

“Alan Cohen è il portavoce più efficace del nostro cuore”

James Redfield La profezia di Celestino

Tutto il Bello che c'è

Tutto ciò di cui hai bisogno è già dentro di te



Alan Cohen

“Un libro meraviglioso”

Wayne Dyer Chi cerca trova

Indice

<i>Ringraziamenti</i>	7
<i>Premessa</i>	9
Capitolo 1: Tutto il bello che c'è: è sempre stato dentro di te e sempre lo sarà.....	13
Il cambiamento fondamentale	14
Oh, Dio!	15
Non sparare sullo schermo!	17
Battelli che passano nella notte	19
Dietro la maschera	20
Dammi in cambio quel catorcio	21
Il mito del miglioramento di sé	23
Grandezza svelata	25
Essere è il mio compito	26
La luce interiore	28
Capitolo 2: Innocenza originale	30
Tale padre, tale figlio	31
Finiti, definiti, rifiniti	33
Sassi o luce?	34
Tornando a casa	35
Provaci ancora	37
Intuito per l'ovvio	38
Il peccato che non è mai stato commesso	40
Fuori da sotto la cesta	42
Capitolo 3: Non puoi prepararti a essere te stesso	46
Ora o mai più	46
Scrivi ora	49
Alla meta, per caso	50
Mantieni la tua visione	52
Resta sintonizzato	53
Al di là della dipendenza da pianificazione	54
Fedele a te stesso	56
Vivere a partire dal proprio potere	60
Capitolo 4: Semplifica le cose	61
Come smettere di lottare per ogni cosa	62
Senza pena, non c'è pane	65
I migliori si riposano	66
Ascolta il sussurro	68
Un saggio investimento	69
Ozio creativo	71
Il gioco del tentativo	74
Ora gioca, pagherai poi	77
Non è un esame	78
Accogli la sofferenza	81
Un potere superiore	82
Una cosa alla volta	84

Il potere della fiducia	85
Due semplici regole per raggiungere la pace interiore	88
Capitolo 5: Segui il tuo spirito	89
Dov'è la beatitudine?	92
Fallo e basta	96
Il destino colpisce ancora	97
Di chi è lo spirito che stai seguendo?	98
Dov'è Waldo?	102
Abbastanza per dire di "no"	104
Il "sì" dietro al "no"	105
Togli il tappo	110
Vivere responsabilmente	112
Tango e waltzer	114
Scrivi per te	115
Un universo tu vinci-io vinco	116
Capitolo 6: Carpe diem!	119
Troppo giovani per sistemarsi	120
Essere qui	122
Quanti anni senti di avere?	123
Sei felice come il tuo cane?	124
Non aspettare di rimpiangere di non averlo fatto	126
La porta è ancora aperta	128
Padroneggiare l'attimo	129
Capitolo 7: Non c'è futuro nel passato	130
Criogenia psichica	131
Vivi o morti?	133
Nessun rimpianto	135
Idealizzazione	137
Il passato non è più com'era una volta	139
Cerca nel nido giusto	140
Capitolo 8: Un atto di cuore da seguire	144
Lei mi ha dato tutto	145
Molto più importante del denaro	147
In profondità anziché in velocità	148
Scegliere l'amore	150
Più amore nella vita	151
Un atto di cuore da seguire	153
Più persone che amano, più anima	155
Capitolo 9: La visione d'insieme	158
Quando un meno diventa un più	159
Forse è stato Dio a portarti qui	161
Qui dev'esserci un miracolo da qualche parte	162
Tra due trapezi	163
Capitolo 10: Porte verso la luce	166
Schiudere le ali	166
Una vista migliore del cielo	167
Rinnovati!	168
Oltre la sfida	171

Un Dio di puro amore	172
L'invincibile estate	173
Capitolo 11: Se non riesci a correggere un aspetto di te, trasformalo in un punto di forza.....	177
Devi solo sapere dove metterlo	179
Letame e perle	180
Portare la luce nell'ombra	182
Alchimia reale	184
Capitolo 12: L'atteggiamento della gratitudine.....	187
Le grandi G	188
Il succo della vita	189
Don't worry, be happy	191
Il viaggio di ritorno	192
Deponi le armi e vivi in pace	194
Il folle divino	195
Giudizio e ponderazione	196
Stili di vita di chi è ricco di spirito	198
Chiedere e richiedere	200
Già a casa	203
Il cambiamento cruciale	204
Capitolo 13: Terra di grazia	206
La storia di due città	208
In virtù della grazia, vivo	212
Lascia entrare l'amore	215
Ottenere il controllo tramite la grazia	222
Il caso non dà luogo a procedere	223
Capitolo 14: Buono abbastanza da essere vero	225
Veramente d'aiuto	226
La psicologia del fare del bene	227
La fine del sacrificio	229
Andare oltre l'atteggiamento del missionario	231
Non fare semplicemente qualcosa: prendi posizione	234
Esattamente dove sei	236
Capitolo 15: Svegliati, muoviti.....	238
Conserva il cambiamento	239
Un prezzo modesto da pagare	240
Immagine o essenza?	241
Fare largo all'amore	244
Svelamento del destino	246
Capitolo 16: Questione di mente	251
L'universo incredibile	252
Molti sono freddi, alcuni congelati	255
Ho combattuto la legge, e la legge è una sola	256
Restituisci il fazzoletto	258
Oltre l'inferno	260
Da che parte stai?	260

Immagina che...	261
Il potere di cambiare il mondo	263
Capitolo 17: Pensare prima a se stessi	265
La sindrome del Capitano Cook	265
Liberati di dei e demoni	266
La collera dopo la caduta	267
Dichiarazione di dipendenza interiore	269
Ricominciare a pensare prima a se stessi	271
Le doglie del potere interiore	274
La strada intrapresa oggi	275
Capitolo 18: Creare o morire	276
Un modo onesto di guadagnarsi da vivere	277
Non razionare la passione	278
La chiave è a portata di mano	281
La strada del cuore	282
Un bel disordine	283
Capitolo 19: Non puoi raggiungere ciò che vuoi se non ti muovi	286
Quando il tuo cuore è forte	287
Nuotando nudi	288
Vivere al limite	290
Per avere tutto	292
Capitolo 20: Volando in prima classe	294
Dare e ricevere	296
Giocando nella Major League	297
Perfettamente umani. Perfettamente divini	300
Ne sei degno?	302
Il fattore "senza scomporsi"	304
Basta con le "telefonate di cortesia"	306
Scegli, non accontentarti	307
Capitolo 21: Il futuro non è più quello di una volta	311
Un po' preoccupati per il futuro	312
Libero arbitrio	314
L'inizio è vicino	319
La Terra cambia dall'interno	325
Come finirà il mondo	328
Capitolo 22: Il viaggio senza distanza	331
Uccidi il Buddha	333
Un giorno buono per salvare il mondo	334
Follie per il gelato	335
Scrivi la tua bibbia personale	337
Un mondo più grande	339
Capitolo 23: È ora di diventare mago	340
La ricerca termina qui	342
Il tocco della mano del maestro	343
Quando i maestri si incontrano	345

A Kelly,
che illumina la mia vita

*“La fine di tutto il nostro esplorare
sarà arrivare al punto di partenza
per conoscerlo per la prima volta.”*

T. S. ELIOT

Ringraziamenti

È per me motivo di gioia poter ringraziare gli angeli che hanno contribuito in tanti modi diversi alla nascita di questo libro.

Il mio cuore è profondamente grato a Kelly Kurz per avere sempre dimostrato di credere in me e nel mio lavoro, per la sua premura e il suo incoraggiamento a trasformare il progetto in realtà.

Jade Sherer ha lavorato instancabilmente al mio fianco per offrire il meglio alle persone che tocco con i miei corsi e i miei scritti.

Lo Spirito ha inviato una creatura luminosa, serena e potente, Karuna, che ha svolto un ruolo chiave leggendo il manoscritto destinato alla stampa.

Numerose persone hanno offerto il loro supporto editoriale contribuendo in modo significativo al risultato finale. Molti ringraziamenti a Maria Pitt, Linda Johnson, Susan Vasbinder, Batyah Elizabeth e Ann Chores.

Il meraviglioso contributo artistico di Ken Johnston per la copertina dell'edizione originale è stato uguagliato solo dal suo gran cuore e impegno al servizio del progetto.

La grafica della copertina originale porta il tocco ricco di cuore e di talento di Daya Ceglia e Lightbourne Images.

Un ringraziamento va anche ai miei amici, i quali sono stati fonte costante di ispirazione e di incoraggiamento: Charley Thweatt, Barry e Joyce Vissell, Rev. Mary e Ed Morrissey, Carla Gordan e Mary Guide, Mark e Dean Tucker, Oceana McDermott, *Living Enrichment Center* [Centro di Arricchimento Vitale] e tutti i miei amici della *Unity and Science of Mind* [Unità e Scienza della Mente].

Una menzione di gratitudine speciale va a Kenny e Julia Loggins, i quali mi ricordano che la vita ha valore solo nella misura in cui il nostro cuore è vivo.

Desidero inoltre ringraziare i lettori che mi raccontano delle benedizioni ricevute attraverso i miei libri e seminari. Conservo le vostre lettere e i vostri messaggi, che sempre mi ricordano come il nostro grande scopo sia un'avventura condivisa.

*“Molto tempo fa, o così mi sembra ora,
prima che diventassi quel che sono,
dipingevo me stesso come una piccola tazza vuota
e aspiravo a essere riempito fino all’orlo.
Per tanto tempo nella mia vita ho cercato le risposte
di maestri che ponevo molto al di sopra di me,
cercando di reggermi su ali che non mi appartenevano
nella speranza che il vento sarebbe sopraggiunto a sollevarmi.*

*Ho studiato su libri vecchi e nuovi,
i rituali si sono succeduti l’uno all’altro,
nel tempo, il potere del talismano mi ha lasciato freddo
e niente di tutto questo sembrava mandato dal cielo.*

*La risposta è dentro di te, amico mio,
la risposta è dentro di te.*

*La montagna non può contenerla,
i maestri non la possiedono.*

La risposta è dentro di te.

*Una mattina, litigando con il mondo che avevo creato, ero in
lacrime davanti allo specchio quando improvvisamente vidi che la
faccia che mi fissava non recava alcuna traccia di ansia o di fame.*

*Vidi in quel momento, così nitida e chiara,
tutta la saggezza che la mia vita aveva raccolto. L’allievo era pron-
to, il maestro era lì come non mi sarei mai aspettato.*

La nostra vita oscilla fra ignoranza e beatitudine.

*Con una preghiera la saggezza divina ci troverà,
eppure il nostro più grande peccato è la paura di esistere
sapendo che Dio vive dentro di noi.*

*Così non ho bisogno delle montagne, dei libri o di ali
e non ho bisogno che qualcuno mi salvi.*

*No, quello che mi occorre
è rivendicare dentro di me tutte le risposte
e seguirle con chiarezza e con coraggio.*

La risposta è dentro di te, amico mio.

La risposta è dentro di te.”

MICHAEL B. PUTMAN E CATHERINE WILSON

Premessa

Si narra la storia del folle saggio persiano, Nasrudin, il quale si trovò sulla prua di un traghetto in compagnia di un pomposo intellettuale. Tronfio della sua erudizione, lo studioso cominciò a porre quesiti e a fare le pulci alla formazione di Nasrudin.

“Hai mai studiato astronomia?” domandò il professore.

“Non posso dire di averlo fatto” rispose il mistico.

“Allora hai sprecato gran parte della tua vita. Conoscendo le costellazioni, un abile capitano può guidare una nave intorno al globo intero.”

Qualche minuto più tardi l'erudito chiese: “Hai mai studiato meteorologia?”

“No, non l'ho studiata.”

“Bene, allora hai sprecato gran parte della tua vita”, lo rimproverò l'accademico. “Saper catturare il vento, può servire a spingere una barca a vela a velocità stupefacenti.”

Dopo qualche istante l'uomo chiese: “Hai mai studiato oceanografia?”

“Nient'affatto.”

“Ah! Che spreco di tempo! Conoscere le correnti marine ha aiutato molti popoli dell'antichità a trovare cibo e riparo.”

Dopo alcuni minuti, Nasrudin si mosse verso la poppa della nave. Strada facendo, con noncuranza, chiese all'accademico: “Hai mai fatto corsi di nuoto?”

“Non ne ho avuto il tempo”, rispose il professore con arroganza.

“Allora hai sprecato tutta la tua vita perché la nave sta affondando.”

Presto o tardi arriva sempre il momento in cui vivere la verità diventa più importante che cercarla. Nozioni, tecniche ed esperienze impallidiscono di fronte ai tesori del cuore. L'apprendimento deve lasciare spazio all'essere.

Recentemente, durante una conferenza, ho invitato il pubblico a dichiarare la cifra in denaro che aveva speso per risolvere le proprie questioni interiori. Domandai ai

partecipanti di valutare quanti soldi avessero investito in manuali di autoaiuto, seminari di automiglioramento, corsi di consapevolezza, tecniche di meditazione, counseling e terapie, vitamine e integratori dietetici, iscrizioni a centri di benessere e SPA, interventi di chirurgia estetica, visite psicologiche, vari cristalli della salute e amuleti, viaggi esotici alla ricerca della verità e qualunque altra forma di ricerca scaturita dall'idea che "questo farà veramente al caso mio".

Le risposte coprivano un arco di possibilità che andava da "ogni centesimo guadagnato" a "più di quanto mio marito possa permettersi", a "più di centomila dollari", ossia il costo di una casa in molte zone degli Stati Uniti, o il prodotto interno lordo di alcuni stati del Sud America.

Da anni molti di noi accumulano informazioni, tecniche e corsi di crescita personale. Alcuni si sono talmente assuefatti a questo processo di ricerca che non saprebbero cosa fare se effettivamente scoprissero quello che stavano cercando. Nel film *La storia fantastica*, c'è un personaggio di nome Inigo Montoya che passa gran parte della sua vita a cercare l'uomo che uccise suo padre. Quando finalmente lo trova e lo elimina, un amico gli domanda: "Bene, e ora che ti sei vendicato dell'assassino di tuo padre, cosa farai?". Inigo lì per lì si ferma, uno sguardo candido gli compare sul volto, e ammette: "Non lo so. Per tutto questo tempo non ho pensato ad altro che a vendicarmi e ora non so proprio cosa farò!".

Al pari di Inigo, molti di noi si sono costruiti un'identità incentrata sulla ricerca della verità. Ci siamo trasformati in pazienti, clienti, allievi, ricercatori e discepoli professionisti.

Due guru contemporanei, Calvin e Hobbes, riassumono così la nostra situazione:

Hobbes: "Che fai?"

Calvin: "Sto diventando ricco."

Hobbes: "Davvero?"

Calvin: "Sì. Sto scrivendo un manuale di autoaiuto! C'è un mercato vastissimo per questa roba."

Prima convinci le persone che c'è qualcosa in loro che non va. Il che è facile dal momento che la pubblicità ha già condizionato la gente a sentirsi insicura del proprio peso, aspetto, status sociale, fascino e così via.

Poi li convinci che non sono loro a essere responsabili del problema ma che sono vittime di forze che li sovrastano. E anche questo è facile perché comunque è quello che la gente vuole credere. Nessuno vuole essere responsabile della propria situazione. Infine li convinci che con i tuoi consigli e i tuoi incoraggiamenti potranno averla vinta sul loro problema ed essere felici!"

Hobbes: "Ingegnoso. Qual è il problema che *tu aiuterai* la gente a risolvere?"

Calvin: "La loro assuefazione ai manuali di autoaiuto! Il titolo del mio libro è *Smettila di parlare e di lamentarti: come fare qualcosa della propria vita oltre a rimuginare su di sé.*"

Hobbes: "Probabilmente faresti bene ad attendere l'antico sulle vendite del libro prima di fare acquisti."

Calvin: "Il guaio è che se il mio progetto funziona, non sarò in grado di scrivere un seguito."¹

Come il lettore per il quale Calvin intende scrivere, molti di noi cercano da tempo di risolvere le proprie questioni interiori. A ogni nuova stagione fa la sua apparizione un testo inedito o un metodo rivoluzionario che promette di andare *veramente* al cuore del perché siamo così nevrotici. Ma quanti di questi libri penetrano fino al centro della nostra totalità?

Questo potrebbe essere l'ultimo manuale di autoaiuto che leggi. Se ne afferrì i principi, non avrai più bisogno di risolvere alcunché. A differenza di molte tecniche di autoaiuto che fanno leva sul senso di inadeguatezza del lettore, questo libro prende posizione, chiaramente e senza compromessi, a favore della forza insita dentro di te. Non pre-

1. Bill Watterson, Calvin & Hobbes, Universal Press Syndicate, 1993.

tendere di aggiungere qualcosa alla verità che già conosci; tutto quello che devi sapere è già dentro di te. Piuttosto, farò in modo di ricordarti che hai cercato le risposte nel luogo sbagliato: là fuori, invece che dentro di te.

Questo libro non avrà un seguito; al contrario, annuncia la fine di una lunga serie di pensieri svilenti, basati sulla convinzione di avere bisogno di essere qualcos'altro rispetto a ciò che sei. Non ti farà conoscere una tecnica rivoluzionaria, ma ti farà conoscere te stesso. Questo libro non ti indirizzerà a un maestro del misticismo o a qualche perla esotica, bensì ti aiuterà a portare alla luce i tuoi tesori nascosti e a risvegliare il maestro che è in te.

Questo libro ha un solo messaggio da comunicare che verrà presentato da molte diverse angolazioni, finché sarai talmente certo della sua verità dinamica da giurare di essere stato tu a scriverlo. Non sei un buco nero che ha bisogno di essere riempito, sei una luce che ha bisogno di risplendere. I giorni dell'automiglioramento sono finiti e l'era dell'autoaffermazione si è già affacciata all'orizzonte. È giunto il momento di smettere di migliorare se stessi e di cominciare a vivere.

Tutto il bello che c'è è un corso di aggiornamento. Ti rinfrescherà la memoria su chi sei e per quale ragione sei al mondo. Risveglierà il tuo cuore infondendo in te nuovo coraggio per seguire i tuoi sogni e realizzare le tue intuizioni e inclinazioni più profonde. Sarà di ristoro per la tua anima ricordare che sei più grande di qualunque circostanza nella quale potresti trovarti lungo il percorso. Lo Spirito che è dentro di te è più grande di qualunque cosa appartenga al mondo esterno. Ora hai di nuovo tra le mani il potere sulla tua vita, è lì dove è sempre stato. L'hai sempre avuto.

ALAN COHEN

Tutto il bello che c'è: è sempre stato dentro di te e sempre lo sarà

*"Non questa rude pelle;
creature luminose siamo!"*

YODA

Cosa faresti se qualcuno giurasse che conoscevi il segreto della vita e ti mettesse su un palcoscenico per raccontarlo? Lo spettacolo televisivo *Totally Hidden Video* [Telecamere nascoste] inscenò uno scherzo proprio su questo tema. Ai fini della gag, venne chiesto a un corriere della Federal Express di recapitare un pacco in un tempio religioso (creato ad arte dalla troupe dello spettacolo televisivo). All'insaputa del corriere, gli ideatori dello scherzo gli avevano scattato una foto e l'avevano duplicata ricavandone un dipinto che ritraeva il giovane con addosso le insegne reali della setta fittizia.

Quando il fattorino arrivò, i discepoli (attori ingaggiati dalla trasmissione) gli lanciarono un'occhiata e iniziarono a mormorare tra loro in modo concitato. Lo accompagnarono di fronte al santuario e lo invitarono a sedersi su un elegante cuscino d'onore. Poi gli rivelarono che era l'eletto, il profeta a lungo atteso predetto dalle loro scritture. Per dissipare qualsiasi dubbio, un servitore scostò la tenda che copriva l'altare dove, attenzione, era appeso il maestoso ritratto del fattorino "dipinto da un visionario secoli prima".

"Per favore", lo pregò uno dei discepoli, "donaci qualche parola di saggezza." Il fattorino esaminò il ritratto e alzò lo sguardo sulla folla di devoti in attesa. Il silenzio scese sugli accoliti. L'uomo si sedette sul cuscino, fece un

respiro profondo e disse: “La vita” spiegò, “è come un fiume.”

Sulla scia di quell’affermazione, i discepoli proruppero in esclamazioni di gioia, pendendo con fervore dalle sue labbra a ogni parola sacra.

“A volte la vita scorre liscia come l’olio, altre invece s’incontrano scogli e rapide”, spiegò il guru, “ma se avrete perseveranza e fede, giungerete all’oceano dei vostri sogni.”

Di nuovo i discepoli andarono in estasi e ci furono altre esclamazioni di giubilo. Quello era il giorno che attendevano da sempre!

“Bene, questo è quanto”, concluse brevemente Swami Fedex, “ora devo andare, ho ancora qualche altra consegna da fare.”

Con riluttanza i devoti si alzarono, s’inclinaronο con reverenza e timidamente fecero largo al consacrato. Tra la manifesta venerazione degli astanti, il fattorino si diresse verso la porta.

Ecco ora il seguito sorprendente della storia: in base al programma lo stesso tiro fu giocato a diversi corrieri Fedex, ognuno dei quali trovò parole profonde nel momento in cui si trovò seduto sul cuscino d’onore. L’invito a parlare con profondità fece emergere la saggezza interiore di questi modesti individui.

Nel profondo del proprio cuore, ciascuno di noi sa qual è la verità. Le risposte che cerchiamo, le capacità che ci sforziamo di acquisire e il riconoscimento che tentiamo di ottenere sono già dentro di noi. Se ce ne viene data l’opportunità (una volta che sediamo sul cuscino d’onore) o ci troviamo di fronte a una prova (siamo con le spalle al muro), sappiamo cosa c’è bisogno di sapere, e sappiamo fare ciò che serve.

Il cambiamento fondamentale

Chi sei?

Forse nella vita sei giunto al punto in cui ti stai ponendo questa domanda cruciale. Stai attento a come rispondi,

perché la *risposta racchiude il tuo destino*. Se pensi di non essere un granché, di essere oppresso o senza valore, il tuo mondo confermerà questa convinzione. Se ti consideri un essere creativo e completo, venuto al mondo per esprimere gioia, dare e ricevere amore e portare un contributo alla vita sul Pianeta, allora l'immagine di te sarà confermata. Come osservava Henry Ford: "Sia che pensi di farcela o di non farcela, avresti ragione in entrambi i casi."

PASSEPARTOUT

**SIAMO CREATURE SPIRITUALI
CHE VIVONO UN'ESPERIENZA MATERIALE**

Tu e io siamo più dei nostri corpi, delle nostre emozioni, dei nostri pensieri e delle nostre esperienze. Prima di venire al mondo vivevamo in spirito e vivremo in spirito dopo che avremo lasciato questo mondo. Anche ora che siamo sulla Terra viviamo in spirito, ma se crediamo di essere limitati, non godremo della nostra grandezza. *Lo scopo più nobile della nostra vita è ricordarci della natura spirituale che possediamo, a dispetto dei condizionamenti e delle apparenze che ci vorrebbero fatti di sola materia.*

La nostra natura spirituale è la sola cosa in cui il mondo non possa interferire o che non possa portarci via. Non importa quali esperienze affrontiamo, cosa conquistiamo o perdiamo nel dramma terreno, quali persone entrino a far parte della nostra vita o ci lascino: il nostro vero sé rimane integro, intatto e perfetto. L'abbiamo sempre avuto, e sempre lo avremo.

Oh, Dio!

Affrontiamo subito la questione di Dio. La parola suscita ogni genere di reazioni. Come molte persone appartenenti alla nostra cultura, potresti essere allontanato da qualsiasi cosa abbia a che fare con Dio o con la religione. Molte religioni, specialmente nell'ambito della tradizione giudaico-cristiana, hanno dipinto l'immagine di un Dio feroce,

rabbioso e vendicativo; un vecchio con la barba bianca, distante, seduto su una nuvola, all'erta, pronto a colpire i peccatori che non si conformano alle sue regole.

Ti suona familiare?

Il Dio cui ci riferiamo in questo libro non è quello di cui con tutta probabilità hai appreso ai corsi di catechismo o in chiesa. Il Dio che viene nominato qui è un Dio di puro amore. Lui, Lei o qualunque sia il modo in cui preferisci definirlo, vive *dentro* di te, si esprime attraverso di te, proprio come se fosse te. Questo Dio di puro amore dimora dentro il tuo cuore, ti parla attraverso le tue più profonde inclinazioni e ti guida verso una più completa realizzazione. Lo Spirito che io conosco non è un trafficante di sofferenza, ma è colui che la rimuove.

Se non ti piace la parola Dio, non utilizzarla. Non mi interessa se la usi, né tanto meno interessa a Dio. Se preferisci sostituirla con la parola Amore, Spirito o Zio Luigi, fai pure! Fortunatamente, Dio non è così attaccato a questo particolare appellativo quanto lo sono alcune delle religioni che vi sono sorte intorno. Diciamocelo chiaramente: scriteriati rappresentanti di quelle religioni hanno procurato a Dio una cattiva fama. Ora è giunto il momento di ripristinare la bellezza e la dignità del potere dell'amore, a prescindere dal nome con cui lo conosci.

Facciamo chiarezza anche sulla relazione che esiste fra spiritualità e religione. Tutte le religioni hanno esordito con slancio spirituale, entusiasmo ed esuberanza per il miracolo della vita. A un certo punto, tuttavia, molte religioni si sono appesantite del fardello di dogmi e principi istituzionali che hanno finito per smorzare gravemente lo spirito con cui l'organizzazione era stata fondata. Oggi i profeti e le personalità illuminate sarebbero molto delusi delle religioni che sorsero sulle loro orme. Ciononostante, la gran parte delle religioni ospita ancora sette (relativamente piccole) che mantengono vivo lo spirito delle origini.

Il cammino spirituale si basa sulla tensione e sull'anelito e non sulla sua forma, sull'essenza più che sull'apparenza, sul cuore prima ancora che sul dogma. Mentre la

religione tende a essere ristretta e competitiva, il cammino spirituale abbraccia ogni cosa. Si dice che la religione insegni l'obbedienza e che la spiritualità insegni l'autodisciplina. Si dice anche che la religione sia per coloro che temono l'inferno, mentre la spiritualità sia riservata a coloro che ci sono già stati. Molti fra quanti si sono incamminati sul sentiero spirituale sono passati attraverso la religione e si sono ritrovati a dichiarare: "Dev'esserci di più nella vita di quanto vedo praticato qui." È a quel punto che comincia l'avventura spirituale.

Il viaggio che intraprenderemo insieme non esclude la religione (anzi, abbraccia quanto di più alto la religione possa offrire), ma nemmeno si attiene a un credo in particolare. La nostra odissea non ci vincolerà a ulteriori etichette; al contrario, ci libererà dalle identità riduttive che abbiamo accettato. Non ci lamenteremo più di noi stessi, ma andremo alla scoperta di chi siamo davvero. Non stiamo tentando di liberarci di qualche aspetto di noi, ma stiamo imparando a essere felici proprio in virtù di ciò che siamo.

Questo viaggio è un invito a osservare chi sei e come stai vivendo la tua vita. Sulle prime, un'analisi di questo tipo potrebbe sembrarti inquietante, ma non fermarti. Al contrario, se hai paura di guardarti dentro, allora questo libro è stato scritto apposta per te; ti dimostrerà che meriti tutto l'amore che c'è.

E ora proseguiamo con la nostra avventura...

Non sparare sullo schermo!

Quando il cinema si diffuse nel mondo, un gruppo di cowboy si recò in una città del Montana per andare a vedere per la prima volta un film. La proiezione giunse a una scena in cui una banda di indiani stava sequestrando una giovane pioniera e la stava trascinando all'accampamento. Nel vedere il rapimento, un cowboy in fondo alla sala si alzò in piedi e sparò all'impazzata una raffica di proiettili in direzione dello schermo. La proiezione del film venne

interrotta, si accesero le luci e il pubblico rise trovandosi di fronte a uno schermo bianco con sei fori di proiettile.

Veniamo tratti in inganno allo stesso modo quando ci basiamo sul film della vita (proiettato sullo schermo della mente) per valutare la nostra identità o misurare il nostro valore. Se credi di essere la persona che i genitori, gli insegnanti, i preti o certe pubblicità dicono che sei, potresti rimpicciolire al punto da sentirti estremamente limitato e impotente. Se invece lotti, ferisci o reagisci contro quelli che non riconoscono il tuo valore, non fai altro che sprecare le tue cartucce. Lo sforzo di dimostrare agli altri il tuo valore è inutile quanto sparare sullo schermo.

Se conosci il tuo valore non hai bisogno che nessun altro lo confermi e se non riesci a riconoscerlo, non lo acquisterai di certo cercando di ottenere l'approvazione altrui. Se non ti piace il film che stai guardando, non scomodarti a sparare sullo schermo; piuttosto, cambia film, o meglio ancora, accendi la luce.

Il mondo è come una sequenza di film lungo la quale passiamo noi. Ti sarà capitato di andare a vedere un film drammatico o di un thriller che ti ha coinvolto emotivamente. Potresti aver pianto, gridato, riso, stretto il braccio tra le dita per la tensione o essertela persino fatta addosso. Le immagini sullo schermo potrebbero averti fatto provare eccitazione, tristezza, paura, rabbia, trasporto romantico o sessuale. Tuttavia, ai titoli di coda, e quando le luci si sono riaccese, ti sei ricordato che era solo un film. Per quanto fossi temporaneamente immerso nell'azione, il vero te è rimasto imperturbabile di fronte alle immagini che ti scorrevano davanti.

Sebbene le esperienze ci sembrino reali quando le viviamo, ne emergiamo intatti. Ne è prova il fatto che *sei ancora qui*. Ripensa a tutte le cose folli e sfrenate che hai fatto, ai pericoli che hai superato e alle paure che hai vinto. Sei ancora qui seduto a leggere questo libro. Sei qui. Con il tuo vero sé che è sempre stato con te e sempre ci sarà. Dopo che tutto è stato detto e fatto, rimane un Io che vive al di là del personaggio rappresentato sullo schermo. Siamo creature spirituali che attraversano un'esperienza materiale.

Battelli che passano nella notte

Alle scuole medie mi presi una cotta mostruosa per una ragazza di nome Kathy MacKenzie. Io frequentavo la seconda, Kathy la terza e il suo armadietto si trovava all'altra estremità dell'atrio rispetto al mio. Dal momento in cui vidi Kathy fui subito un caso disperato. Era splendida, con uno smagliante sorriso Durban, ed era l'incarnazione vivente della Tipica-Ragazza-Americana-della-Porta-Accanto-Cheerleader-Miss Popolarità-Barbie Reginetta del Ballo-la Ragazza dei Sogni. Le mie giornate passavano nella speranza di riuscire a vedere Kathy nell'atrio e sognavo a occhi aperti che un giorno lei potesse essere mia. Scrivevo poesie dedicate ai suoi occhi scintillanti, disegnavo le sue trecce d'oro e nei pomeriggi camminavo nella sua via per vedere se era a casa. Cupido mi aveva infilzato con la sua freccia, grandioso.

Purtroppo, non lessi mai a Kathy le mie poesie, né le mostrai mai i miei disegni o bussai alla sua porta. E nemmeno le rivolsi mai la parola. Ogni volta che mi avvicinavo, vedi, diventavo un ammasso invertebrato di ginocchia tremolanti, cuore palpitante e lingua annodata. Diventavo così goffo e dolorosamente consapevole di ogni mio gesto che non riuscivo nemmeno a tentare un approccio. Dubitavo a tal punto di me, e temevo moltissimo il suo rifiuto, che mi sembrava molto più prudente amarla a distanza. La seconda media trascorse in fretta e la ragazza dei miei sogni passò alle scuole superiori senza di me. Kathy, se leggi queste righe, chiamami.

Ripensando a questo dramma adolescenziale, mi trovo a riconsiderare il concetto dell'essere "consoci di sé". Ora mi rendo conto che con tutta la mia ansia e il mio imbarazzo, non ero affatto conscio di me. Ero conscio delle mie paure, del giudizio che avevo di me, delle mie fantasie su un possibile rifiuto e del nido di pipistrelli coperto di ragnatele che rappresentava le mie oscure convinzioni su ciò che ero, nessuna delle quali aveva nulla a che vedere con il mio sé più vero.

Quella che chiamiamo coscienza di sé è una definizione terribilmente impropria. Essere davvero conscio di sé signi-

fica essere consapevoli di Dio. Per millenni, i mistici hanno ripetuto: "Io *sono* l'essere, la consapevolezza e la beatitudine." Gesù proclamò: "Io e il Padre siamo una cosa sola." La nostra vera identità ha il suo fondamento nello Spirito; qualunque altra cosa è fugace. Il nostro passaggio è come un grande battello a vapore che solca il mare attraverso una notte nebbiosa. Progressivamente, l'imbarcazione fende la foschia, mentre tutte le attività della nave proseguono senza intralci. Il mattino verrà, e si alzerà la nebbia. Nel frattempo, il battello avanza verso il porto di destinazione.

Dietro la maschera

Il maestro della letteratura fantascientifica Ray Bradbury diede una valutazione ironica di William Styron, un critico che Bradbury riteneva essere un po' troppo pieno di sé. Bradbury osservò: "Il suo unico problema è che pensa di essere William Styron."

La concezione che ho di me non coincide con chi sono davvero. C'è molto di più in me della sola personalità. Il termine "personalità" viene dalla parola greca *persona*, che significa "maschera". Posso presentare una maschera al mondo ed essere spettatore delle maschere altrui, ma l'attore non va scambiato con il costume che indossa. Posso ingannare gli altri (e me stesso) inducendoli a credere che io sia l'immagine che presento loro, ma questo non fa sì che l'illusione diventi realtà. Possiamo creare coreografie intricate e far danzare le maschere e i ruoli che esibiamo all'esterno, ma dietro tutte le immagini e le apparenze il nostro sé interiore rimane intatto.

Uno dei modi con cui manteniamo in vita l'illusione della mediocrità consiste nella identificazione con beni limitati. Stai attento a ciò a cui ti riferisci quando dici il "mio sé". Noi tendiamo a definire come nostro "sé" ogni genere di cose che non hanno nulla a che fare con quel che realmente siamo. Già durante i primi anni di vita ci hanno insegnato a identificare il nostro sé con le singole parti del corpo. Quando stavi imparando l'utilizzo del gabinetto,

probabilmente tutte le volte che ti alzavi dal vasino, i tuoi genitori ti avranno domandato: "Ti sei pulito?". Se ti coglievano a giocare con i genitali ti avranno sgridato: "Non devi toccarti in quel modo." Se ti sbucciavi un ginocchio, tua mamma ti avrà domandato con apprensione: "Ti sei fatto male?".

Venendo continuamente identificati con il nostro corpo (e in seguito con le nostre caratteristiche sociali), non c'è voluto molto perché cominciasimo a spostare l'identità percepita dal nostro sé interiore, in quanto essere spirituale, al nostro sé esterno sotto forma di corpo, emozioni e carattere assegnatoci culturalmente. Non è un caso che una volta cresciuti, e successivamente da adulti, abbiamo inventato degli insulti che ci identificano con le singole parti del corpo. Mentre chiunque si offenderebbe sentendosi chiamare "stronzo" o "testa di cazzo" o "faccia di culo", da bambini ci è stato insegnato in modi più sottili che questo è quel che siamo.

Un passo importante verso il recupero della nostra identità e del nostro potere spirituali è *reformulare il linguaggio che esprime il sé*. Ci riferiamo a qualcosa di preciso quando diciamo il "mio pene", il "mio ginocchio" o la "mia professione" piuttosto che il "mio sé". Organi sessuali, ginocchia e professioni cambiano, il sé no.

Dammi in cambio quel catorcio

Poiché da bambini abbiamo accettato identità riduttive, illusorie e contraddittorie rispetto al sé, oggi molti di noi attraversano gravi crisi d'identità. Alcuni sono stati costretti a scavare fino alle più profonde radici del loro essere per stabilire nuovamente chi sono e cosa stanno facendo della loro vita. La ricerca del vero "sé" si è intensificata a causa della tremenda instabilità del mondo esterno. Matrimoni, famiglie, carriere, religioni, ordinamenti politici, economie, sistemi di prevenzione e cura della salute e costumi sociali non offrono più la sicurezza che un tempo pretendevano di garantire. Sull'onda di terribili sconvolgimenti

sociali, l'aggravarsi della nostra sete di autoconoscenza ci ha portato sull'orlo del crollo e dell'apertura di un baratro.

Tale instabilità psichica non sorprende. Una crisi d'identità è l'ovvio risultato causato dall'identificazione di noi stessi con fatti mutevoli. Poiché ci siamo definiti in base ai ruoli che impersoniamo e alle cose che possediamo, quando il mondo esterno muta non siamo più sicuri di chi siamo. Ma noi non siamo qualcosa che si possa toccare o nominare. Siamo creature spirituali che attraversano un'esperienza materiale. Nulla che abbia forma rimane uguale a se stesso per sempre. Lo Spirito è la sola costante.

Una crisi d'identità è un dono del cielo. Una falsa identità è una costruzione pericolosa da mantenere, in quanto ci distrae dal nostro vero sé e ci induce a credere che siamo più limitati di quanto non siamo. Se stai vivendo una crisi d'identità, non devi deprimerti, ma gioire. Sulle prime potresti avere paura ed essere confuso, ma non precipiterai nell'oscurità. Anzi, ne sarai liberato. Sarai in grado di scoprire che sei più di ciò che pensavi di essere.

Una crisi d'identità è una magnifica opportunità per barattare il catorcio della vecchia immagine di te e averne in cambio una nuova che ti si addica meglio. Non aggrapparti, in preda alla paura o alla disperazione, a un'altra mediocre identità per sostituire subito quella che sta venendo meno. Ciò equivarrebbe a cambiare una casa troppo piccola con un'altra delle stesse dimensioni. L'unico scopo del tuo disagio è motivarti a cercare un alloggio più spazioso. La paura cercherà di persuaderti che la perdita del vecchio ti lascerà a mani vuote; in realtà avrà sgombrato il campo in vista di qualcosa di meglio, e avrai tutto da guadagnarci.

Anziché resistere al cambiamento che hai a portata di mano, usalo per esercitarti a vivere alla grande. Il carattere della lingua cinese per indicare la parola "crisi" è una combinazione di altri due caratteri: "pericolo" più "opportunità". Focalizzando meglio entrambe le prospettive, avrai una visuale più ampia su quel cammino. Vai verso la porta che si sta aprendo piuttosto che restare aggrappato a quel-

la che si sta chiudendo; soltanto allora abbandonerai l'idea che hai di te in favore del tuo vero sé.

Il mito del miglioramento di sé

Non potresti migliorare te stesso neanche se ci provassi. Il tuo vero sé, lo Spirito, non ha bisogno di miglioramento. Il vero te è più forte e profondo di qualunque altro aspetto della tua vita suscettibile di correzioni. Se qualcosa in te può essere migliorato, non è il tuo Spirito. Potresti perfezionare il tuo rovescio a tennis, raddrizzare i denti, affinare le tue capacità oratorie, essere più assertivo, stabilire obiettivi più definiti e far calare di qualche centimetro il tuo giro vita: ma questi sono tutti aspetti della tua persona, non rappresentano il tuo essere più intimo, il quale continua a vivere oltre le apparenze. Non c'è nulla che tu possa fare per aggiungere o togliere qualcosa al tuo vero sé.

Molti di noi si sono sforzati e hanno sudato per anni (forse per una vita) per rimediare ai propri punti deboli. Siamo a pezzi e allora partiamo per un lungo e frustrante viaggio per colmare il vuoto che abbiamo dentro. Ma non ne abbiamo bisogno: ciò che dobbiamo fare è risvegliarci. Quanto più cerchiamo di risolvere le nostre questioni, più ne scopriamo altre a cui rimediare. Se hai mai posseduto una casa (o un'auto sportiva inglese) probabilmente avrai dovuto affrontare una serie interminabile di riparazioni e migliorie. Non appena completato un progetto, se ne presentava uno nuovo che richiedeva la tua attenzione. Chi possiede una barca ti dirà quanto denaro ed energia occorrono per mantenere a galla anche solo un'imbarcazione modesta. Cercare di mantenere a galla un'immagine di sé è persino più arduo. Al pari di Sisifo, figura della mitologia greca, hai come la sensazione di spingere un enorme masso in cima a una collina, per vedertelo nuovamente rotolare addosso quando sei quasi arrivato alla sommità. Non riuscirai a risolvere i problemi della tua vita un po' alla volta; non possiamo soddisfare la nostra fame spirituale con delle soluzioni

di carattere materiale. È la nostra anima che abbiamo bisogno di nutrire.

Una cantante country paragona i timidi tentativi del suo amante di migliorare se stesso all'atto di "riaggiustare sedie sul ponte di una nave che affonda". Mentre il partner ritocca il suo aspetto esteriore, le sue fondamenta fanno acqua. Ecco in cosa consistono molti dei regimi di miglioramento di sé. Intervengono sull'immagine esterna, ma raramente arrivano a toccare l'interiorità della persona, il nucleo dal quale può prendere avvio una trasformazione durevole. I programmi di perdita di peso che hanno successo, per esempio, sono quelli che trattano l'immagine di sé del cliente insieme ai sottostanti bisogni emozionali che causano l'eccessivo consumo di cibo o abitudini nutrizionali errate. La maggior parte dei casi di sovralimentazione nasce da un senso di denutrizione emozionale. Il cibo materiale è sostitutivo di una soddisfazione di natura psichica, e si mette su peso per proteggersi dai sentimenti di insicurezza. Considerando l'importanza di questo fattore, potete ben vedere quanto siano superficiali e futili i tentativi di perdere definitivamente peso limitandosi a cambiare la propria dieta o mangiando meno. Questo è il motivo per cui la maggior parte delle persone che perde peso facendo leva sulla privazione, finisce per riprendere il peso che ha perso (e a volte per guadagnarne anche di più). Queste persone possono aver eliminato i chili di troppo, ma non hanno affrontato prima di tutto l'atteggiamento mentale che fa aumentare di peso. La chiave per perdere peso (o qualunque altra abitudine indesiderata) non è il sacrificio di sé, ma *l'affermazione di sé*. Significa riaccendere la nostra relazione amorosa con il sé che apprezzavamo prima che ci rivolgessimo al cibo per compensare l'ansia. Se sei in grado di riscoprire la bellezza interiore con cui sei stato creato, farai un importante passo avanti verso l'obiettivo di perdere peso o verso qualunque altra impresa di auto-miglioramento. Alla fin fine guariamo solo riuscendo a conoscere e ad amare il sé che già siamo.

La via per uscire è dentro ciascuno. Il cammino verso la libertà consiste nel tornare alla tua fonte. Al centro di te vive

una creatura così radiosa e magnifica che contemplandola riderai di cuore del tentativo di migliorare ciò che Dio ha creato nella sua interezza. Allora sarai libero di gioire di ciò che sei. Rinuncia allo sforzo di diventare perfetto accettando la perfezione che ti contraddistingue fin dalla nascita.

Grandezza svelata

Qual è allora la forza trainante che sta dietro la grossa spinta all'automiglioramento? In nome di che cosa ci sforziamo di leggere manuali di autoaiuto, di frequentare seminari, di seguire programmi di guarigione e di sottoporci alle terapie?

Siamo su un cammino alla *scoperta di noi stessi*. C'è una fondamentale differenza fra miglioramento di sé e scoperta di sé. Il miglioramento di te stesso parte dalla premessa che sei incompleto e che hai bisogno di colmare un vuoto a livello di personalità. L'interezza, dalla prospettiva del miglioramento di sé, è un ideale verso cui dobbiamo continuamente tendere, ma che in realtà non raggiungiamo mai.

Dall'altra parte, la scoperta di sé presuppone che siamo già interi, e che il nostro scopo sia conoscere ed esprimere maggiormente quel che siamo. Il germe di tutto ciò che puoi essere e sarai è già ora dentro di te. Un feto femminile contiene già tutte le uova che produrrà una volta diventato una donna. Per esprimere il tuo potenziale, sposta l'attenzione dal riparare ciò che è rotto all'abbandonare le convinzioni limitanti che offuscano la visione della tua innata perfezione. Il sentiero della realizzazione di sé è un'avventura che va da forza a maggior forza, da buono a migliore a ottimo.

Swami Muktananda ha scritto un libro dal titolo *Getting Rid of What You Haven't Got* [Liberarsi di ciò che non si ha]. Passiamo un bel po' di tempo a cercare di risolvere problemi che non sono dei veri problemi. Nel suo delizioso componimento, *If I Had my Life to Live Over* [Se potessi

rivivere la mia vita], l'ottantacinquenne Nadine Stair osservava: "Avrei qualche problema reale in più, e molti di natura immaginaria in meno." *Un corso in miracoli* le fa eco insegnando che non abbiamo tanti piccoli problemi, come la nostra mente divisa vorrebbe farci credere, ma un solo problema: l'idea che siamo separati da Dio e gli uni dagli altri. Correggi quest'unico errore di *consapevolezza* e tutto ciò che credevi fosse sbagliato in te si dissolverà nella luce come rugiada al sole del mattino.

Non siamo qui per rintracciare le cause della nostra patologia; abbiamo intrapreso questo oscuro viaggio tante volte e si è rivelato vano. Conosciamo i nostri problemi troppo bene, siamo degli esperti, abbiamo ormai una certa dimestichezza con i nostri mali. Quello che ci occorre, invece, è acquisire familiarità con la nostra natura divina. Dobbiamo cogliere il filo d'oro della nostra perfezione e seguirlo fino alla sua dimora nel paradiso che è dentro di noi. La storia della nostra vita non è una lotta contro il male o la sfortuna; è grandezza svelata.

Essere è il mio compito

Avevo un amico orientale di nome Chin Lee il quale dava una significativa definizione di sé. Ogni volta che gli chiedevo: "Come va?", lui rispondeva "Sto lavorando su me stesso, come tutti!". Al pari di Chin Lee, molti di noi si sono identificati con il *divenire* piuttosto che con l'*essere*. Il cammino della crescita spirituale è il secondo gioco per importanza sul Pianeta. Il gioco più importante è vivere a partire dalla perfezione. Alla fine dovrai smettere di essere un *ricercatore* spirituale e diventare uno *scrittore* spirituale. È probabile che tu sia giunto al punto in cui sei pronto a vivere a partire dall'abbondanza e non dal bisogno.

Uno dei modi con cui neghiamo il nostro potere è identificarci con quell'aspetto di noi che sta evolvendo piuttosto che con il nucleo intero. *La parte di te che è in divenire non arriverà mai*. Se ti identifichi con uno solo dei tuoi aspetti, sei sempre al di sotto della tua totalità; entri in una realtà in

cui il completamento non verrà mai raggiunto. Non ci sarà mai un momento in cui una parte di te diverrà interamente te. Divenire è sempre divenire, ed essere è sempre essere; queste due dimensioni si mantengono parallele, ma non s'incontrano mai.

Quando Mosè scoprì Dio nel roveto ardente sul Monte Sinai, gli domandò: "Qual è il tuo nome?", e Dio rispose "Sono colui che è." Notate che il Signore non rispose: "Ci sono quasi arrivato", o "Non appena avrò concluso la terapia sarò finalmente a posto", o "Quando sarò arrivato ai vertici della distribuzione marketing ce l'avrò fatta." No, Dio fece intendere molto chiaramente che lo Spirito è in uno stato d'essere, non di divenire. "Sono colui che è". Ora.

In quanto espressione dello stesso essere infinito, dobbiamo rifiutare di identificarci con qualunque cosa sia al di sotto della totalità. Niente scuse, rinvii, giustificazioni, attenuanti, richieste di proroga, o il gatto che ha mangiato i compiti. Essere è il nostro compito.

Nel suo libro *The Quiet Mind* [La mente quieta], White Eagle consiglia: "Rinuncia alla tua brama di crescere." Quando lessi questo suggerimento, ero nella fase in cui trascorrevi la maggior parte del mio tempo studiando, ricevendo consigli, frequentando workshop e domandandomi come potessi avanzare nel mio cammino spirituale. Poi mi vedo arrivare un indiano scarnito che mi dice che il mio desiderio di crescita è una forma di bramosia! Come osa insinuare che io *sia* completo quando ho fatto un enorme investimento per *divenirlo*!

La crescita è un cammino meraviglioso, ma a un certo punto si trasforma in una trappola. Siamo *esseri* umani, non *divenienti* umani. Non ci stiamo arrivando; veniamo da là.

La nostra società è preoccupata di arrivare da qualche parte. Siamo ossessionati da ciò che è di "più", più veloce e più economico. La nostra nozione di "meglio" solitamente è collegata al concetto di aumento e acquisizione. Ma di più non è sempre meglio. A volte è meglio meno. A volte è meglio abbastanza. La nostra brama di acquisizione ha succhiato linfa al nostro processo spirituale. Più corsi,

più formazione e più esperienze non necessariamente significano più illuminazione. A volte significano più confusione, distrazione e indigestione metafisica. Se metti del vino nuovo in un otre vecchio, spiegò Gesù, il recipiente si spezzerà, e il vino andrà perduto. Se ci aspettiamo che la qualità della nostra vita migliori, dovremo arrivarci da una direzione diversa.

L'illuminazione non è qualcosa che dobbiamo acquisire da fuori; è qualcosa che generiamo da dentro. Avremo ciò che siamo disposti a scoprire, ma ciò che cerchiamo ci sfuggirà, non perché non sia disponibile, ma perché partiamo dalla premessa che non l'abbiamo ancora. Supponi di avere già dentro di te ciò che vuoi (almeno in forma germinale): l'universo manifesterà i tuoi sogni quando affermerai: "Sono colui che è."

La luce interiore

Un corso in miracoli ci ricorda: "Io sono come Dio mi ha creato." Gesù disse: "Io sono la via, la verità e la vita." Tu e io possiamo, e dobbiamo, reclamare la stessa identità con uguale autorità.

Ogni grande profeta ha ripetuto lo stesso messaggio: tu *sei* la luce che cerchi. La conoscenza della propria totalità non la si ottiene tramite l'acquisizione, ma tramite la scoperta; né la si consegue per gradi, bensì attraverso il risveglio. È il risultato di un *cambiamento quantico* nella nostra identità e nel nostro modo di vivere. Non puoi essere la persona mediocre che pensavi di essere e conoscere la persona perfetta che sei. Non puoi identificarti con entità vuote e godere delle ricchezze della totalità. È giunto il momento di smettere di cercare e di cominciare a scoprire; smettere di crescere e capire di conoscere; smettere di agire in piccolo e prendere tutto. Siamo pronti a mettere da parte i giocattoli dell'infanzia e a camminare nella maestà che siamo stati chiamati a esprimere nel mondo.

ATTIVAZIONE

La rosa e lo specchio

Immagina una stanza circolare rivestita di specchi, tutti splendenti e tirati a lucido, che riflettono perfettamente ogni cosa presente nella stanza.

Prova ora a visualizzare al centro della stanza un tavolo di vetro con un vaso di cristallo contenente le più belle rose rosse che abbia mai visto. Nota il colore brillante delle rose al culmine della fioritura. Ciascuna rosa è perfetta in tutti i sensi.

Nota come le rose sono impeccabilmente riflesse dallo specchio. Ogni immagine sulla parete di specchi riproduce le rose da uniche e affascinanti prospettive. Il riflesso, infatti, è così nitido, che non sapresti dire quale sia la differenza fra le rose e la loro immagine allo specchio.

Le rose rappresentano gli attributi di Dio e il riflesso nello specchio rappresenta la nostra identità come espressione delle qualità di Dio in questo mondo. Dio è puro amore, bellezza, saggezza, armonia e gentilezza. Come raggi di luce irradiati dal sole, dobbiamo essere, in virtù della nostra natura, tutto ciò che è Dio.

Dì a te stesso: "Dio è amore, perciò io sono amore."

"Dio è pace, dunque io sono pace."

"Dio è saggezza, e io sono saggezza."

Aggiungi qualunque altro attributo di Dio ti venga in mente, e poi identificati con esso. Apprendi la verità della tua totalità.

*"Guarda quale amore il Padre ha fatto discendere su di noi,
da essere chiamati Figli di Dio...
Fratelli, ora siamo i Figli di Dio."*

1 GIOVANNI 3:1-2

Innocenza originale

*“Aprite i vostri occhi! Il mondo è ancora intatto;
è alle sue origini com’era il primo giorno,
fresco come latte!”.*

PAUL CLAUDEL

Mi è capitato di vedere una prostituta di vent’anni che veniva intervistata durante un talk show. Quando Candy aveva quattordici anni, sua madre la portò all’angolo di una strada di Los Angeles, le diede venti dollari e la lasciò lì. Candy non aveva più avuto una casa da quel giorno.

Ero colpito dalla durezza del suo viso. Nonostante la tenera età, appariva vecchia, stanca e sulla difensiva. Sembrava avere almeno il doppio dei suoi anni, e cioè parecchi.

Il conduttore della trasmissione annunciò che lo staff era riuscito a rintracciare il padre di Candy, che la ragazza amava e che non vedeva da molti anni. Qualche istante dopo, questi salì sul palco e abbracciò la sua bambina che ora aveva il viso rigato dal trucco che le scorreva giù per le guance insieme alle lacrime. Avrei voluto mostrarti una foto della faccia di Candy quando vide il padre. In un istante quegli orribili anni di sofferenza sembrarono cancellati e riemerse alla luce la tenera bambina indifesa che era stata gettata in un mondo freddo e ostile. L’innocenza di Candy non era perduta; era solo rimasta nascosta.

Ciascuno di noi, a suo modo, si è costruito una forza personale per proteggersi dalla durezza del mondo in cui è stato gettato. Per sopravvivere, ci siamo in qualche modo prostituiti. Abbiamo ceduto la nostra integrità e rinnegato il fine per cui siamo al mondo. Abbiamo fatto compromessi, abbiamo detto sì quando volevamo dire no e ci siamo buttati via in tanti modi che hanno svilito i nostri talenti sacri. Alcuni di noi sono giunti persino a credere

che difesa e negazione fossero tutto ciò che la vita avesse da offrire, con l'inquietante interrogativo del perché fossero al mondo.

Intanto il dolce bimbo che è in noi è vivo. La creatura fiduciosa e innocente è sopravvissuta a tutti gli olocausti, e dimora in un porto sicuro al riparo dai venti del cambiamento esterno. Il bambino non è morto; lei o lui ha solo trovato un rifugio, finché non fosse cessato il pericolo per uscire nuovamente allo scoperto. Metti quel bambino in un ambiente dove regnano fiducia e amore e lo farai rivivere. Non c'è gioia più grande che recuperare la tenerezza dell'innocenza.

Ogni anima che abiti il Pianeta ha mantenuto la sua divinità, che lo sappia o no. L'avventura spirituale consiste nel riconquistare la visione di chi siamo per vivere nella dignità che rivela. Quanto più saremo in grado di ricordare la nostra innata bontà, tanto più rapidamente potremo portare sul palco il papà a ricongiungersi con il suo amato bambino.

Tale padre, tale figlio

Mentre scorrevo i canali dell'autoradio guidando lungo la Route 101 nei pressi di San Francisco, rimasi stupito nell'ascoltare una voce profonda che pronunciava: "Tu sei divino! Tu sei un dono del Cielo al mondo! Sei una sorgente di bene per tutti coloro che t'incontrano!".

"Che forza!" esclamai. "Qualcuno alla radio sta diffondendo il messaggio della verità su quel che siamo. Che servizio fantastico!". La voce proseguì: "La tua essenza è l'amore. Il tuo essere è eterno. Dentro di te risiede la grandezza."

A ogni affermazione mi sentivo più raggianti, più leggero e libero. Si dice che "lo Spirito che è in noi ami sentir dire la verità su di sé". Dentro di me, le parole risuonarono come un antico rintocco e alzai il volume della radio. Ero eccitato dal fatto che queste affermazioni positive venissero trasmesse a migliaia di persone in ogni parte della cit-

tà; la voce dell'autostima aveva trovato posto in una radio commerciale!

Puoi immaginare il mio shock quando la voce ha continuato: "Sì, o Dio, tu sei tutto, e noi siamo niente." Che brusco risveglio! "Tu sei perfetto e noi vile immondizia sotto i tuoi piedi santi... Tu sei divino, e noi siamo spregevoli... Salvaci dalla nostra miseria...".

Ricerca automatica...

Abbassai il volume della canzone su cui si era arrestata la ricerca automatica e risi di cuore. Ma come, io ero lì che gioivo all'affermazione della mia divinità, e lo speaker si distaccava dalla sua. Era riuscito a valutare correttamente la verità della perfezione di Dio, ma poi aveva mancato di apprezzare che lo stesso Spirito che dimostrava di adorare, viveva dentro di lui.

Nel 1536 il riformatore protestante francese Giovanni Calvino dichiarava: "Dio che è perfetta rettitudine non può amare l'iniquità ch'egli vede in ogni cosa. Tutti noi abbiamo dentro ciò che merita il disprezzo di Dio... perciò finanche gli stessi infanti, poiché portano con sé dal grembo della madre la loro dannazione, sono nati non per colpa altrui ma per propria colpa. Perché, sebbene non abbiano finora maturato i frutti della propria iniquità, essi ne hanno il seme racchiuso dentro di sé; sì, tutta la loro natura è un seme certo di peccato."

Ti propongo questa citazione dotta perché possa ispirarti una qualche riflessione, non perché ti convinca dell'attendibilità delle parole di Calvino, il quale rivela una mente spaventosamente offuscata. Noi meritiamo di essere trattati con onore e rispetto per aver scelto di comparire su un Pianeta imbevuto di tale fanatico disgusto di sé. C'è voluto un enorme coraggio perché camminassimo in un sistema di convinzioni che ci sconfigge nel momento in cui lo facciamo nostro.

La nostra posizione, tuttavia, è tutt'uno con il nostro scopo: siamo qui per smantellare la nozione di peccato originale e sostituirla con quella di eterna innocenza. Innalzando alla luce le nostre più detestabili immagini di noi, le esibiamo come fossero fragili facciate. Nel confrontarci con il disprezzo

per noi stessi espresso in forma intensamente drammatizzata, riconosciamo che questo non è ciò che siamo o il modo in cui vivremmo. Così, tanto di cappello a Calvino per aver dato fiato alla stridula voce del peccato, affinché potessimo renderci conto della sua vacuità e respingerlo in virtù di un amore più alto.

Finiti, definiti, rifiniti

Il dr. Gerald Jampolsky, autore di *Amare vuol dire lasciare andare la paura*, racconta questo aneddoto che riassume il nostro intenso desiderio di rivendicare la nostra innocenza originale:

“In una famiglia che già aveva un figlio di quattro anni, venne alla luce un maschietto. Non appena il bimbo arrivò in casa, il figlio più grande cominciò a chiedere di stare da solo con il nuovo fratellino. I genitori, preoccupati che il fratello più grande potesse far del male al neonato, dapprima esitarono. Ma quando il bambino insistette, acconsentirono.

Come precauzione, i genitori accesero l'interfono collegato con la stanza del neonato e stettero in ascolto in un'altra camera. Udirono il figlio maggiore avvicinarsi alla culla, sporgersi e sussurrare al neonato: “Ti prego, raccontami di Dio, sto cominciando a dimenticare.”

Tutti noi ci conosciamo come creature spirituali, ma lo abbiamo dimenticato e siamo nella fase in cui stiamo riacquistando la memoria. Il saggio indù Swami Satchidananda così riassume la nostra evoluzione personale: “Quando venimmo al mondo eravamo *finiti*, integri... Poi fummo *definiti*... Ora dobbiamo essere *rifiniti*.” Abbiamo qui una brillante descrizione della nostra caduta dal paradiso insieme alle istruzioni per farvi ritorno. Siamo nati già completi, finiti, e restiamo tali; il modo per rifinirci e recuperare la nostra integrità è riconoscere che le definizioni che sono

state sovrapposte alla nostra essenza divina non possono alterare la nostra vera natura.

Sassi o luce?

Sull'isola di Bali in Indonesia ho scoperto un'intera cultura che vive ancora in uno stato di innocenza originale. I balinesi sono il popolo più felice, più pacifico e affettuoso che io abbia mai conosciuto. Il loro mondo è il più vicino al paradiso che io abbia mai visto sulla Terra.

I balinesi hanno costumi che riflettono il loro riconoscimento dell'innocenza originale. Quando a Bali nasce un bambino, non gli è permesso toccare terra per i primi centocinquanta giorni di vita. I balinesi considerano i loro bambini angeli venuti dal cielo, e non vogliono che rimangano sconvolti dal contatto con la pesantezza del mondo. Ogni bambino balinese è tenuto costantemente in braccio fino a circa cinque mesi di vita. Poi viene celebrata una cerimonia vivace e ricca di colori in cui i piedi del bambino sono messi in terra accompagnati da preghiere e benedizioni.

Nella cultura occidentale non abbiamo una simile comprensione o un analogo rispetto per la nostra innocenza originale. La maggior parte di noi non ha fatto ingresso nel mondo accolta dalla reverenza, ma sotto le luci violente della sala operatoria, sotto l'effetto di farmaci, con uno schiaffo sul didietro e l'immediata separazione dalla madre. Non appena ci siamo mostrati al mondo, ci sono state proiettate addosso identità di natura terrena. La prima frase che molto probabilmente avrai udito sarà stata un forte: "È femmina!" oppure "È un maschio!". Immediatamente sei stato etichettato con un concetto di te che ti ha limitato a metà della popolazione! Quando ai miei seminari, domando ai partecipanti: "Quanti di voi, nascendo, hanno udito il loro medico esclamare, 'È la luce del mondo!?', non c'è una mano che si alzi.

La tradizione spirituale hawaiana insegna che ogni bambino venuto al mondo è come una "sfera di luce" con-

tenente la bellezza del paradiso. Quale adulto non si internerisce nel contemplare l'espressione angelica di un bimbo che dorme? Persino quando camminano in terra, i bambini rimangono connessi con il regno dei cieli e ci ricordano della casa che ci manca e a cui desideriamo ritornare.

Se nella nostra sfera luminosa vengono messi dei sassi, spiegano i maestri hawaiani, la luce dell'innocenza originale viene nascosta. Paura, rabbia, colpa e indegnità sono solo alcuni dei sassi che offuscano il nostro vero splendore. Quanto più numerosi sono i sassi nella sfera, meno luce emaniamo. Alla fine non rimane che un filo di luce sottilissimo dell'essenza con cui siamo arrivati. Individui piegati dalla sofferenza, dalla vergogna e dalla depressione sono come sfere la cui luce sia stata quasi interamente occultata.

Per riportare la luce al suo originale splendore, non esiste un luogo in cui andare per averne di più. *La luce c'è già*; è stata solo oscurata. Quello che dobbiamo fare è rimuovere i sassi dalla sfera e permettere alla luce di risplendere.

Il cammino della realizzazione di sé si fonda sull'abbandono di ciò che non siamo. Otteniamo la libertà quando lasciamo andare le cose che non riflettono la nostra perfezione. Un uccello non può volare alto o lontano con una pietra legata sul dorso. Ma lascia andare l'impedimento e sarai libero di librarti ad altezze senza precedenti.

Tornando a casa

Una delle interpretazioni più accattivanti di Harrison Ford è *A proposito di Henry*, in cui si narra la storia di uno spietato avvocato che perde la memoria in seguito a un incidente. Il film segna il contrasto fra l'Henry complice, la cui mente distorta domina la sua miserabile esistenza, e la creatura gentile e innocente verso cui regredisce quando vengono meno le sue facoltà razionali condizionate.

L'astuto Henry che incontriamo all'inizio è privo di scrupoli negli affari, senza cuore con i suoi simili, adultero nei confronti della moglie ed emozionalmente assente nei confronti della figlia. A un livello mondano, Henry ha tut-

to a suo favore: denaro, status sociale e potere. A un livello personale, tuttavia, la sua vita è orribile. Non ha idea di quanto sia infelice, né si rende conto della sofferenza che infligge ad altri quotidianamente.

Dopo l'incidente, Henry diviene una persona nuova, o più esattamente, egli ridiviene la persona innocente che era, prima che imparasse a manipolare il mondo intorno a lui facendo lo sgambetto a chiunque gli capitasse a tiro. Il nuovo (o originale) Henry ha gli occhi sgranati, è aperto di cuore, gentile di spirito e desideroso di imparare. Alla luce della ritrovata ricettività infantile di Henry, i suoi amici e la sua famiglia incoraggiano la sua natura gentile e lui "ridiventa adulto" *senza* le astuzie che esercitava un tempo. Henry diviene il marito e il padre affettuoso che mancava alla sua famiglia, risolve i disastri che aveva causato come avvocato privo di etica e ha l'opportunità di ricominciare daccapo. Nel momento in cui Henry riguadagna la sua originaria innocenza, il suo mondo diviene un mondo nuovo.

La chiave della trasformazione di Henry è che recupera la sua integrità non aggiungendo saggezza o abilità al suo repertorio, ma ritornando alla sua fondamentale bontà, un mutamento colossale compiuto rimuovendo la facciata imposta al suo vero sé. La vita triste e sofferente di Henry non era il risultato di ciò che era, ma di ciò che era diventato.

Possiamo usare la rinascita di Henry come storia esemplare per la nostra guarigione. Se soffriamo, è perché abbiamo interpretato ruoli e adottato valori che non si addicono a noi in maniera autentica. Nel cercare di provare a noi stessi che valiamo e nel tentativo di renderci belli, oscuriamo il nostro valore intrinseco e la nostra innata bellezza. Quanto più cerchiamo di diventare ciò che riteniamo di dover essere, tanto più andiamo alla deriva allontanandoci da ciò che siamo. Questo ciclo di autoannullamento termina solo quando mettiamo da parte ciò che ci è stato insegnato e ritorniamo a ciò che sappiamo. Il dr. Wayne Dyer distingue tra sapere e convinzioni. Le convinzioni, spiega il dr. Dyer, sono nozioni che acquisiamo dal mondo esterno, opinioni, giudizi e visione del mondo di coloro che ci influenzano. Il sapere, dall'altra parte, procede dall'inter-

no. Noi sappiamo quel che sappiamo in virtù di una conoscenza innata e questo non ha nulla a che fare con quanto fanno o dicono gli altri. La chiave della realizzazione di sé sta nel procedere dalla conoscenza piuttosto che dalle convinzioni, nel rispettare la nostra innocente saggezza. Dobbiamo dimenticare ciò che ci è stato insegnato così da poter ricordare ciò che sappiamo.

Provaci ancora

A molti di noi è stato insegnato che siamo venuti al mondo ereditando il male e la sofferenza, così dobbiamo lottare e soffrire su questa Terra per essere redenti dall'iniquità che abbiamo ereditato per il solo fatto di essere nati. I nostri genitori possono avere esacerbato il nostro senso di indegnità dicendoci che siamo stati uno "sbaglio" e che tanto per cominciare non dovevamo nemmeno esserci.

Ma Dio non commette errori e i suoi figli non sono nati nel peccato. Dio è amore e qualunque cosa provenga da Dio non può che essere amore. In quanto emanazione di uno Spirito amorevole e saggio, non puoi essere frutto del caso. Non esistono figli "illegittimi". Se sei vivo, sei legittimo. Le maligne nozioni di illegittimità nascono dal pensiero giudicante di una mente in preda alla paura e non hanno nulla a che fare con le leggi di Dio che sono fondate sull'affermazione e l'apprezzamento. Tu (e i tuoi figli) avete delle buone ragioni per essere qui, un nobile scopo che siete chiamati a realizzare. Viviamo perché è la volontà di Dio, e dobbiamo agire confidando che sia così.

Crederne nel peccato originale è un sasso nella nostra sfera. Per rimuoverlo, dobbiamo rintracciare il significato originale della parola "peccato", che non ha nulla a che vedere con le nozioni di colpa, vergogna o richiesta di punizione. La parola "peccato" deriva dall'arte greca del tiro con l'arco, per la precisione da un termine che significa "mancare il bersaglio". Quando nel tiro con l'arco manchi il centro del bersaglio, non cadi in ginocchio e implori perdono. Non prendi uno scudiscio per autoflagellarti. Non

corri via dal poligono di tiro per andare a cercare un'autorità che stabilisca la tua ammenda. Una qualunque di queste reazioni non farebbe che rinviare ulteriormente il consolidamento della tua perizia nel padroneggiare il tiro con l'arco. Colpa e rimorso non facilitano il raggiungimento del tuo obiettivo; ti distraggono. La risposta più saggia al fatto di mancare il bersaglio è di prendere atto dell'errore, valutare ciò che occorre fare per essere più precisi ed effettuare nuovamente il tiro.

Il bersaglio che abbiamo mancato di centrare è il nostro innato splendore. Ci siamo identificati con i sassi della nostra sfera invece che con la luce. Ci siamo visti piccoli, impotenti e abbandonati dalla forza dell'amore, tutti casi di falsa identità che tradiscono il nostro vero sé. Per essere liberati dalla sofferenza scaturita dalle idee sul peccato e sul male, dobbiamo riconoscere che siamo una parte di Dio, dotati di natura spirituale che da sempre porta i semi di un glorioso destino.

Non è verso Dio che stiamo tirando; ma *da* Dio che stiamo effettuando il tiro. Tirare verso Dio è credere che siamo separati da lui, il che non potrebbe essere più lontano dalla verità. I raggi di luce del sole non tirano verso sole; essi *sono* il sole che si estende a illuminare e a scaldare l'universo. Siamo raggi di Dio che estendono la loro benedizione su qualunque cosa tocchino. Non dobbiamo arrancare faticosamente per raggiungerlo; noi conteniamo già le ricchezze che cerchiamo.

Intuito per l'ovvio

L'attore Peter Sellers descrisse la parte affidatagli nel film *Oltre il giardino* come la sua più importante interpretazione. Per ironia della sorte, fu l'ultima parte impersonata da Sellers prima della sua morte. Nel film, Sellers interpreta Chance, un giardiniere ingenuo e credulone, ma intrinsecamente saggio, diventato adulto in un ambiente talmente protetto che la sua mente non si è sviluppata più di quella di un bambino di cinque anni. Quando d'improvviso vie-

ne gettato in un mondo freddo e astuto, Chance mantiene la sua deliziosa innocenza. Ogni persona che lo incontra quasi non sa che farsene di lui, ma tutti lo hanno in simpatia!

Per una strana serie di eventi, Chance incontra il presidente degli Stati Uniti il quale è attratto dalla sua rustica e semplice saggezza. Quando il Presidente domanda a Chance cosa ne pensa dell'attuale trend economico negativo, Chance risponde: "Prima viene la primavera, e le piante germogliano; poi viene l'estate, e i prodotti della terra fioriscono; in autunno godiamo del raccolto; infine in inverno ogni cosa dorme. Poi di nuovo viene la primavera, e le piante tornano a germogliare." Il Presidente paragona il linguaggio figurato di Chance ai cicli finanziari e riformula il suo programma economico. Chance diviene un eroe nazionale ed è nominato consigliere presidenziale. Il buffo è che Chance non sa nulla di economia, tutto ciò che conosce è il giardinaggio. La semplicità della sua verità emerge dal pantano intellettuale.

La scena finale di *Oltre il giardino* mostra un gruppo di politici che fanno congetture su Chance quale prossimo Presidente. Mentre stanno dibattendo della sua nomina, Chance passeggia verso un vicino parco dove cammina sopra un laghetto: nessuno gli ha mai detto che non sarebbe stato capace di farlo!

Prova a immaginare tutto quello che anche noi potremmo fare se solo non sapessimo che non ne saremmo capaci. Considera tutto quello che conosceremmo se solo non sapessimo così tanto! Dal momento che abbiamo complicato sempre più il mondo riempiendolo di concetti arzigogolati e macchinazioni mentali, abbiamo oscurato la verità. Abbiamo definito noi stessi e il nostro mondo in maniera talmente sofisticata da aver perso di vista ciò che abbiamo proprio davanti ai nostri occhi.

Una volta il presentatore di una conferenza mi introdusse al pubblico come "un uomo dotato di un profondo intuito per l'ovvio". Lo presi come un complimento. La verità è ovvia. La verità è semplice. Non dobbiamo andare lontano per trovare la risposta. È già dentro di noi, dispo-

nibile, se siamo disposti a vedere noi stessi e le nostre vite attraverso occhi innocenti.

Il peccato che non è mai stato commesso

Un corso in miracoli spiega che il vero perdono è il riconoscimento che in quanto esseri divini, non ci si addice nessuna condanna. Poiché nel mondo il perdono è comunemente praticato, decidiamo che un certo atto è peccato e poi affermiamo che ci passeremo sopra. Ma fin quando crediamo che qualcuno meriti di subire delle conseguenze per compensare le iniquità, non facciamo che confermare la realtà del peccato che pretendiamo di aver perdonato. Si dice che “seppelliamo l’ascia, ma poi ricordiamo dove l’abbiamo seppellita”.

Il mio amico Bob propone un’interessante metafora per il concetto di innocenza originale. Quand’era al college, vide un’esposizione di annuari di fronte alla libreria dell’università. Poiché desiderava tantissimo possederne una copia, ma non aveva soldi, prese un libro mentre nessuno guardava, e se lo portò via.

Nel giorni seguenti, Bob cominciò a sentirsi in colpa per aver rubato l’annuario. La sua vergogna divenne così opprimente che non riusciva a pensare ad altro. Alla fine, decise di confessare il suo delitto. Portò l’annuario al gestore della libreria e chiese scusa per quel che aveva fatto. Con sua sorpresa, il libraio reagì alla sua confessione non con un rimprovero, ma con una risata. “Questo annuario non l’hai rubato, figliolo” gli disse il gestore. “Era in offerta gratuita. Avevamo un’eccedenza di magazzino, così abbiamo messo gli esemplari in esubero sul tavolo con un cartello che offriva l’annuario a chiunque ne avesse voluto una copia, con i nostri omaggi. Semplicemente non hai visto il cartello.”

Puoi immaginare la sorpresa e il sollievo di Bob alla luce del peccato che non aveva mai commesso. Allo stesso modo, i peccati che ci convinciamo di avere commesso non lo sono affatto, si tratta invece di errori ad opera del-

la nostra coscienza. Non abbiamo visto il cartello che ci perdonava.

La storia di Bob significa forse che sia lecito andare in giro a violentare, razzare e saccheggiare? Credo proprio di no. È piuttosto una metafora per il modo in cui possiamo liberarci dell'orribile carico di colpa che tanti di noi si portano sulle spalle. Offre una visione di innocenza che ci spinge oltre la nostra percezione del male. Ciò che può insegnarci non riguarda il comportamento, ma l'identità. Se credi di essere in colpa, ti sentirai sbagliato in ogni cosa che farai. Se riconosci la tua innocenza, guarderai con grazia gentile ogni tuo passo. C'è sempre un'immagine più grande di quella che ci fa credere di essere condannabili. Il *Corso* dice: "Posso essere ferito solo dai miei pensieri." Non è quello che facciamo a ferirci, ma è quello che pensiamo di ciò che facciamo. La guarigione avviene non pagando per le nostre infrazioni, ma imparando ad avere considerazione di noi stessi con lo stesso apprezzamento con cui ci guarda Dio.

Questo aspetto di Dio che perdona tutto lo ritroviamo nei cuori dei genitori affettuosi. Le madri sono inclini a vedere la bontà nei loro figli. Quando diedi a mia madre la prima copia del mio libro *The Dragon Doesn't Live Here Anymore* [Il drago non vive più qui], rimase scioccata dalle rivelazioni che avevo fatto sulla mia vita. Il giorno dopo mi telefonò e incredula mi chiese: "Non hai mica fatto veramente tutte quelle cose che hai scritto nel libro, vero?"

"Sì, mamma", dovetti ammettere. "Le ho fatte."

"Davvero sei andato in California e sei andato in giro nudo con gente che non avevi mai visto prima?"

"Proprio così."

"E hai preso l'LSD al Planetarium di St. Louis e sei salito sul tetto e hai spaventato un gruppo di boy scout guardando dentro il telescopio mentre loro guardavano il cielo?"

"Sì, mamma, ho fatto anche questo."

"E hai cercato di liberarti del tuo compagno di dormitorio versando acqua di colonia dal suo letto fin sotto la porta, e poi fuori nell'atrio per appiccarvi il fuoco mentre lui dormiva?"

“Sì, ho fatto questo e altro. Mi vuoi ancora bene?”.

Senza una pausa d'esitazione replicò: “Certo che te ne voglio. Che alternativa avrei? Sono tua madre.”

Essendo Dio la nostra Madre Divina, nemmeno lei ha un'alternativa. Se, come nel mio caso, poté instillare nella madre terrena la propensione a cogliere l'innocenza in suo figlio, a prescindere, allora certamente Dio può fare lo stesso. Noi non abbiamo bisogno di mercanteggiare con Lui per farci perdonare o di fare una penitenza autoinflitta per compensare i nostri peccati; Dio non ha alcuna coscienza dei nostri peccati o errori di sorta. La nostra innocenza è un fatto che fa parte della vita e che esisteva ben prima che iniziassimo il nostro baratto o la nostra espiazione. Abbiamo bisogno solo di aprirci all'amore divino così da poter godere dello stato di grazia in cui già risiediamo.

Fuori da sotto la cesta

Mentre i sostenitori della nostra condizione di peccatori sono propensi a citare passaggi biblici puntando il dito contro la nostra indegnità, un maggior numero di Scritture afferma la nostra perfezione.

Gesù disse: “Siete la luce del mondo; non coprite la luce con una cesta.” Egli insegnò anche: “Siate perfetti, proprio come è perfetto vostro Padre che è nei Cieli.” Non ci disse di *divenire* perfetti. Ci disse che la nostra natura è perfetta.

Il *Libro dei Profeti* recita: “Voi siete dei.” Non ci capita spesso di sentire questa dichiarazione, in quanto la nostra cultura considera tabù il fatto di rivendicare la nostra identità spirituale. Noi viviamo nel tacito accordo di negare la nostra natura divina definendoci “semplicemente umani” in un milione di piccoli modi. Nella sua opera classica, *Il libro sui tabù che ci vietano la conoscenza di ciò che veramente siamo*, il filosofo zen Alan Watts descrive “la nostra tacita complicità a ignorare chi, o cosa, realmente siamo”, complicata dalla “prevalente allucinazione che quel che chiamiamo sé sia racchiuso in una borsa di pelle”. Non potremmo essere limitati da un corpo più di quanto potrebbe

esserlo l'oceano da un'onda. Le onde non sfiorano che la superficie di un vasto e incommensurabile regno in cui potremmo immergerci se desiderassimo conoscere il tesoro sepolto sotto l'ovvio. *Un corso in miracoli* dice: "La salvezza è un segreto che hai tenuto lontano da te."

Molti chiaroveggenti ci dicono che un gran numero di persone che hanno intrapreso il cammino spirituale conservano memorie subconscie di vite passate in cui sono state arse al rogo per mano di civiltà talmente spaventate dal potere spirituale da doversi liberare di chiunque avesse cominciato a fare qualche passo in quella direzione. La vittima più ovvia di questo tabù fu Gesù che con la sua professione di perfezione minacciò a tal punto il mondo allora dominante, che i suoi contemporanei lo crocifissero perché la luce non turbasse l'oscurità.

Oggiogiorno, molti di noi vivono negando la propria perfezione o giustificandola, nel timore che rivendicare l'essenza divina sia un'eresia. Ma non lo è. È un'eresia identificarsi con qualunque altra cosa che non sia lo Spirito. Noi non soltanto portiamo la luce – noi *siamo* la luce.

Abbiamo bisogno di un numero maggiore di studiosi della Bibbia disposti a trovare testimonianze del nostro valore piuttosto che della nostra condizione di peccatori. Non dobbiamo andare lontano per trovare predicatori evangelici che affermano argomentazioni a favore della nostra malvagità. Accendi la televisione o la radio alla domenica mattina e troverai un esercito di predicatori che spingono a favore della nostra condanna. Molti di loro si abbassano ad assumere ignobili atteggiamenti istrionici e di manipolazione emotiva nel tentativo di inchiodare individui logorati dalla paura alla croce della colpa. Fanno leva su radicati sentimenti di indegnità sforzandosi di aggiungere nuovi potenziali convertiti tra le fila di un'esistenza mediocre. È raro che menzionino o si entusiasmino dei tanti riferimenti biblici, specie se vissuti e insegnati da Gesù, che sottolineano la nostra perfezione. Se tali predicatori dibatessero a favore della nostra essenza divina con lo stesso accanimento con cui dibattono a favore della nostra dannazione, vedremmo sul Pianeta trasformazioni rapide

e sorprendenti. Vedremo individui piegati da una vita di vergogna, alzare in alto la testa ed elevarsi al livello di esseri divini come è giusto che sia. Persone cupe e malate con occhi e cuori infossati troverebbero la strada per uscire fuori dalle oscure prigioni in cui sono state rinchiusi per anni. Vedremo una nuova religione sorgere sul Pianeta, non più contaminato dall'oppressione della colpa, e capace di sollevare il suo popolo su ali possenti verso un paradiso a lungo negato.

Dove troveremo sacerdoti che ci insegnino a far prevalere l'amore sulla paura? Chi sarà il primo a lasciar cadere la croce della morte e a trovare rifugio nell'innocenza originale? Chi allenterà il pugno di ferro che stringe in una morsa la gola di intere masse oppresse che si inchinano ai piedi di altari ancora odoranti del sangue del sacrificio di sé? Chi ristabilirà il nome di Dio quale sinonimo d'amore?

Ti darò un' indicazione: guarda le mani che reggono questo libro. Risali dalle dita alle mani, e poi alle braccia che partono dal cuore. Queste sono le mani che hanno il potere di cambiare il mondo. È lo stesso Spirito che guida queste mani a scrivere queste parole, a parlare al cuore che le legge. Il destino del mondo e tutta quanta l'esistenza, a cominciare dal tuo mondo e dalla tua vita, sono nelle mani che hai sotto gli occhi.

Non aspettare l'arrivo di predicatori o maestri che ti riscattino. Devono prima liberare se stessi scoprendo il loro proprio valore. Chi conosce il proprio valore non trae alcuna forza dal condannare gli altri; una persona consapevole del proprio valore riconosce che solo l'amore e il perdono conferiscono la vera forza. Non cercare nell'oscurità la strada che ti conduca alla luce; cogli, invece, anche il più sottile raggio d'amore e seguilo verso casa, fino alla sua sorgente.

Guarda nuovamente le tue mani. *Tu* sei destinato a essere un'espressione vivente di totalità. Non è chiedere troppo; qualunque altra cosa sarebbe chiedere troppo poco. Rivendica la tua innocenza originale. Dio non richiede penitenza, ma solo il risveglio. Non prendere d'assalto il paradiso con i dogmi, i cancelli del paradiso si apriranno

nel tuo cuore quando troverai dentro di te l'amore che hai cercato per mezzo di crociate esterne.

Devi sapere da dove vieni: vieni dallo Spirito. Devi conoscere la tua vera natura: sei nato dalla luce. Devi sapere dove stai andando: sei destinato a vivere in pace. Dove puoi trovare la guarigione? Unicamente nella scoperta che appartieni all'amore. Non guardare in nessun'altra direzione.

*“Nella gentilezza del perdono il mondo brillerà
e risplenderà e ogni cosa che una volta ritenevi peccaminosa ora
sarà reinterpretata come parte del Cielo.”*

UN CORSO IN MIRACOLI

Non puoi prepararti a essere te stesso

“Non c’è nulla che tu debba fare per essere illuminato.”

THADEUS GOLAS

C’è un solo istante in cui ti è possibile essere te stesso: *ora*. L’autenticità è l’unica qualità che non puoi predisporre. Quando ti prepari a essere quel che sarai, perdi quel che sei. L’amore, la nostra vera natura, si esprime nell’attimo presente.

Se stai pensando a cosa dire, sappi che non è la verità. Una preparazione ansiosa è il tentativo di confezionare un’immagine per evitare di essere giudicati per ciò che sentiamo di non avere. Se riconosci di avere già dentro di te tutto ciò che ti occorre per gestire qualunque situazione, potrai mostrarti in qualunque luogo e in qualunque momento e agire senza fare prove. Basandoti sul potere dell’attimo presente, potrai superare l’ansia e attrarre il successo che desideri.

Il modo per sfuggire alla preoccupazione del futuro è tuffarsi a capofitto nel presente. Se riesci a essere pienamente nel qui e ora, quando il “poi” diventerà l’“ora”, saprai esattamente cosa fare e otterrai risultati che andranno a beneficio di tutti.

Ora o mai più

Durante un seminario, a me e a diversi altri partecipanti fu chiesto di metterci in piedi davanti al gruppo e di rispondere a una domanda intima e personale. Non appena ci venne posto l’interrogativo, cominciai a pensare a una

risposta che avesse impressionato il pubblico. Quando fu la volta di chi mi precedeva, quasi non udii una parola di quel che dicevano, essendo troppo occupato a pensare al mio "numero". Avevo intenzione di manipolare l'uditorio per ottenerne l'approvazione, un vano tentativo che mi costò gli istanti persi facendo le prove.

Un corso in miracoli ci dice: "Una mente guarita non pianifica." Ciò non significa che non dovremmo pianificare affatto; a questo mondo ci sono cose che, nei fatti, richiedono una preparazione. Sarebbe più esatto dire che una mente quieta non pianifica *con ansia*. Quando facciamo un piano perché se non lo facciamo temiamo delle conseguenze, affermiamo indirettamente di vivere in un mondo a rischio e rinforziamo la nostra convinzione di essere in pericolo. Solo una mente in preda alla paura accumula oggi per salvaguardarsi dalla scarsità di domani o costruisce fortezze per proteggersi da attacchi futuri.

Quando siamo guidati dall'ansia, non riusciamo mai a proteggerci completamente; non c'è mai abbastanza denaro, tempo o sostegno che possa farci sentire al sicuro. La nostra vita è come quella scena del film *Godzilla* in cui, insieme a milioni d'altri individui, corriamo all'impazzata per le strade, a un centimetro dal piede mostruoso che minaccia di schiacciarci se non corriamo più forte. Ma non vinceremo mai il diavolo con la paura, perché *colui dal quale stiamo scappando siamo noi stessi*. Ciò che ci occorre non è scappare più velocemente, ma confrontarci con la fonte del nostro terrore. Piuttosto che acquistare scarpe che ci permettano di correre più velocemente, abbiamo bisogno di gettare più luce sulla minaccia che avvertiamo. Il modo per sfuggire a ciò che temiamo è riconoscere la sua verità. Nulla che appartenga alla realtà esterna è più potente di noi. "Devi conoscere la verità, perchè la verità ti renderà libero."

ATTIVAZIONE

Ora o mai più

Pensa alle cose che sei convinto di dover fare prima di poter essere completo.

- Laurearmi
- Trovare il compagno della mia vita
- Liberarmi del compagno della mia vita
- Avere un figlio
- Ottenere l'approvazione dei miei genitori
- Guadagnare il mio primo milione
- Smettere di fumare
- Perdere cinque chili
- Avere il seno più grande oppure _____
- Avere il seno più piccolo oppure _____
- Andare d'accordo con il mio ex
- Avere una Porsche
- Estinguere l'ipoteca
- Scrivere un best seller
- Avere il ruolo di protagonista in un film
- Imparare a tenere sotto controllo il mio temperamento
- Guarire dal trauma dei maltrattamenti
- Vincere i miei desideri sessuali
- Realizzare le mie fantasie sessuali
- Trasferirmi alle Hawaii
- Vedere le aurore
- Attendere che Mercurio esca dalla fase di retrogradazione
- Diventare il capo dell'azienda
- Portare la pace nel mondo

Aggiungi i tuoi prerequisiti su un foglio a parte.

Leggi ogni voce presa in esame, quindi afferma la tua totalità. Adesso.

Scrivi ora

La creatività più grande scaturisce dall'istante presente. Quando scrivo, è difficile che abbia la sensazione di prepararmi per qualcos'altro. Mi piace esprimere idee che mi illuminano e mi danno forza; mettere i miei pensieri sulla carta semplicemente mi fa sentire bene. Se anche nessun altro leggesse quel che scrivo, varrebbe comunque la pena di essere messo nero su bianco. Scrivo perché amo scrivere; il fatto che tu e altri lo leggete e possiate trovarlo di valore, è la ciliegina sulla torta. Nella sua introduzione, l'autore di un famoso testo buddista osservava: "Non pretendo di scrivere per altro scopo che per la mia personale edificazione."

Se prendessi in considerazione la prospettiva di scrivere un intero libro di sana pianta, non so se ne sarei capace o se lo farei. L'idea di riuscire a riempire un volume intero con materiale di qualità mi appare un'impresa impossibile. Così, invece, annoto un'idea alla volta, quella che mi entusiasma di più, e in qualche modo tutte le idee si uniscono a formare un libro. Negli ultimi tredici anni ho scritto otto libri. Ma se fin dal principio qualcuno mi avesse chiesto di farlo, avrei riso rispondendo: "Assolutamente no!". In realtà ho trovato il modo per farlo: un'intuizione alla volta.

Quando scrivo, la mia attenzione è interamente rivolta alla parola o alla frase che ho in mente. La vitalità di ciascuna idea mi porta a quella successiva. Ogni parola è importante quanto la stesura finale del libro. *Il viaggio è piacevole in quanto tale.*

I lettori e i partecipanti ai seminari spesso mi chiedono come faccio a ricordare così tanti aneddoti e citazioni. La verità è che non li ricordo affatto. Affiorano alla coscienza nel preciso istante in cui stanno per essere scritti o pronunciati. La mia mente è tutt'uno con la mente di Dio, e così è la tua. Noi abbiamo accesso diretto a tutta la saggezza dell'universo. La nostra mente superconscia conosce quanto ci occorre sapere nel momento in cui ci occorre saperlo.

Cercare di ricordare le informazioni è un modo sicuro per ingolfare la mente e metterla sotto sforzo, tanto da non essere più in grado di accedere a quanto ti occorre sapere in un dato momento. Ma quando rinunci a fare incetta di pensieri, allora ecco che apri la tua mente all'infinita riserva della saggezza divina. Collezionare idee è come andare in giro con un repertorio di barzellette confezionate. Trovo l'umorismo spontaneo infinitamente più vivo ed eccitante delle banali barzellette. Quando a un incontro conviviale, la gente comincia a raccontare barzellette a memoria, mi annoio subito e mi sento insoddisfatto. Sospetto che quelli che raccontano barzellette siano essi stessi annoiati, e che piuttosto che confrontarsi con il loro tedio, ripieghino su quei "riempitivi". Confronta questa bieca modalità d'approccio con la sfrontata comicità estemporanea di un attore come Robin Williams, e individuerai la differenza qualitativa fra umorismo precotto e viva realtà. Molto del materiale di Robin Williams è interamente improvvisato, eppure egli è ampiamente dotato di una riserva senza fondo di comicità a ruota libera. Il talento di Williams è un'inoppugnabile dimostrazione del fatto che quando siamo ricettivi alle ricchezze dell'attimo presente, non soffriamo più la fame.

Alla meta, per caso

Alcune delle maggiori invenzioni e scoperte avvenute nel mondo si sono verificate spontaneamente. La cheratomiopia radiale, per esempio, il processo chirurgico mediante il quale la miopia viene corretta facendo delle incisioni nell'occhio, è stata scoperta "per caso". Un operaio dell'Unione Sovietica rimase ferito da una scheggia di vetro che s'infilò nell'occhio. Solo che invece di perdere la vista, come lui stesso e i medici che lo avevano in cura si attendevano, acquistò una migliore capacità visiva! La scheggia di vetro aveva creato un taglio proprio in modo da rimodellare il bulbo oculare e minimizzare la miopia che aveva da una vita. Sull'onda di questo "fatto accidentale", alcuni

ricercatori cominciarono a esaminare la possibilità di ricreare il processo avvenuto. Ora, molti possono guarire dalla miopia grazie a un evento accidentale.

La rivista *Inc.* diede risalto a un'affascinante storia di copertina intitolata: *"Iniziare per caso: da dove vengono veramente le grandi idee da cui nascono nuove imprese"*. "Dimentica gli obiettivi, le indagini di mercato e i business plan", propagandava l'articolo nell'introduzione. "Ciò che veramente conta nell'individuare le grandi opportunità d'affari è la felicità, l'ingegnosità, l'essere svegli e veloci." La rivista *Inc.* riportava alcune storie di imprenditori di successo "incappati" in idee rivoluzionarie nel corso di attività spontanee. Per esempio:

- Un escursionista coperto di bardana riconobbe che se del materiale naturale era in grado di attaccarsi ai vestiti in maniera così forte, si sarebbe potuto realizzare del materiale artificiale che si attaccasse con uguale forza. E così nacque il *Velcro*.
- Una molla a torsione cadde dal tavolo di un laboratorio e continuò a rotolare davanti agli occhi attoniti del tecnico. Divenne all'istante, *Slinky, la molla magica*.
- Dan Hoard e Tom Bunnell, fondatori della società da tre milioni di dollari l'anno *Mambosok*, senza saperlo si lanciarono in una carriera che ebbe uno strepitoso successo quando, *per divertimento*, Hoard tagliò una gamba a dei pantaloni e se la mise in testa. "Eravamo seduti davanti allo specchio a piangere dal ridere", rievoca Bunnell. "Dicemmo: 'Dobbiamo venderlo. Dobbiamo almeno provarci.'." La società raggiunse un giro d'affari di duecentomila dollari di *Mambosok* solo nei primi sei mesi dell'operazione.

La rivista *Inc.* offre alcuni suggerimenti di base per chi voglia cimentarsi in tentativi creativi.

- *Segui la tua gioia*. Che importa se la tua idea è del tutto stravagante? Ciò che diverte e appassiona è anche fonte di motivazione.
- *Focus, meglio pocus*. Può darsi che sia meglio non avere una visione chiara. Senza schermi che restringano

- la tua visuale del mercato, avrai l'occhio per cogliere un'opportunità che scotta quando si presenterà a tiro.
- *L'infedeltà non sempre è peccato.* Questo concetto terrificante può non essere quello che farà avere successo. È meglio essere flessibili e cambiare strada quando salta fuori un'opportunità irresistibile.

Tutte queste scoperte sottolineano il più familiare assioma del vero creatore: *Vivi l'istante e cogli l'attimo.* Sii presente e la risposta che cercavi potrà manifestarsi nel modo più inatteso. A volte la risposta che ricevi è totalmente priva di relazione con quanto stavi cercando, ma ciò che scopri funzionerà molto meglio di quello che avevi pianificato.

Ecco un delizioso post scriptum alla scoperta dell'articolo della rivista *Inc.*: trovai la rivista sul mio posto a sedere su un aereo. La pubblicazione non faceva parte della dotazione a bordo della linea aerea; l'etichetta posta sulla copertina recava il nome e l'indirizzo di un abbonato che l'aveva lasciata sul suo sedile per caso.

Mantieni la tua visione

Un carpentiere che stava facendo dei lavori in casa mia si lamentava della burocrazia cavillosa che doveva affrontare per accendere un mutuo sull'acquisto della prima casa. "Questi della società dei mutui mi stanno veramente mettendo alle strette", si lamentava Curt. "Non posso credere a quanti minimi dettagli finanziari questi signori pretendono da me!".

Essendoci passato diverse volte, dissi a Curt: "Eccoti la chiave: ricordati perché lo stai facendo. L'intento è di avere la tua casa. Fra un paio d'anni, quando sarai seduto nel tuo soggiorno assaporando la vista della vallata, questo iter ti sembrerà banale. Rimani in ballo per un istante ora, se c'è da ballare, e raccoglierai buoni frutti per tutta la vita."

Mantenere salda la visione che sta dietro un progetto è la chiave più importante che rende sopportabile la fatica. Se ti senti impantanato o in una posizione difficile, tieni

presente perché lo stai facendo. Gli ostacoli lungo la strada sembrano duri da superare solo se dimentichiamo la ragione per cui abbiamo iniziato la nostra avventura. La visione conferisce significato al tuo cammino perché consuma in fretta i dettagli come fossero combustibile verso il raggiungimento di un fine superiore. Nessun passo merita di essere intrapreso se la visione che vi sta dietro non è più reale e presente delle difficoltà che quel passo richiede. Non procediamo *verso* l'obiettivo, ma *viviamo a partire da* esso. Invece di vederci in uno stato di mancanza che verrà compensata dall'obiettivo quando sarà raggiunto, siamo sostenuti dall'energia che riceviamo dall'immaginare che l'obiettivo è già una realtà.

Considera il potere della visione che sostenne Thomas Edison quando superò duemila "fallimenti" nei suoi esperimenti che culminarono con l'invenzione della lampadina a incandescenza! O immagina l'impegno che il cacciatore di tesori Mei Fisher dovette sostenere nella sua ricerca durata diciassette anni di un galeone spagnolo affondato in mare, che alla fine fu localizzato con a bordo milioni di dollari in oro, gemme e manufatti. Conosco una donna che fece immersione con l'equipaggio di Fisher. Mi mostrò una maglietta indossata dai membri dell'equipaggio che sfoggiava a chiare lettere quello che era stato il loro motto per anni: *Oggi è il gran giorno!*

Resta sintonizzato

Durante un'intervista che mi fecero in uno spettacolo radiofonico, feci questa analogia: "Sarebbe una spiacevole evenienza se questa stazione interrompesse per un'ora la trasmissione nel bel mezzo del programma", suggerii. "Nel corso della nostra vita quotidiana, tuttavia, ci 'interrompiamo' per ore, giorni e persino anni. Accettiamo carriere, relazioni e attività che ci inebetiscono. Poi ci meravigliamo del perché abbiamo la sensazione che ci manchi qualcosa. È d'importanza vitale che restiamo sintonizzati, pienamente presenti nella vita, senza interruzioni."

La mia amica Lili ha sul biglietto da visita un motto che dice: *Fallo solo se è un divertimento, e se devi farlo per forza, trova il modo per renderlo divertente.* Se quello che fai non ti dà piacere, fermati e riconsidera perché lo stai facendo. Stai facendo in modo che sia la gioia a guidarti, o ti sei sottomesso alla tirannia della paura? *L'entusiasmo fa ottenere risultati;* la noia mina il successo alla base. La parola "entusiasmo" deriva dal greco "en Theos" che significa "in Dio". Quando sei entusiasta di qualcosa, *non importa cosa,* stai esprimendo la tua natura divina.

Se senti che stai sacrificando la tua attuale felicità per una ricompensa futura, fermati e valuta lo stato del tuo cuore. *Nulla merita d'essere fatto se non ci metti il cuore.* Se il tuo fine ultimo è vivo e reale, le cose da fare per ottenerlo non ti sembreranno un sacrificio. Qualunque senso di perdita o di esaurimento è un segnale che hai smesso di vivere secondo la tua verità. Domandati cosa dovresti cambiare per sentirti vincente. Poi domandalo all'universo e potresti scoprire che Dio tiene quanto te alla tua felicità.

PASSEPARTOUT

IL VIAGGIO È IMPORTANTE QUANTO LA DESTINAZIONE

Al di là della dipendenza da pianificazione

Sebbene la gran parte di noi non direbbe di avere una dipendenza, la *dipendenza da pianificazione* è una forma debilitante che può privarci della tranquillità senza che ce ne rendiamo conto. Lo scopo recondito dietro la febbrile ed estenuante programmazione di chi ha questo tipo di dipendenza è evitare di trovarsi faccia a faccia con se stesso. L'individuo sa che se si concedesse anche solo una minima quantità di spazio e di tempo libero, sarebbe costretto a provare i sentimenti che ha represso, ad affrontare le relazioni che lo turbano e a venire a patti con le questioni che ha evitato. Chi ha una dipendenza da pianificazione crea un'interminabile dispiegamento di

compiti, appuntamenti e attività per distrarsi ed evitare di guardarsi dentro.

Se la vita è troppo quieta, chi ha questa dipendenza inventa nuovi progetti, drammi, crisi o emergenze. Il suo motto è: "Sta tranquillo che tanto ci saranno sempre moltissime cose in ballo e non sarai costretto ad affrontare la tua sofferenza." Può fornire argomentazioni razionali o persino lamentarsi di non avere abbastanza tempo per stare con se stesso o con i suoi cari, ma la verità è che ha creato di proposito tutti quegli impegni *con l'intento* di evitare di ritrovarsi da solo o con i suoi cari.

Mentre le apparenze direbbero che chi ha una dipendenza dalla pianificazione sta rispondendo ai bisogni della sua vita, in realtà ne sta creando di nuovi. Queste persone hanno una specie di termostato adrenalinico interno che inizia a dare segni di scompenso quando il livello di drammaticità scende al di sotto di una soglia specifica. Dietro a quella corsa frenetica si cela uno scopo scelto ad arte. I "pianificatori terminali" sono molti di più di quanto sembri.

La parte della mente dominata dalla paura ha ragione ad aspettarsi che avendo più spazio a disposizione, saremmo costretti ad affrontare i nostri problemi. Ma ciò che non capisce è che un tale confronto porterebbe solo a una maggiore pace. *La consapevolezza di sé è sempre fonte di guarigione.* Proprio dall'altra parte del muro che chi dipende dalla pianificazione ha eretto con il proprio programmar giornaliero, c'è un sentimento profondamente liberatorio, una libertà senza precedenti e nuove modalità d'espressione creativa di sé. Un momento di sconforto determinato dal confronto con la nostra ombra è un prezzo modesto da pagare per renderci conto che non siamo affatto quell'ombra. Pochi momenti di sofferenza sono ben poca cosa alla luce della infinita vitalità che scaturisce proprio da questi momenti.

Per chi dipende dalla pianificazione, la svolta avviene quando comincia ad apprezzare la pace più delle emozioni a ogni costo. La sua devozione all'intensità gli è costata l'esperienza della sua interezza. Quando spostiamo il nostro sentimento di lealtà dal caos alla chiarezza, le circostanze

esterne si ridispongono in modo tale da riflettere la nostra intenzione. L'universo è sempre disposto ad allinearsi con lo scopo dettato dal nostro cuore.

Fedele a te stesso

Uno dei primi psicologi della storia, William James, diede questo suggerimento: "Per amor di Dio, scegli un sé e restagli fedele!". Nonostante abbia espresso questo suggerimento più di duecento anni fa, dobbiamo ancora imparare a seguirlo. Guadagniamo molto di più se prendiamo posizione per qualcosa che si rivela uno sbaglio, che non evitando di fare una scelta. L'autore di *Moby Dick*, Herman Melville consigliava a chiare lettere: "Molto meglio fallire nell'essere se stessi, che riuscire nell'imitare un altro." Anche se la tua posizione è sbagliata, raggiungerai il livello evolutivo successivo. Se non assumi una posizione o procedi in maniera approssimativa, fintanto che non prenderai posizione, l'universo non potrà fare nulla per te. All'università avevo un professore piacevole ma restio a prendersi un impegno. Un giorno nel suo ufficio notai un cartello messo lì dalla sua segretaria: *Ehi capo, le farei saltar la testa se solo riuscissi a trovarla!*

La eolie du doute [L'insensatezza del dubbio] è una condizione patologica in cui, chi ne soffre, dubita ossessivamente di qualunque cosa faccia. Nelle *Anomalies and Curiosities of Medicine* [Anomalie e curiosità della medicina] (1896), G.M. Gould e W. L. Pyle annotavano:

"Gray menziona un paziente che è solito uscire dalla porta, chiuderla, e poi tornare indietro, incerto se l'avesse chiusa o meno, chiuderla di nuovo, allontanarsi un po', sentirsi nuovamente incerto se l'avesse chiusa bene, tornare di nuovo sui suoi passi, e avanti così svariate volte. Hammond riferisce la storia di un uomo intelligente che nello svestirsi per andare a letto era solito impiegare un'ora o due decidendo se dovesse prima togliersi la giacca o le scarpe. La mattina era solito

stare seduto per un'ora con le calze in mano, incapace di risolversi su quale delle due dovesse indossare per prima."

Per quanto umoristici possano sembrarci questi casi, rappresentano l'estremo assurdo di un genere di insicurezza con cui miniamo alla base la nostra forza vitale. Siamo talmente insicuri di ciò che vogliamo fare, che finiamo per non concludere nulla. Nel timore di ottenere dei risultati sbagliati, non ne otteniamo nessuno. L'esitazione dovuta all'ansia rappresenta una mancanza di fiducia in se stessi e nell'universo. È il sintomo che temiamo di fare una scelta che ci sottragga all'abbraccio dell'amore. Ma *questo è impossibile*. La mia insegnante, Hilda, una volta chiese a uno studente che era in preda all'ansia perché doveva prendere un'importante decisione per la sua vita: "Dove potresti cadere se non nelle braccia di Dio?". Se la misericordia cammina con noi ovunque andiamo, così come fa, non esiste luogo privo di grazia. In questo modo possiamo procedere e confidare che anche se faremo un errore, avremo l'opportunità di scegliere di nuovo e, alla fine, di trovare il posto giusto per noi. Talvolta l'errore è parte integrante del processo che ci fa arrivare là dove comunque eravamo diretti. Considera l'ipotesi che ci troviamo sempre nel posto giusto per noi, anche se così non sembra al momento. Se stare nel posto "sbagliato" contribuisce a farci arrivare dove vogliamo stare, allora anche quello è il posto giusto per noi.

PASSEPARTOUT

**IL MODO MIGLIORE PER OTTENERE
CIÒ CHE VUOI È ESSERE CIÒ CHE SEI**

Ammiro le persone che hanno il fegato di essere ciò che sono. Rispetto chi agisce con fermezza a partire dalla più alta verità che riesce a cogliere, senza scuse, compromessi o rimpianti. Ci vuole un gran coraggio a essere ciò che si è in un mondo che tiene in scarso valore l'autenticità. Un mio amico mi raccontò che il 60 per cento delle sue amiche donne si erano fatte aumentare il seno. Mentre un

tale intervento ha un valore se aiuta una donna a sentirsi meglio con se stessa, le statistiche rivelano che ci sono in giro tantissime persone che non credono di andare bene così come sono. Le persone che si sono sottoposte a operazioni estetiche, che hanno fama o denaro hanno difficoltà a distinguere gli amici veri dagli opportunisti; non sanno mai veramente se qualcuno li ha in simpatia per quello che sono, o per il loro seno, o il prestigio o il conto in banca. È una sensazione terribile domandarsi se si è attratti per ciò che si possiede, e non per quello che si è. Qualcuno ha descritto il mondo dello spettacolo come una "gabbia d'oro". Mentre le persone famose vivono al centro di un grande alone di fascino e scintillio, nel subconscio molti sono prigionieri dell'immagine che sono costretti a sostenere.

Mantenere una facciata è un circolo vizioso logorante e senza fine. Diversi anni fa presi in considerazione l'eventualità di sottopormi a un trattamento per il rinfoltimento dei capelli. Poiché i capelli all'altezza della nuca si stavano diradando, temevo di diventare calvo, e decisi di evitarmi questo disagio sottoponendomi a un trattamento chirurgico in cui un ciuffo di capelli sarebbe stato innestato nel cuoio capelluto. Mi recai con la mia amica (perché mi desse un supporto morale) presso un centro tricologico per l'innesto dei capelli, dove un tecnico mi diede una consulenza e mi offrì l'opportunità di fare l'intervento al momento. Sebbene fossi tentato di accettare la sua proposta, sentivo che volevo pensarci su.

Nonostante la prospettiva di avere una chioma folta per il resto della vita esercitasse su di me una certa attrattiva, avvertii non poco disagio all'idea di vivere sotto una falsa copertura. Ci sarebbe stato qualcosa in me che avrei dovuto tenere nascosto. La motivazione di fondo che sta dietro alla maggior parte degli interventi sui capelli da parte degli uomini è di attrarre le donne. La maggior parte delle pubblicità di reinpiantazione dei capelli mostra il felice destinatario del ciuffo posticcio seduto comodamente su un divano in pelle sotto a un'illuminazione indiretta, vicino a una signorina bionda e sexy in abito da sera Victoria's Secret, che fa scorrere avidamente le dita sottili attraverso

la sua irresistibile chioma. E anch'io immaginavo di incontrare una donna attraente, di invitarla sul mio divano (non in pelle, in fibre vegetali) che mi facesse scorrere le dita fra i capelli... preoccupato tutto il tempo che scoprisse che quei capelli non erano miei. La sensazione di nascondermi e di ingannare l'altro divenne molto sgradevole.

Poi cominciai a domandarmi se i trattamenti estetici si sarebbero limitati alla reinplantazione dei capelli o se, come intervento successivo, non avrei potuto decidere di rifarmi il naso, seguito da un lifting facciale, dalla liposuzione, dal trapianto dei pettorali e poi dal trapianto del pene e poi, e poi, e poi. Mi vedevo prendere una brutta china, lanciato in un'interminabile folle corsa verso la fabbricazione di una maschera. Immaginavo di svegliarmi una mattina e di scoprire un'etichetta 60/40 poliammide/cotone sulla nuca, che certificava che ero diventato un vero e proprio trapianto ambulante! Pensai a un cantante country che avevo visto in televisione il quale ovviamente si era fatto fare tanti di quei lifting facciali che l'ombelico gli era salito al mento. Non mi diede l'impressione di essere un tipo particolarmente felice o autentico. D'altra parte, ho visto persone senza alcun trucco o inganno, esibire delle appariscenti criniere grigie e delle rughe regali, che sono fra le personalità *più* solari che io abbia mai visto. Lo splendore dell'immagine deve superare quello della cornice.

Così presi la decisione di non sottopormi più al trattamento. Quello per me fu un punto di svolta, la strada non intrapresa. Dopo di che è accaduto un fatto stupefacente: non mi sono quasi *più* preoccupato dei miei capelli; oggi mi capita raramente di pensare al fatto che si diradano ed è difficile che qualcuno faccia dei commenti in tal senso. La questione è scomparsa dalla mia coscienza e non ha più presa su di me.

Se hai fatto, o stai pensando di ricorrere a un qualche tipo di intervento chirurgico di natura estetica, nel fare questa scelta, per favore, segui il tuo cuore. Se un tale trattamento ti aiuta a sentirti più a tuo agio e ad avere maggior fiducia in te stesso, se ti aiuta a esprimere con maggior pienezza la tua bellezza interiore, allora dico: fallo. Nel mio

processo evolutivo ho dovuto osare per essere me stesso, e nel tuo, fai altrettanto. Osare essere se stessi significa qualcosa di diverso per ciascuno di noi. Il punto, qui, non è stabilire una regola generale su ciò che uno dovrebbe o non dovrebbe fare; il punto è essere onesti verso le intenzioni del proprio *cuore*.

Vivere a partire dal proprio potere

Non hai bisogno di prostituirti o di creare una falsa immagine di te per avere successo. Sei stato creato, come dice la Bibbia, “a immagine e somiglianza di Dio”. Qualunque tentativo di miglioramento rispetto a quella immagine non farà che sottrarre qualcosa alla tua capacità di manifestare il destino che avrai scelto. Invece di cercare di trarre forza dalla creazione di un’immagine esteriore, vivi *a partire dal* tuo potere, e avrai a tua disposizione tutta il potere di cui necessiti.

L’apprezzamento di sé è il più gran dono che possa fare agli altri. Quando ami e rispetti ciò che sei, dai forza a ogni persona che incontri. In un mondo che è affamato di autenticità, coloro che riconoscono il proprio valore sono i più grandi agenti di cambiamento. Non è da pigri o da egoisti confidare nel fatto che ciò che sei è già a un buono livello; è la saggezza che ti manterrà sul giusto cammino. Sì, leggi, studia ed esercitati a sviluppare le tue capacità; vestiti in maniera appropriata per la tua professione; pianifica ciò che ti occorre pianificare con integrità ed efficienza; fatti rifare il naso se veramente è importante. Ma non fare in modo che questi comportamenti facciano di te qualcosa che non sei. Usali come espressione di ciò che sei. Fai in modo che siano da stimolo alla magnifica persona interiore che è in te, desiderosa di esprimersi. Non riuscirai mai a diventare qualcun altro, ma riuscirai sempre a essere ciò che sei.

*“Non cerco la buona sorte,
io sono la buona sorte!”.*

WALT WHITMAN

Semplifica le cose

“Scendi dalla croce, c’è bisogno di legna.”

DOLLY PARTON, STRAIGHT TALK

Inginocchiato davanti al paraurti del camioncino Toyota nell’area macchiata d’olio del parcheggio del negozio di autoricambi NAPA, mi lamentavo cercando di portare a termine il semplice compito di sostituire la lampadina direzionale del mio furgoncino. Nel mezzo dei miei sforzi, una donna che passava di lì commentò: “Mi dà l’impressione di essere nei pasticci!”.

Mi alzai, sbalordito. Persino la passante aveva intuito i miei sforzi! Facendo un passo indietro, mi osservai trattenere il fiato, stringere le mascelle, sudare – e tutto per un paio di viti! Non avevo idea di quanta fatica stessi patendo per svolgere un lavoretto tanto modesto.

La voce che mi aveva parlato non era semplicemente quella di una passante sconosciuta, era la voce della Verità. Non molto tempo prima mi ero ripromesso di prendermela un po’ più comoda nella vita; in questo caso l’universo mi stava mostrando che veneravo ancora l’altare della fatica.

La lotta non è un atto puntuale; è un *atteggiamento*. Se riteniamo di dover combattere per ottenere ciò che vogliamo, arrancheremo per ogni cosa che faremo. Ma se riconosciamo che l’universo lavora con più efficienza per noi quando l’approcciamo con leggerezza, la vita ci verrà in aiuto in modi miracolosi.

PASSEPARTOUT

SEMPLIFICA LE COSE. LOTTARE NON SERVE

Una mia amica invitò Arnold Patent, autore di *You Can Have It All* [Puoi avere tutto], a partecipare a un proget-

to che stava sponsorizzando. Dopo aver valutato l'invito, Arnold le disse: "Non penso che farò parte di quest'avventura. Quando cerco di soppesare questa idea, mi sembra una lotta; la mia vita è improntata alla comodità e alla semplicità."

La mia vita è improntata alla comodità. Questa sì che è un'affermazione potente! Prova a immaginare quanto saresti più felice e creativo se rifiutassi di partecipare a qualunque cosa costituisse una fatica, e ti rilassassi in ciò che fai così da trasformarlo in un danza anziché una faticata. Potresti vivere il paradiso in Terra!

La comodità è molto più efficace della fatica per ottenere ciò che vuoi. Le persone che hanno un atteggiamento rilassato portano a termine molte più cose di quelle che versano in uno stato di stress o di agitazione dovuti all'ansia. *La comodità sprigiona energie per l'attività creativa.* Quando sono immerso nelle preoccupazioni o nella fretta, faccio errori che mi costano più tempo ed energia di quanto ne spenderei se mi trovassi nel flusso tranquillo della vita. Quelli che arrancano e faticano emettono giudizi inadeguati, trascurano dettagli importanti, pongono questioni fuori luogo e devono ritornare sui loro passi per correggere gli errori. Sebbene la paura e l'ansia pretendono di proteggerci, in realtà diminuiscono la nostra efficacia e in definitiva creano persino un maggior carico di lavoro.

Quando mi sento fresco e rilassato, la mia mente è limpida e all'erta, la mia intuizione è acuta e io sono consapevole della giusta azione da intraprendere. Una saggia voce interiore mi suggerisce cosa dire e cosa fare nei modi e nei tempi giusti. Essere in armonia con la Forza e il potere della creatività mi trasmette un'energia molto più potente della manipolazione dovuta all'ansia. *La comodità funziona.*

Come smettere di lottare per ogni cosa

Ogni volta che provi un senso di affaticamento, poniti questa domanda:

In quale altro modo farei, se fossi disposto a lasciare che questa cosa avvenisse in maniera semplice e comoda?

Un fine settimana feci un'escursione in montagna con alcuni amici. All'inizio del nostro trekking discendemmo in una vallata in mezzo a una fitta coltre di nebbia. Dopo aver campeggiato per diversi giorni ci arrampicammo fuori dalla valle seguendo lo stesso percorso nella luce del sole. Ero stupito di scoprire che il sentiero largo un metro e mezzo proseguiva lungo una ripida sporgenza sovrastante un salto di trecento metri!

Immediatamente provai ansia a mettervi piede; il mio corpo divenne rigido e teso. Cominciai a misurare i miei passi con attenzione e per impedirmi di avere le vertigini tenni lo sguardo fisso sul sentiero davanti a me, anziché guardare l'orizzonte. Mi resi conto che stavo solo aspettando di arrivare su un terreno stabile, senza godermi la gita.

Proprio in quel momento incontrammo un'altra escursionista. Al contrario, questa donna era rilassata come non mai. La sua andatura era lenta eppure vivace, e stava ovviamente godendosi immensamente la camminata. La vedevo fermarsi di tanto in tanto a respirare di fronte a quella vista maestosa. Chiaramente stava facendo una vacanza rigenerante.

Vedere questa escursionista modificò il mio atteggiamento. La sua energia da andatura leggera era una prova evidente del fatto che la situazione non era necessariamente motivo di ansia o turbamento. Si dice che la paura non sia reale, perché se lo fosse, ciascuno temerebbe le stesse cose. Decisi di provare ad assumere il suo atteggiamento. Respirai più profondamente, rilassai le spalle e smisi di fissare a terra a ogni passo. Fu magnifico! Prima che uscissimo dalla vallata, mi sentii rinfrancato!

Considera la possibilità che non ci sia nulla che provochi stress di per sé. Un'altra volta stavo dormendo presso una comunità di ritiro spirituale in montagna, quando fui svegliato da lievi colpi alla porta. Udii una voce dolce che

mi chiamava: "C'è un incendio nella capanna di Jerry; vieni su se vuoi." Ancora mezzo addormentato, mi domandai perché mai questa persona venisse a svegliarmi per assistere a un falò all'aperto a tarda notte. Quando mi alzai a sedere per guardare fuori dalla finestra, vidi una delle capanne in fiamme. I membri della comunità avevano fatto tutto quanto in loro potere per dominare il fuoco, ma senza risultato. Sgombrarono l'area intorno alla capanna e semplicemente si misero a sedere tranquilli e in meditazione a osservare la struttura bruciare. Sembrava essere in uno stato di completa accettazione dell'accaduto meditando sulla trasformazione in atto nell'istante in cui avveniva.

Noi tendiamo a vedere ogni situazione con gli occhi del nostro sistema di convinzioni e del condizionamento subito a livello emozionale. Possiamo non essere capaci di

ATTIVAZIONE

La mappa della comodità

Situazioni in cui lotto: In quale altro modo farei, se fossi disposto a lasciare che questa cosa avvenisse in maniera semplice e comoda?

Carriera:

Relazioni:

Soldi:

Benessere fisico:

Cammino spirituale:

Se hai bisogno di aiuto, pensa a qualcuno che sia esperto di comodità (amico, insegnante, animale domestico ecc.), e pensa a come gestirebbe la medesima situazione.

cambiare la situazione, ma possiamo cambiare il nostro atteggiamento e il modo in cui l'approcciamo. In qualunque momento, possiamo scegliere la pace invece che la guerra. In effetti, il fatto di trovarti in condizioni di tensione è una meravigliosa opportunità per decondizionarti dalle paure inconsce che possono averti tenuto prigioniero per tanto tempo. Se, per esempio, sei rimasto imbottigliato in un ingorgo, valuta in quale altro modo potresti gestire la situazione se fossi rilassato. Cerca un guidatore calmo e adotta quella persona come modello. Ricordati di quella volta che ti sei trovato in un ingorgo e hai mantenuto la calma. Ciò prova che non è il traffico in sé a provocare lo stress, ma il modo in cui lo filtriamo attraverso i nostri pensieri e le nostre emozioni. Non ripeterò mai abbastanza che le situazioni non hanno alcun potere in sé e per sé: la differenza sta tutta nella visione che scegliamo di adottare e nella nostra reazione.

Senza pena, non c'è pane

Tutti avremo sentito dire, e forse messo in pratica, la massima: "Non c'è pane senza pena." Si tratta di una mezza verità che va restituita a una più ampia comprensione.

Le situazioni di sofferenza offrono certamente opportunità di risveglio e di crescita. Quando peniamo è segno che stiamo nuotando in senso contrario alla corrente della vita. Quando proviamo una qualche forma di sofferenza, è perché l'universo sta cercando di ottenere la nostra attenzione affinché ci sia data la possibilità di correggere la rotta che ci riporterà al nostro naturale stato di quiete.

È possibile ottenere tantissimo anche senza sofferenza. Alcuni dei momenti più gratificanti della mia vita sono nati dalla pura gioia. Contemplare la maestosità di un tramonto meraviglioso, tenere un bambino appena nato contro il petto, creare artisticamente, fare l'amore, dire verità che sorgono dal cuore a un caro amico, stare seduti tranquilli a sentire la presenza di Dio che è dentro di noi. Queste, come molte altre esperienze di picco ci servono a elevarci affin-

ché riconosciamo e celebriamo il miracolo di essere vivi. Questi momenti possono essere così profondi da mutare l'intero corso della nostra esistenza. Credere nella massima "non c'è pane senza pena", significa affermare che siamo qui per soffrire. Ci sono persone convinte che la vita sia semplicemente un grosso attrezzo da palestra su cui si lavora duramente, si suda in abbondanza e non si arriva da nessuna parte. Ma la vita è molto più della sofferenza. Quale Dio creerebbe un mondo in cui i suoi figli possano imparare solo dal dolore? E chi se non un masochista cosmico farebbe ingresso in un mondo in cui avesse da guadagnare solo a costo di dure fatiche?

Crescere grazie alla sofferenza non è che un tassello nel grande mosaico della vita; non costituisce affatto l'intero quadro. Fai un passo indietro e apriti a una visuale più ampia: la stessa sofferenza non si rivelerà che un amico a tempo parziale. Non negare la sofferenza, ma non venerarla nemmeno.

L'amore non ti chiede di penare. Solo la paura e la colpa richiedono dolore e sofferenza. L'universo non è uno strozzino. Dio non si occupa di debiti, sensi di colpa o vendette. Dio si occupa di perdono e riscatto. Qualunque visione di Dio che non sia una visione d'amore nasce dal terrore e non porterà pace o successo. Conformata la tua visione a quella di Dio e sarai libero da una vita di dolore.

I migliori si riposano

Sulla prima pagina della sezione beni immobiliari del giornale locale, a grandi lettere cubitali stava scritto: "*I migliori non riposano mai!*". Sotto il titolo di testa c'erano le foto di sei agenti immobiliari. Il sottinteso era che queste figure di venditori erano personaggi di successo perché non avevano mai smesso di lavorare. E a guardare le foto, si vedeva: avevano un'aria stanca, tesa e consumata.

Ciò che il titolo mancava di dire è che queste persone con molta probabilità moriranno prematuramente per attacco di cuore o di ictus, o che andando avanti avranno

disturbi di stomaco o disordini intestinali. Non è vero che sono sempre i migliori a non riposare mai, al contrario, *i migliori sanno come riposare e quando fermarsi*. I migliori si amano abbastanza da prendersi cura di sé. I migliori apprezzano la pace più della competizione. I migliori sanno che una vita equilibrata di attività esterne e rinnovamento interiore sarà utile a loro e ai loro clienti più di un incalzare febbrile di azioni e movimento. I migliori realizzano il meglio perché riconoscono di *essere* i migliori e non hanno bisogno di provare a se stessi o a chiunque altro il loro valore. Invece di cercare di *ottenere* il riconoscimento del proprio valore, *i migliori procedono a partire da esso*.

I migliori *riposano*. I migliori riconoscono che ci sono cose più importanti nella vita che esercitare potere o fare denaro a palate. La qualità delle loro relazioni, il loro senso di soddisfazione interiore e il loro legame con lo Spirito sono di gran lunga più significativi che non fare man bassa sul mercato. I migliori riconoscono che *l'unica vera misura del successo è la felicità*.

I migliori *riposano*. I migliori trovano il tempo lungo la strada per cogliere la dimensione spirituale negli occhi dei loro clienti, per farsi una risata e passare sopra a intoppi momentanei a favore di una visione più ampia. I migliori mettono in cima alle loro priorità il tempo di qualità trascorso con familiari e amici. I migliori riconoscono che se sono vuoti dentro, nulla di ciò che portano a compimento nel mondo esterno ha valore. I migliori si rendono conto che non stanno al mondo solo per fare o per guadagnare, ma per *essere*. I migliori hanno imparato che procedendo dalla creatività piuttosto che dalla competizione, il successo e i risultati materiali arriveranno in modi miracolosi che gli sforzi indotti dall'ansia non potrebbero conseguire. I migliori riconoscono che meritano il meglio, non perché hanno ricoperto i più alti incarichi nell'organigramma aziendale, ma perché il loro valore è innato e nessun altro successo o fallimento potrebbe aggiungere o sottrarre qualcosa alla loro interezza. I migliori sono i migliori perché non confidano nell'approvazione esterna, ma in Dio.

Ascolta il sussurro

Se non ti fermi, l'universo lo farà per te. Si dice che "il sintomo più sicuro di un esaurimento è il sentimento che il proprio lavoro sia estremamente importante". Il tuo lavoro è importante, ma non così importante quanto il tuo spirito.

Il Programma di Riposo Forzato non è piacevole né lieve, e potresti finire per desiderare di aver scelto la pace prima che la vita la scegliesse per te. Se sei sovraccaricato dal lavoro o dai programmi, potresti fare un incidente o contrarre una malattia che ti richiede di fermarti e di ritrovarti. Sebbene questa sia una strada dolorosa da intraprendere, i risultati a lungo termine non hanno prezzo. A coloro che si trovano ad attuare il Programma Fermatevi Ora è dato il tempo per tornare a sviluppare le loro relazioni con se stessi, i loro cari e la loro sorgente spirituale. Hanno l'opportunità di leggere, studiare, meditare, ascoltare la musica preferita e godere della compagnia che più apprezzano. Sono messi in condizione di trascorrere più tempo nella natura e di imparare il linguaggio del vento. Ciò che è iniziato come un inconveniente o una tragedia si rivela una benedizione e un dono del cielo.

Le intuizioni possono arrivare anche in forma più drammatica. Cartesio, considerato il padre della scienza moderna, scoprì il metodo scientifico colto da una visione in stato febbricitante. L'incallito detenuto Starr Daily ebbe una visione di Gesù mentre era appeso ai polsi in cella d'isolamento, in seguito proseguì a dare conforto e incoraggiamento a molte altre migliaia di detenuti. Altri incontrano angeli o spiriti guida di fronte alla morte imminente. Sia che l'iter della nostra trasformazione sia istantaneo o a lungo termine, il risultato non cambia: siamo indotti a non essere più guidati dalla paura e a rivendicare la nostra essenza spirituale.

Non dobbiamo attendere di non farcela più per prenderci il tempo di dare ascolto alla nostra voce interiore. Se prestiamo attenzione ai messaggi che ci guidano quando questi ci parlano con gentilezza, le situazioni che

potenzialmente riservano dolore e sofferenza non subiranno un'escalation al punto da farci stare male. Abbiamo la capacità di captare e rispondere al richiamo interiore. Se tendiamo l'orecchio al sussurro, l'universo non avrà bisogno di darci un pugno per ottenere la nostra attenzione.

Un saggio investimento

Mentre stavo visitando una grande libreria a Virginia Beach, un commesso mi disse che il personale era autorizzato (e incoraggiato) a fare delle pause di meditazione nel corso della giornata di lavoro, proprio durante l'orario di lavoro. Immediatamente compresi perché il negozio era così prospero: la direzione riconosceva che menti limpide e riposaste producono risultati migliori.

Un contegno sereno e pacifico è un vantaggio competitivo nel mondo degli affari. Sono attratto da venditori e colleghi in armonia con se stessi e che hanno un atteggiamento positivo nei confronti della vita. Al contrario mi spengo quando la pressione si fa alta e si cerca di irretire il cliente con discorsi da imbonitore. Prodotti e servizi di qualità non richiedono che qualcuno ti urla in faccia per ottenere la tua attenzione. Il magnete più potente per avere successo è eccellere. I commerciali delle auto Cadillac e Lexus hanno solitamente un linguaggio moderato e realistico; queste società non hanno bisogno di ricorrere a trovate pubblicitarie per invogliare gli acquirenti, dal momento che il calibro dei loro prodotti parla da sé. Al contrario, di tanto in tanto mi sintonizzo su pubblicità commerciali televisive che promuovono concessionari d'auto locali, interpretate da un venditore estremamente sgradevole che incalza gli ascoltatori dando colpetti rapidi e ritmati e la cui voce è così forte e penetrante da dover togliere l'audio. Se posso scegliere, preferisco comprare un prodotto o un servizio da qualcuno che è rilassato, invece che acquistarlo da qualcuno che sembra essersi fatto di anfetamine.

Ciò di cui molte aziende non si sono ancora rese conto a loro discapito è che la comodità e la semplicità sono caratteristiche attraenti e produttive. Pressioni e tattiche intimidatorie all'interno dell'azienda possono produrre risultati a breve termine, ma comportano un costo micidiale nel lungo periodo. Il morale, l'integrità e l'impegno dell'impiegato crescono soltanto laddove la comodità è una componente dell'atmosfera del luogo di lavoro. Mi servo da un rinomato negozio di animali domestici il cui proprietario è un tipo rilassato. Non sembra mai andare di fretta, ha sempre tempo per chiacchierare con i clienti e ha fiducia nella responsabilità dei suoi impiegati quando lui è assente. In quanto cliente di vecchia data, noto che la maggior parte dei suoi impiegati lavora per lui da anni (una caratteristica inusuale per la mia regione che ha un tasso di mobilità molto elevato). Una volta notai che un commesso lavorò lì per un lungo periodo, poi lasciò per qualche tempo, e infine ritornò. C'è qualcosa in quel negozio che nutre lo spirito di coloro che ci lavorano e vanno a fare compere.

Al centro commerciale proprio in fondo alla strada dove è situato questo negozio di animali domestici c'è un altro negozio, anch'esso di animali domestici, ma in cui il gestore è un tiranno. Sembra sempre esaurito e il suo grado di tolleranza per gli errori dei commessi è molto basso. È chiaro che non è contento del suo lavoro; sembra vivere in un continuo stato di guerra. In quel negozio, che riscuote molto meno successo dell'altro, raramente vedo due volte gli stessi commessi. Non è un ambiente cordiale e manca del tutto la serenità. Questo gestore non capisce che creerebbe molta più gioia e otterrebbe molto più successo prendendosi con più calma. Probabilmente perde più efficienza nel servizio, continuando a cambiare personale, di quella che guadagna attraverso una gestione arrogante delle sue risorse. I due negozi distano appena un isolato l'uno dall'altro, ma sono mondi a parte.

Ozio creativo

Il miglior contributo per la tua carriera potrebbe essere rilassarti e giocare di più. Quando hai a che fare con una forte pressione, o devi prendere una decisione importante, una delle strategie più sagge potrebbe essere quella di prenderti del tempo libero.

Nel suo illuminante libro *MoneyLove* [Amore per il denaro], il giornalista radiofonico della NBC e vincitore di un premio Jerry Gillies suggerisce l'ozio creativo come metodo per accrescere la produttività e il successo:

“Riflettere su di sé è una delle cose più produttive che si possano fare con l'immaginazione creativa...

Quand'ero direttore del Biofeedback Institute, dimostrai ad alcuni alti dirigenti delle principali multinazionali, che rallentando i ritmi sarebbero stati in grado di penetrare a livelli più profondi del loro inconscio riemergendo con idee più valide. Un dirigente editoriale cominciò col prendersi i mercoledì liberi per rilassarsi e meditare. Mi riferì poi di aver portato a termine molto più lavoro nei rimanenti quattro giorni di quanto non ne avesse mai concluso in cinque!”

Per produrre maggiori e migliori risultati, fai un passo indietro e dai all'universo la possibilità di trasmetterti un soffio vitale. Quando trovi il tempo per rinnovare il tuo spirito, apri il canale psichico all'intuizione che ti viene a mancare quando sei alle prese con un'attività costante. Allora sei in grado di trasmettere la tua ispirazione al mondo sotto forma di prodotti e servizi di più alta qualità. Alcune delle mie idee più produttive mi vengono mentre sto facendo la doccia, o quando sto seduto sul water o passeggiando sulla spiaggia. Prendere le distanze dal lavoro ci restituisce la prospettiva che ci viene a mancare quando siamo immersi in un progetto. Gli scienziati ci dicono che quando siamo nello stato delle onde cerebrali alfa, penetriamo in una parte intuitiva della nostra mente. Un modo per accedere allo stato alfa è rilassarsi facendo un'attività

piacevole, come un'escursione, leggere, cucire, giocare a golf, ballare, dedicarsi all'arte, alla musica, alla meditazione ecc. Un altro modo per entrare in uno stato alfa è dormire. I grandi geni creativi come Einstein ed Edison erano noti per il fatto di schiacciare svariati pisolini nel corso della giornata di lavoro. Per brevi periodi di tempo mettevano da parte le attività di ragionamento e si volgevano all'infinito per essere guidati. Einstein dichiarò: "Non sono arrivato alla comprensione dell'universo per mezzo della mente razionale."

Entrare in stato di rilassamento risveglia l'emisfero destro del cervello che è associato alla conoscenza intuitiva e non lineare. Cercare di individuare le risposte alle proprie domande solo attraverso il ragionamento è un approccio alla risoluzione dei problemi estremamente limitato: non è che uno strumento disponibile per ottenere il risultato desiderato, ma ce ne sono altri e di migliori. L'approccio più efficace per sviluppare idee creative è quello di combinare il ragionamento con la conoscenza mistica. Piuttosto che lavorare in maniera più febbrile, potresti giocare con maggiore regolarità. Anziché stare fino a tardi in ufficio a sfornare numeri e documenti, potresti trarre maggior profitto dall'andare a vedere un film. Lo strenuo lavoro raggiunge sempre il punto in cui i risultati calano e quello è esattamente il momento in cui è bene chiudere bottega e andare in spiaggia. Fare surf, ballare in discoteca o cenare in un ristorante raffinato può essere un contributo estremamente prezioso al successo della tua carriera. Non trascurare l'importanza del gioco: può rivelarsi la chiave nascosta per la svolta!

PASSEPARTOUT

**LE 3 R PER STIMOLARE LA CREATIVITÀ:
RESA, RILASSAMENTO, RIFLESSIONE**

Se cerchi nel cielo notturno una stella in particolare, è più facile metterla a fuoco se fissi lo sguardo su un punto a fianco. A volte la via più diretta per raggiungere l'obiettivo è indiretta: se è il caso, per il momento lascia perde-

re e mettiti a fare qualcos'altro. In una condizione priva di costrizioni, la tua mente superconscia può lavorare per te con maggiore efficienza. Il processo è simile a quello in cui cerchi di afferrare un'idea che hai "proprio sulla punta della lingua". Quanto più cerchi di fartela tornare in mente, tanto più ti sfugge, sgusciando via non appena stai per metterci le mani sopra. Per il momento, dimenticatene e passa a un'altra idea. Presto il pensiero che ti sfuggiva ti spunterà nel cervello senza sforzo. Questo è il modo in cui il rilassamento creativo ti fa ottenere dei risultati.

Alcune delle mie cose migliori le ho scritte quando vivevo in una comunità agricola. Scrivevo al mattino presto, poi uscivo e andavo a lavorare insieme ad altri alla costruzione di una casa. Nel corso della giornata mi sbocciavano in testa tante idee nuove ed entusiasmanti. La sera, integravo l'ispirazione del giorno nel mio libro in fase di lavorazione. Scoprii così che l'equilibrio fra attività fisica e mentale costituiva una formula potente per produrre materiale di qualità.

Per la maggior parte le persone di successo affermano che il loro benessere è il risultato di entrambe le cose: lavoro e gioco. Malcolm Forbes, affettuosamente conosciuto con il soprannome di "il felice milionario", sapeva godersi sia il denaro che gli amici. Era noto perché dava frizzanti gala esotici, come la soirée di molti milioni di dollari che organizzò presso il palazzo di uno sceicco in Medio Oriente e a cui fece arrivare in aereo molti dei suoi amici per i festeggiamenti. Quando Forbes morì, le sue volontà stabilirono che tutti i prestiti personali contratti dai suoi impiegati sarebbero stati condonati. Anche dalla tomba, Forbes sapeva come divertirsi col suo denaro e usarlo per fare felice sé e i suoi amici!

Non occorre essere plurimilionario per cominciare a divertirti con il tuo denaro e la tua vita. Hai solo bisogno di apprezzare la pace più della guerra. Non c'è bisogno di far arrivare in aereo tutti i tuoi amici al palazzo di un sultano; è sufficiente essere emozionalmente presente e offrire loro un senso di accogliamento in tua presenza. Alla fin fine, non sono le conquiste per cui i nostri amici ci ricordano, o le ap-

provazioni ottenute, che rendono la nostra vita degna di essere vissuta. Ciò che apprezzeremo è la qualità della nostra esistenza mentre siamo sulla Terra. Non aspettare di ammalarti o di morire per scoprire che avresti preferito giocare di più mentre avevi vita e salute. Prenditi adesso il tempo per fare ciò che ami davvero e avrai più tempo per farlo.

Il gioco del tentativo

Uno dei nemici più ostici del successo è il *tentativo*. Tentare è mentire; tentare è morire. Tentare sembra fondamentale solo se ci identifichiamo con il sé mediocre. Il “me” mediocre è quello che si interroga se è in grado di riuscire. Il “me” superiore sa che posso fare qualunque cosa desideri, in co-creazione con lo Spirito. Tentare implica che potresti non essere capace di mettere a segno il tuo obiettivo; fare implica che ne sarai capace. Le persone che non sono disposte ad assumersi la responsabilità della loro vita, tentano; quelle che si impegnano nella riuscita, fanno. Ken Blanchard, autore di *L'One minute manager*, descrive la differenza fra coinvolgimento e impegno: “Quando sei coinvolto in una cosa, la fai solo se ti conviene”, spiega il dr. Blanchard. “Quando ti sei assunto un impegno, non accetti scuse, ma solo risultati.” Parlavo con una donna che stava meditando se iscriversi a uno dei miei seminari. “Sto tentando disperatamente di mettere da parte i soldi per venire”, mi disse Maggie.

L'elemento predominante che colsi nelle parole di Maggie fu lo sforzo. “Non tentare disperatamente”, le dissi.

“Perché no?” ribatté lei spiazzata.

“Non tentare disperatamente”, ripetei. “Fallo e basta. O non farlo. Qualunque cosa decidi di fare, non deve essere uno sforzo.”

Spiegai a Maggie che i risultati seguono sempre le intenzioni. Se il tuo cuore è predisposto verso qualcosa, e ti sei impegnato a far sì che ciò accada, l'universo si allineerà con la tua visione, senza che ti sforzi di realizzarla. Nel corso degli anni ho visto molti dei partecipanti ai ri-

tiri spirituali attirare su di sé un miracolo dopo l'altro nel mobilitare fondi e supporto per frequentare i programmi a cui il loro spirito li chiamava. Ferventi partecipanti hanno attratto doni, aumenti, indennità, eredità, rimborsi di tasse inattesi, viaggi aerei gratuiti, la vendita di vecchi e indesiderati beni di proprietà e prestiti di amici. Uno dei partecipanti vinse sei milioni di dollari a una lotteria di Stato. Un altro ragazzo vendette un sassofono rimasto abbandonato nel ripostiglio per anni. Un'arredatrice d'interni ricevette un premio in miglia per voli frequenti che aveva fatto che le diede esattamente il numero di miglia che le occorreavano per il viaggio. C'è un numero infinito di porte attraverso cui può giungere il nostro bene. Il nostro compito non è tentare di gestire come devono accadere le cose. Il nostro compito è conoscere le nostre intenzioni e proseguire lungo il cammino con la fede e la fiducia che l'universo lavori a nostro vantaggio.

C'è un dialogo magistrale sul potere della manifestazione nel film *L'impero colpisce ancora*. Il maestro jedi Yoda sta allenando Luke Skywalker a usare la telecinesi per sollevare la navicella spaziale fuori dal pantano.

Luke: "Non ce la faremo mai a tirarla fuori adesso!".

Yoda: "Con te, farcela non è mai possibile. Non senti quello che dico?".

Luke: "Maestro, spostare delle pietre è un conto, ma qui si tratta di ben altro!".

Yoda: "No. Non è diverso. È diverso solo per la tua mente. Devi disimparare ciò che hai imparato."

Luke: "Va bene, farò un tentativo."

Yoda: "No, non tentare. O lo fai o non lo fai. Non esiste il fatto di 'tentare'." (*Luke si concentra. Comincia a far riemergere la navicella, poi questa ricade.*)

Luke: "Non ce la faccio. È troppo grande!".

Yoda: "Non stare a prendere le misure delle cose. Guarda me. Mi valuti dalla taglia?".

Luke: "No."

Yoda: "Infatti non devi farlo. Il mio alleato è la Forza ed è molto potente. La vita lo accoglie, lo fa fluire. La sua

energia ci circonda e ci unisce. Siamo creature luminose, non questo grezzo cuoio. Devi sentire la Forza intorno a te... in te... fra te, me, l'albero, la roccia, ovunque. Sì, persino il fiumiciattolo, la terra e la nave spaziale."

Luke: "Tu vuoi l'impossibile!".

(Yoda stende la mano e fa levitare la navicella. Luke osserva con stupore come questa viene trasportata oltre il pantano e deposta lievemente a terra.)

Luke: "Non posso crederci!".

Yoda: "Ecco perché fallisci."

Generalmente non lavoro con persone che dicono: "Ci proverò." Quando sento la parola "tentare", capisco che non sono ancora giunti allo stato di consapevolezza in cui sanno di farcela. "Tentare" è una scusa per non assumersi la responsabilità del risultato. Un'affermazione più aderente alla verità sarebbe: "Non desidero fare questo", o "Non credo di poterlo fare." Ma tentare è negare. Tentare implica che c'è una forza più grande di te, o fuori di te, a cui opporre la tua. Non c'è alcuna forza più grande, o al di fuori dell'intenzione in linea con la verità. Se la Forza è il tuo alleato, non puoi fallire.

Quando iniziai i miei studi di metafisica, l'insegnante disse alla classe: "'Tentare', 'se', 'ma', 'forse' e 'impossibile' sono termini che appartengono al linguaggio degli sciocchi. Cancellate queste parole dal vostro dizionario."

Le espressioni "c'ho provato" e "sono provato" si compongono del medesimo participio. Se sei provato, significa che ci stai provando troppo intensamente. Il rimedio per la stanchezza non è tentare di più ma tentare meno. *Non tentare; fai. Oppure non fare.* Fare è più facile che tentare. Non fare è più facile che tentare. Non lasciare che la tua nave spaziale rimanga impantanata tra il fare e il non fare. Mettiti nella condizione di chi sceglie, non di chi subisce le conseguenze. Devi essere un individuo che crea, non che gioca di rimessa. Mettiti in una condizione comoda e agevole, in cui non debba sforzarti e patire.

Ora gioca, pagherai poi

A una conferenza cenai con uno psicologo molto noto il quale mi disse: “Nonostante mi piacciono molto questi ritiri spirituali in campagna, quando ritorno in ufficio, pago un caro prezzo; c’è una montagna di posta che mi aspetta.”

Ero colpito dal paradigma mentale di quest’uomo e dal suo sistema di convinzioni in base al quale la gioia richiede un prezzo. Da bambini (o in quanto possessori di carte di credito) ci hanno insegnato: “Ora gioca, pagherai poi” oppure “prima il dovere, poi il piacere.” In entrambi i casi abbiamo accettato un programma inconscio per cui giocare esige un prezzo. Le cose non stanno così. Il gioco irresponsabile richiede un prezzo poiché se “giochiamo” in maniera tale da ferire noi stessi o gli altri, prima o poi l’universo ci fermerà, il che è un gran dono. Il gioco vero, tuttavia, è la celebrazione dell’attimo presente che ci lascia senza alcun debito karmico e che in realtà ci libera.

Non ci vuole che una minima introspezione per capire quanto un sistema di pensiero del tipo “pagare per giocare” sia deleterio. I bambini non nascono con l’idea che il gioco debba esigere un pagamento e sono le persone più felici del Pianeta. Il gioco è il modo più efficace per apprendere e ottenere risultati di gran lunga più produttivo dello sforzo e della lotta. Osserva i bambini piccoli quando articolano le loro prime parole, modellano la creta o aiutano la mamma a cuocere i dolcetti. Per loro tutto è un gioco! Non soffrono del pesante atteggiamento “è meglio che io impari a fare questa cosa a dovere, o sarò un perdente”. L’attività è un’avventura divertente; anche se pronunciano sillabe incomprensibili o le loro ciambelline non riescono col buco, ridono e ricominciano daccapo. Gesù sottolineava il fatto che “per entrare nel Regno dei Cieli, bisogna essere come bambini”. Non disse che dovevamo lottare e pagare per la felicità. Gesù sosteneva che il piacere e la gioia fossero un nostro diritto di nascita.

PASSEPARTOUT
APPRENDIMENTO E SUCCESSO
SI MANIFESTANO SPONTANEAMENTE
NELLO STATO DI GIOIA

Non è un esame

Molti di noi percepiscono la vita come una serie di prove. Quando ci capita un'esperienza difficile, l'interpretazione che ne diamo è che si tratti di una prova da superare. Se manchiamo di superare l'esame per come lo percepiamo, ci rimproveriamo aspramente, e se lo passiamo, ci diamo delle pacche sulle spalle.

L'idea di essere messi sotto esame deriva dal modo in cui siamo stati condizionati da studenti. Quella dello studente, tuttavia, è una condizione appresa. I bambini non vengono al mondo con un concetto di sé che dice: "Sono uno studente; devo passare degli esami e imparare." I bambini arrivano nel mondo con occhi sgranati e desiderosi di esprimere spontaneamente le loro inclinazioni. Quando i bambini sviluppano le loro capacità deambulatorie, non hanno una nozione di esperienza intesa come prova imposta loro da una forza esterna, non hanno alcun concetto di forza esterna o di fallimento. Un pensiero come questo è un trucco della mente e un bambino non ha ancora imparato questo genere di stratagemmi. Il bambino cade e si rialza; il processo è un gioco, non un problema. L'avventura della vita è più eccitante dell'idea di essere costantemente sotto esame.

Gli studenti vengono esaminati; i maestri sono più grandi delle loro esperienze. Il senso comune definirebbe un maestro un individuo che ha passato con successo gli esami. Ma si potrebbe dire più esattamente che si diventa maestri quando si supera l'idea di essere messi sotto esame. Se desideriamo anche noi essere dei maestri, dobbiamo passare i nostri esami andando oltre questa stessa idea.

Quando si ha la percezione di essere sotto esame, le domande da porsi sono: *Chi viene esaminato? Chi sta conducendo l'esame?* Tipiche risposte potrebbero essere: "Stanno esaminando me", oppure "Dio o la vita mi stanno mettendo alla prova." Basteranno poche riflessioni per capire che tali nozioni ricadono in un paradigma pesantemente dualistico. L'idea che "Dio mi stia mettendo alla prova" parte dalla premessa che Dio sia fuori di noi e che noi siamo un'entità fragile sottoposta a esame, nella migliore delle ipotesi, o gettati sui carboni ardenti, in quella peggiore. In questo caso, come osserva Ashleigh Brilliant "il tuo ragionamento è eccellente; è la premessa che è completamente sbagliata".

Ti sarà capitato di vedere il cartone animato *Far Side* che descrive uno spettacolo televisivo a quiz in cui un uomo comune si trova a competere con Dio. Dio sta mettendo a segno una serie di colpi fortunati rispondendo a tutte le domande correttamente, mentre il concorrente umano non ha avuto nemmeno la possibilità di giocare. Il tabellone mostra che la Suprema Divinità ha totalizzato 1.065 punti, mentre il punteggio dell'uomo è a zero. Questi, annoiato e frustrato, aspetta un varco per poter dare almeno una risposta. Il conduttore dello spettacolo annuncia: "Sì! Esatto! La risposta è 'Wisconsin'! Altri 50 punti per Dio e... oh oh, sembra che Norman, il nostro campione in carica, non abbia ancora segnato un punto."

Non possiamo competere con Dio, non perché Dio sia più grande di noi, ma perché Dio è tutt'uno con noi. Se hai visto il cartone animato di cui sopra, con chi ti identificheresti? Con il concorrente frustrato, in attesa spasmodica di una possibilità che lo metta alla prova? Oppure ti identificheresti con Dio che sta avendo un giornata campale di continui successi? Mentre a livello superficiale sembriamo esseri mortali limitati, a livello profondo del nostro essere siamo tutt'uno con il saggio e potente Dio.

La nostra natura è amore e l'amore non mette alla prova. L'amore benedice e celebra. Riesci a immaginare di trovarti in una relazione con qualcuno che ti metta continuamente alla prova, che cerchi di migliorarti, che ti dà un voto in base a quel che fai, che ti premia se superi la prova

e ti punisce se fallisci? (Forse stai esclamando: “Ma io *mi trovo* in questo genere di relazione!”). Questa modalità non ha molto a che vedere con una relazione d’amore (sebbene alcuni di noi giochino “l’amore” a quel modo); è l’Accademia della Marina Militare. Se la tua idea di paradiso è il militare, allora prosegui pure con il tuo programma di esame. Ma se preferiresti stare in pace, supera gli esami accettando la tua identità divina.

Ogni grande religione afferma l’unicità di Dio. La preghiera più sacra dell’ebraismo è: “Ascolta Israele, Dio è uno.” Gesù, nel suo stato di mistica esaltazione, dichiarò: “Il Padre e Io siamo una cosa sola.” L’induismo sostiene che al nostro centro noi siamo l’*atman*, la luce indifferenziata. *Un corso in miracoli* ci ha fatto mettere in pratica l’insegnamento: “Io sono tutt’uno con il Creato.” Il maestro jedi Yoda dichiarava: “Devi sentire la Forza in te e ovunque.”

Chi è integro non mette alla prova se stesso. La percezione di un esame deriva da una mente divisa. Non c’è differenziazione fra “sé” e “fuori di sé”. *Non c’è alcun ‘fuori di sé’*. *C’è solo il sé*. Ciò che vediamo fuori di noi è un film su uno schermo, una fantasia, un corridoio di specchi; quello che vedi allo specchio non ti sta mettendo alla prova; non stai contemplando che te stesso. Non lanciare un sasso contro lo specchio, colto dalla frustrazione. Ama, invece, ciò che vedi riflesso. Lo specchio sparirà e resterai tu, con l’integrità che già incarni.

Quando si presenta una situazione che ha tutto l’aspetto di una prova, inquadrala sotto una diversa prospettiva come un’opportunità per risvegliarti dal sonno della limitatezza. Domandati: *Sotto quale luce posso vedere questa esperienza per ricordare la mia natura spirituale? Come la vedrebbe un individuo che ricordasse la sua integrità?* Così facendo, la “prova” diventa un dono. Non ti occorre superarla, devi solo accoglierla. Non è ciò che pensavi. È un invito ad amarti di più. Ogni cosa è un invito ad amarti di più.

Accogli la sofferenza

A volte, il modo più agevole per avanzare oltre la sofferenza è accoglierla. Per quanto possa sembrare paradossale, è un principio cardine. Permetti alle sensazioni di difficoltà di emergere e accoglile. La causa della sofferenza è opporre resistenza; resistere al dolore non fa che accrescerlo. È la battaglia ingaggiata contro i sentimenti che li fa sembrare schiacciati. Lascia che abbiano voce e supererai la sofferenza. Se ti poni costantemente in modo conflittuale rispetto a essa, la tua lotta richiederà un costo più oneroso che se la lasciassi emergere. Devi viverla a fondo, fino a comprenderne il messaggio per poi proseguire con la tua vita. Talvolta il modo per uscirne è attraversarla.

Una volta mi fu chiesto di celebrare una funzione di commemorazione per un giovane rimasto ucciso in un incidente ferroviario. Quando incontrai i genitori del ragazzo prima della cerimonia, domandai alla madre come stesse vivendo la scomparsa del figlio. “Oh”, rispose “sono stata talmente occupata che non ho avuto modo di stare troppo male.” Era evidente che la signora Lawson stesse operando una grave rimozione evitando di affrontare il dolore di questo grave lutto. Malgrado volesse farmi credere che gli impegni le avessero impedito di provare dolore, sapevo che lo *scopo* di quelle attività era di frapporre una distanza fra sé e la sua angoscia. Ma la distanza non rimuove il dolore; lo spinge solo più in profondità, dove avvelena l’anima finché non viene affrontato e guarito.

Bisognava che fossi diretto con la signora Lawson. “Le suggerisco di prendersi un po’ di tempo e di permettersi di elaborare il lutto”, le dissi. “Lei ha bisogno di vivere i suoi sentimenti. Potrà fare male per un po’, ma riemergerà dall’altra parte. Questo è un momento importante per lei. Lo usi in modo saggio.”

La signora Lawson aveva le lacrime agli occhi e in pochi istanti era lì che singhiozzava sulla mia spalla. L’abbracciai e la incoraggiai a permettere alla sofferenza di emergere. Quello fu l’inizio del suo processo di guarigione, un’espe-

rienza inevitabile e che aveva bisogno di vivere fino in fondo per trovare pace.

Henry Nouwen scrive:

“La mia personale esperienza con il dolore mi ha portato a credere che affrontarlo e viverlo appieno è il solo modo per guarire... La sofferenza umana non ha bisogno di essere un ostacolo alla gioia e alla pace che tanto desideriamo, può divenire, invece, il mezzo per conseguirle. Il grande segreto della vita spirituale... è che ogni cosa che viviamo, felicità o tristezza, gioia o dolore, salute o malattia, fa parte del viaggio verso la piena realizzazione.”

Un potere superiore

Lasciare che le cose avvengano con calma non vuol dire sfuggire alle situazioni spiacevoli o difficili. Nel lungo periodo, tener testa alle sfide è molto più facile che vivere fuggendo la paura. Non è l'evasione dalla realtà che stiamo incoraggiando, ma la liberazione dalla tirannia di una prospettiva limitata. La rimozione esige sempre un prezzo più alto del confronto sincero. Quando, per esempio, mi trovo a dover partecipare a un funerale, a licenziare un impiegato, a sfrattare un inquilino o ad ammettere un errore che ho commesso, spesso il mio primo impulso è quello di accantonare la cosa spiacevole da fare. Ma l'esperienza mi ha dimostrato che voltare le spalle a ciò che devo affrontare non fa che accrescere la pena e quanto più aspetto ad affrontarla, tanto più si aggrava. Una volta che ho superato la resistenza e ho intrapreso un'azione, le porte della soluzione si aprono. La maniera più facile per gestire una sfida può essere affrontarla di petto. Un momento di disagio è un prezzo modesto da pagare per una vita di pace.

Lasciare che sia facile non significa nemmeno oziare e diventare dei fannulloni pigri per il resto della vita. Quando per la prima volta rimasi conquistato dal principio an-

tisforzo, misi un cartello sopra la mia scrivania: *Non faccio nulla, e tuttavia tutto viene fatto*. Quando il giorno dopo mi recai in ufficio, trovai che la mia segretaria aveva aggiunto a matita alcune sue parole alla base del cartello: *Eh certo: da me!* La calma non è una questione di livello d'attività, ma una qualità energetica. Puoi essere estremamente attivo e produttivo e mantenere un atteggiamento ludico e giocoso. Puoi fare un lavoro in apparenza duro, ma se lo ami, non c'è sforzo, solo una danza.

I maestri della calma sono spesso fra i più attivi agenti di cambiamento. Alcuni sono indaffarati giorno e notte e trovano sempre più energia per creare e servire. Altri, piegati dalla resistenza, sono già esausti nel compiere l'azione più insignificante. Abbiamo sempre l'energia per fare ciò che amiamo.

Puoi sprigionare una gran quantità di calma ed energia creativa abbandonando l'idea che il benessere dell'intero universo dipenda da te. Se credi di dover fare tutto tu o di doverti occupare di persone che non si prendono cura di se stesse, avrai presto le batterie scariche. Permetti agli altri di sviluppare i propri muscoli e renderai loro un servizio infinitamente più utile che cercando di fare per loro ciò che possono e devono fare per se stessi. Allora avrai l'energia e l'entusiasmo per fare ciò per cui sei al mondo.

I maestri della calma sanno di agire a beneficio di un potere superiore. Quando facciamo un passo indietro e lasciamo che Dio operi per noi, portiamo a compimento più di quanto potremmo mai realizzare se restassimo schiavi dell'ego. I programmi di guarigione che hanno successo, come l'Anonima Alcolisti, aiutano i partecipanti a indirizzare la propria vita verso un potere superiore. I partecipanti riconoscono che tutti noi abbiamo bisogno del sostegno di una Forza più grande del piccolo sé che abbiamo cercato di mettere all'opera. Uno dei motti di questi programmi recita: "Con calma, ce la fai." Un'affermazione calzante per chi è stato abituato a fare di ogni cosa una lotta. Lottare, sforzarsi sono indicatori chiave dell'insidiosa assuefazione chiamata "dipendenza da difficoltà". Se sei abituato a complicare ogni cosa, non smetterai di lottare e sforzarti

facendo tentativi sempre più ardui. L'antidoto alla lotta è mollare la presa.

Ashleigh Brilliant proclamava: "Ora che ho rinunciato a sperare, mi sento molto meglio." Se ogni tuo tentativo non ha funzionato, allora faresti meglio a rinunciare a tentare. Abbandonare la zona di guerra non significa essere rinunciati; al contrario, stai solo smettendo di fare ciò che non funziona. Se qualcosa di quel che stai facendo non funziona, aumentare la dose non avrà certo un risultato migliore. Invece di lavorare più duramente, potresti solo avere bisogno di lavorare in maniera più intelligente.

Non avere paura di mollare un obiettivo per ottenere il quale ti stai sforzando. *Non puoi perdere ciò che ti spetta per diritto di coscienza.* Afferma che lottare e sforzarsi non possono essere parte del piano per ottenere ciò che vuoi e meriti. Potrai essere costretto ad agire, ma non a soffrire. Lasciar perdere il duro lavoro può essere esattamente l'apertura di cui l'universo ha bisogno per disporre le cose in tuo favore! Potresti essere piacevolmente sorpreso di scoprire che ciò che desideri è più vicino di quanto immaginavi.

Una cosa alla volta

La saggezza popolare consiglia: "Chi troppo vuole nulla stringe." Molti di noi hanno tentato di fare tante di quelle cose alla volta da non farne nessuna come si deve. A volte mi sono identificato con il giocoliere del circo che regge in equilibrio i piatti ruotanti sui bastoncini di legno. Con venti piatti alla volta che vorticano, il numero di abilità si risolve in una corsa per acchiappare i piatti un attimo prima che cadano e vadano in frantumi.

Molti di noi sono scivolati in ciò che io chiamo Gestione delle Emergenze. Aniché procedere verso l'obiettivo della nostra visione, passiamo la gran parte del tempo a domare incendi. Dal momento in cui entri in ufficio, non fai che parare una serie di emergenze al loro sorgere. Le tue priorità finiscono per essere determinate dall'ingranaggio

che al momento cigola più forte e la cui particolare problematicità si manifesta nel modo più sgradevole. Poi torni a casa esausto e ti meravigli di avere la sensazione di non avere concluso nulla.

Questo non può essere lo stile di vita a cui sei stato destinato. Se ti sei trovato a dover ricorrere alla Gestione delle Emergenze, ci sono buone probabilità che stia cercando di tenere i piedi in troppe scarpe. Se ti trovi in una situazione simile, è arrivato il momento di chiederti: "Di cosa avrei bisogno per essere più tranquillo e creativo in questo lavoro?". Potresti avere bisogno di dire più spesso di "no" a richieste occasionali; potresti avere bisogno di delegare di più; potresti avere bisogno di ridefinire le tue priorità e di intraprendere solo progetti selezionati; potresti avere bisogno di chiedere maggiore aiuto; potresti avere bisogno di una pausa; potresti avere bisogno di rinunciare e di fare qualcosa che non ti stressi così tanto; oppure potresti semplicemente avere bisogno di cambiare atteggiamento. Non accettare che la tua vita sia definita da una serie di emergenze. Sei qui per creare, non per reagire.

PASSEPARTOUT
A TUTTO C'È UNA SOLUZIONE

Il potere della fiducia

La mia amica Betty era una donna che nutriva un'enorme fiducia. In seguito a un problema di salute traumatico, Betty decise di celebrare il tempo speso sulla Terra e di dedicare le sue energie a vivere con cuore aperto.

Sull'onda della sua decisione di vedere il mondo come un luogo sicuro e amichevole, Betty ebbe fiducia in molti straordinari modi e fu premiata da risultati strabilianti. Per sua abitudine, Betty lasciava le chiavi della sua nuova auto inserite nel blocchetto di accensione mentre era parcheggiata al centro commerciale di New Jersey, e non subì mai un furto. Un pomeriggio diede un passaggio a un giova-

ne autostoppista che le spiegò che aveva troncato con la moglie e di averla lasciata in preda alla rabbia ma che ora stava andando a casa per ricomporre la relazione. Betty fu così commossa dall'intenzione dell'uomo che gli offrì la sua costosa auto per fare l'ultimo tratto del suo viaggio. Il giovane lasciò Betty a casa, prese l'auto e promise di rendergliela nel giro di poche ore.

La sera stessa, Betty cominciò a chiedersi se non avesse commesso un errore. Forse questa volta si era fidata troppo? A notte inoltrata suonarono alla porta e le si presentò dinanzi l'uomo con la moglie. Venivano per ringraziare Betty della sua generosità. La coppia si era rappacificata e i due avevano deciso di tornare insieme. Betty operò molti di questi miracoli scegliendo di fare della sua vita un'avventura nel provare che la fede è uno strumento pratico.

Conosco Jack, uno studioso di *Un corso in miracoli* che una sera, prima di andare in ritiro spirituale, stava meditando nel suo appartamento di Brooklyn, quando un ladro entrò nella sua camera da letto immersa nel buio attraverso la scala antincendio. Jack accese la luce e disse al ladro: "Non hai bisogno di derubarmi. Se posso ti aiuterò. Cosa ti sta succedendo nella vita e di che genere di aiuto hai bisogno?".

Il ladro cominciò a parlare e dopo un po' crollò e pianse, descrivendo la pena e l'orrore della sua vita. Jack gli diede dei soldi e gli disse di chiamarlo se avesse sentito il bisogno di parlare. Jack non ebbe più notizie dell'intruso, ma si sentì gratificato per aver trasformato un potenziale disastro in un miracolo.

Un'altra persona che mi aiutò a imparare ad aver fiducia fu un venditore d'auto. Quando mi trasferii alle Hawaii, mi recai presso il locale concessionario Honda per acquistare un'auto. Dopo aver fatto la mia scelta mi resi conto di non avere la possibilità di pagare. Spiegai al venditore: "Mi trovo sull'isola solo da pochi giorni e non ho ancora aperto un conto in banca. Il mio denaro è ancora sul mio conto nel New Jersey. Se mi tiene l'auto da parte, posso darle un acconto in deposito e tornare fra qualche giorno con un assegno."

Il venditore si consultò con il direttore e ritornò per dirmi: “Nessun problema: può pagare l’auto con l’assegno della banca del New Jersey.” Seduta stante compilai un assegno per la cifra di quindicimila dollari emesso da una banca a cinquemila miglia di distanza da lì, che a quell’ora ormai era chiusa. Poi uscii dallo spazio espositivo del concessionario a bordo di una Accord Honda ultimo modello nuova fiammante. Per quel che ne sapeva il concessionario, avrei potuto aver avuto pochi centesimi su quel conto. Quando svoltai su Main Street, a voce alta dissi a me stesso: “Qui è tutto diverso dal New Jersey, caro mio.”

Mi è stata raccontata una storia persino più degna di nota da una donna in Virginia che aveva appena comprato una Toyota nuova del valore di oltre diecimila dollari. Sul punto di concludere l’affare nella tarda serata di un venerdì, scoprii di non avere con sé il libretto degli assegni. Quando domandò al venditore se le avrebbe tenuto l’auto da parte fino a lunedì, questi le disse: “D’accordo. Può prendere l’auto e portarci l’assegno lunedì.” Quando la donna manifestò la sua sorpresa per il fatto che la ditta si fidasse di lei così incondizionatamente, il venditore sorrise e le disse: “Siamo fatti così qui a Shenandoah Valley.”

Questi racconti gettano luce su persone comuni che ottengono risultati straordinari scegliendo di far prevalere la fiducia sulla paura. Persone come queste hanno sfidato l’atteggiamento difensivo dovuto all’ansia e lo hanno superato. Non ti sto suggerendo di lasciare le chiavi in macchina, di dare passaggi agli autostoppisti o d’intrattenerti con i ladri, salvo che il tuo spirito non ti dia indicazioni specifiche a farlo. Ti sto solo suggerendo che esiste uno specchio d’acqua più grande in cui tuffarti, se solo apri la mente a possibilità superiori. I pesci rossi crescono fino a raggiungere enormi dimensioni se vengono tolti dalla boccia e si permette loro di nuotare in uno spazio più ampio. Anche noi vivremo in dimensioni tanto vaste quando sapremo consentire a noi stessi di esprimerci.

Due semplici regole per raggiungere la pace interiore

Dal momento che molte persone hanno riportato uno scarso successo nell'osservare i dieci comandamenti, ecco tutto quello che devi tenere a mente.

1. Fai ciò che nutre il tuo spirito.
2. Non fare ciò che il tuo spirito considera spregevole.

Se pratici questi due principi, non avrai bisogno di nessun altro consiglio o informazione per godere della pace interiore e del successo nella realtà esteriore. Non avrai bisogno di frequentare seminari costosi in cui un piccolo dittatore ti spezza in due per il tuo bene. Non dovrai digiunare e nutrirti solo di germi di grano e lievito di birra. Non dovrai fare ondeggiare pendolini di cristallo sulla dispensa per vedere cosa mangiare a colazione. Non dovrai sottoporre il colon a irrigazioni purificanti a base di strani intrugli. Non dovrai consultare il tuo astrologo per domandargli a che ora andare al bagno, o aspettare che Mercurio esca da McDonald per telefonare al tuo agente di cambio. Non dovrai trascorrere anni facendo contrazioni rettali per cercare di far risalire l'energia sessuale al di sopra dell'ombelico per vederla poi ricadere inaspettatamente al momento meno opportuno in fila alla cassa all'uscita dei magazzini Safeway. Non dovrai fare lunghi esercizi di respirazione profonda con un boccaglio nella vasca da bagno mentre ascolti i Grateful Dead suonati all'indietro nella speranza di evocare una visita personale da parte di Giovanni Battista o Jerry Garcia. Non dovrai consultare un medium per domandare ai defunti come vivere. Non dovrai fare nulla che il tuo spirito non ti spinga a fare. E potresti essere felice.

*“Stando seduti tranquilli senza fare nulla
la primavera arriva e l'erba cresce da sé.”*

PROVERBIO ZEN

Segui il tuo spirito

*“Segui fiducioso la direzione dei tuoi sogni.
Vivi la vita che hai immaginato.”*

HENRY DAVID THOREAU

“Attento alle capre!” gridò una voce quando entrai con l’auto nell’aia. Piegai la testa in direzione del tetto della fattoria dove tre capre grigie stavano adocchiando la mia decappottabile aperta. Diedi al pedale del gas un ulteriore colpetto e scivolai dietro a quello che sembrava un cancello.

“Salve, sono Sylvan”, disse un tipo alto con la barba, sui trentacinque anni, in tuta da lavoro e con un sorriso affabile. “Posso mostrarle la fattoria?”.

Il Rifugio per Animali East Maui, incuneato nelle verdi colline ondulate e silenziose sul lato ventoso della Valley Isle, è grosso modo una via di mezzo fra la Vecchia Fattoria della famosa filastrocca e la Boys Town [Ndt: organizzazione fondata da Edward J. Flanagan che ospita ed educa bambini e ragazzi a rischio]. I custodi accudiscono gli animali che nessun altro vuole, compresa la Human Society [Ndt: la più grande ed efficace organizzazione americana per la protezione degli animali]. Il personale cura e riabilita animali malati, feriti e maltrattati.

Quando misi piede fuori dall’auto, un grosso cane da pastore australiano mi venne incontro a grandi falcate e cominciò a leccarmi le mani. “Dica ciao a Mister Magoo”, m’invitò Sylvan. “È cieco.”

Seguii Sylvan nella stalla dove stava somministrando antibiotici ad alcuni gatti. Parlandomi, restando di spalle, non mancò di sbrigare quanto era previsto nei suoi giri; era chiaro che la sua priorità era prendersi cura di queste

creature. I visitatori erano benvenuti, ma ovviamente gli animali erano al centro dell'attenzione.

"Li chiamiamo i nostri 'Piccoli Disastri'", spiegò Sylvan. "Questa gatta ha una versione felina dell'AIDS. Con questi antibiotici si sta rimettendo in sesto." Mi sembrò che il pomo d'Adamo fosse diventato delle dimensioni di un pompelmo. Sentivo montarmi le lacrime agli occhi: stavo assistendo a un servizio sacro.

"Qui vivono più di quattrocento animali. Oltre a cani e gatti abbiamo anatre, maiali, uccelli, capre, cervi e una mangusta. La gran parte di loro veniva lasciata a languire alla Human Society che non riesce a prendersi cura di tutti. Noi offriamo a questi animali un'altra opportunità. Se possiamo rimetterli in salute li restituiamo allo stato selvatico o troviamo loro una casa. Altrimenti, hanno un posto qui per la vita."

Ed ecco ricomparire le lacrime.

"Quando la polizia trova un animale ferito sulla strada, sa di poterlo portare qui", disse Sylvan rivolgendo l'attenzione a un cane che aveva una zampa infetta. I custodi avevano fatto un manicotto di cuoio per sostenere la zampa di Arnold impedendogli di mordere la ferita. Sylvan gli cambiò la fasciatura come osservai con timore reverenziale e apprezzamento.

"Avete dei pappagalli?" domandai.

"Certo, lascia che ti presenti Blue."

Sylvan mi fece entrare nel soggiorno pieno di scatole di cartone contenenti nidiate di uccellini appena nati. Sua moglie Suzie stava nutrendo con un contagocce dei piccolissimi uccellini implumi e infermi. La donna alzò lo sguardo e sorrise, poi tornò a rivolgere la sua attenzione ai piccoli. Un maiale s'intrufolò attraverso la porta scorrevole aperta; dopo una veloce presentazione a me che ero l'ospite, fu rispedito fuori.

"Questo è Blue." Sylvan aprì la porta della gabbia per lasciare che un pappagallo amazzonico gli saltasse elegantemente sulle dita. L'uccello godette delle coccole gentili di Sylvan. "Blue venne da noi dopo essere stato tenuto in un ripostiglio per tre anni. I suoi padroni non sapevano

come tenerlo, così lo avevano rinchiuso al buio. Quando Blue arrivò qui, aveva tutte le penne strappate. Ora, dopo due anni con noi, molte piume sono rispuntate.”

Maledette quelle lacrime.

Ormai ero sbalordito. Ero di fronte a dei salvatori del regno animale. Mi venne in mente San Francesco.

“Come sei arrivato a fare tutto questo?” domandai a Sylvan che si stava dirigendo fuori, verso il cortile. Di nuovo l’ascoltai restando a pochi passi dietro di lui.

“Prima che incontrassi Suzie, le era stato diagnosticato un tumore maligno. Quando il suo medico le diede sei mesi di vita, lei venne a Maui per morire. Fu così che ci incontrammo e che scoprimmo di condividere l’amore per gli animali. Lei si mise in cura da un medico della medicina cinese il quale disse che, oltre a prendere le erbe che lui le stava dando, avrebbe fatto bene a trovare qualche attività che soddisfacesse la sua anima. Così cominciai a portare Suzie a visitare negozi di animali domestici. Se c’era un cane malandato in fondo a una gabbia, chiedevo al gestore del negozio se potevamo portarlo a casa. Mentre curava queste creature, Suzie cominciò a riacquistare fiducia e quasi ogni giorno trovavamo o ci davano un animale bisognoso di amore e di cure.

Avrei giurato che una forza invisibile fosse lì a mandarci dei Disastri, gatti investiti da una macchina, cervi sperduti, non avevamo che da chiedere e arrivava di tutto. In breve tempo ci fu un bell’andirivieni!

Notammo che quanto più Suzie assisteva i suoi Disastri, tanto più diminuiva la sofferenza che provava. Aveva trovato uno scopo che le dava gioia e soddisfazione. Così s’impegnò sempre più, finché non trascorse la maggior parte del suo tempo con questi animali.

Poi andammo da un medico che le fece alcuni esami e ci disse che il cancro era scomparso.”

“Quanto tempo fa è accaduto?”.

“Tredici anni fa.”

Ritornando verso la mia auto, attraversammo la casa. Sulla scrivania vidi una pila di cambiali. “Avete dei finanziamenti pubblici?”.

“No, facciamo interamente affidamento sulle donazioni”, Sylvan rise. “Ha visto quella pila di cambiali? Non ho idea di come o quando saranno pagate. In qualche modo andremo avanti. Ma la cosa principale è che siamo felici. Amiamo ciò che facciamo. Diamo il nostro contributo e in qualche modo l’universo si prende cura di noi.”

“Come Mr. Magoo.”

“Esatto, come Mr. Magoo.”

PASSEPARTOUT

SEGUI IL TUO SPIRITO, SENZA ESITAZIONE

Dov'è la beatitudine?

Suzie Schwab giunse a sfiorare la morte prima di udire e agire in base alla voce che restituì significato alla sua vita e guarigione al suo corpo. Come Suzie, tu e io abbiamo uno scopo e una voce interiore che ci guida alla sua realizzazione. Se l’ascolteremo e agiremo in base alle sue indicazioni, troveremo la strada verso casa e renderemo un grande servizio al processo di realizzazione universale.

Vita e morte non sono reti gettate su di noi da una forza aliena per catturarci; sono scelte che facciamo. La vita del corpo deriva dalla vitalità del nostro spirito: se nutriamo l’anima, la salute fisica procede di conseguenza. Quando riconosciamo il nostro scopo interiore, tutto il resto va a posto. La risposta alle sfide esterne è ritornare al fiume della conoscenza di sé che scorre dentro di noi: qui dimora la saggezza.

In una famosa pubblicità, un’anziana signora si reca al bancone di un fastfood per ordinare un hamburger. Quando glielo danno, la nonnetta alza la fetta di pane superiore e scopre che sotto a una montagna di salse e altri condimenti c’è un minuscolo hamburger. Indignata esige spiegazioni: *Dov’è la carne?*

Per ottenere il massimo dalla vita abbiamo bisogno di porci una domanda simile: *Dov’è la beatitudine?*

Molti di noi hanno cercato a lungo e strenuamente una vera ricompensa interiore. Nella nostra ricerca, tuttavia, potremmo non aver ascoltato con la dovuta attenzione la voce guida che ci sussurra dal profondo del cuore. Abbiamo sempre avuto a disposizione un buon consiglio, ma lo abbiamo cercato nei posti sbagliati, rivolgendoci ad autorità esterne che rispondessero a istanze interiori. Siamo attratti da luccicanti surrogati della pace interiore che ci lasciano persino più affamati dopo averli assaggiati. Come gli avventori del fastfood scadente della pubblicità, molti di noi hanno accettato relazioni e carriere farcite di condimenti, salse e altre guarnizioni, solo per trovarsi di fronte a una delusione quando hanno scoperto che l'ingrediente principale era assente. Che senso ha una vita dove abbondano accessori contingenti ma non c'è alcuna sostanza? In quanto esseri spirituali, il nostro vero cibo è la gioia. Se ci nutriamo con ciò che abbiamo dentro, il mondo intorno a noi risponderà all'unisono.

ATTIVAZIONE *Dov'è lo slancio?*

Per un giorno basa tutte le tue decisioni lasciandoti guidare dall'intuito. Immagina che la voce della gioia dentro di te sappia quali sono i tuoi migliori interessi. Confida nel fatto che questa voce saprà rispondere alle tue richieste in qualunque momento.

Quando devi prendere una decisione, chiediti: "Dov'è lo slancio?" Dov'è la carica che ti elettrizza, la passione, la gioia, ciò che ti dà forza? A ogni bivio, segui sempre il sentiero a più alta intensità di gioia. Per un giorno, metti in stand by la razionalità nel decidere e rivolgì la tua vita allo Spirito.

Alla fine della giornata, sdraiati sul letto e mettiti una mano sul cuore. Senti l'energia, la vitalità e la pace che provengono dal vivere basandosi sulla guida del cuore invece che su quella della mente.

Per avere il beneficio di seguire il tuo spirito, *dì la verità e agisci in base a essa non appena ne sei consapevole*. Molti di noi hanno acquistato grande fiducia nel fatto che la verità operi a loro vantaggio, ma ancora non si fidano abbastanza per agire in base a essa immediatamente e con totale fiducia. C'è uno spazio temporale tra prendere atto della verità e prendere posizione in accordo con essa. Il gioco ora sta nel ridurre il tempo fra il momento in cui riconosciamo la verità e il momento in cui la viviamo.

Anni fa dovetti affrontare una relazione molto difficile. Dopo tre mesi con Maureen, ci ritrovammo frustrati e impotenti. Maureen faticava a superare del tutto gli strascichi del suo matrimonio finito di recente e non era pronta per una nuova relazione. Anch'io nutrivo timori e resistenze ad aprire il mio cuore e mi ritraevo in un atteggiamento autoprotettivo. Nessuno dei due aveva sufficiente consapevolezza di sé per affrontare le questioni in gioco. Non rendendocene conto, accettavamo una relazione malsana. Il nostro principale scoglio era una comunicazione stentata: la nostra risposta reciproca all'insoddisfazione era non dire niente e ritrarsi, cosa che ci sembrava più facile rispetto a confrontarci con noi stessi e l'uno con l'altra sui sentimenti che provavamo.

Ma la separazione fisica non risolse i nostri problemi perché continuammo a tenerci aggrappati psichicamente a questa relazione ambivalente. Maureen e io ci vedevamo di rado e a ogni incontro erano scintille, visto che passavamo lunghi periodi di tempo senza vederci. Tuttavia, ritornavamo presto a essere timorosi e turbati e a ritrarci per lunghi periodi di tempo. Questo fu uno dei periodi più confusi e dolorosi della mia vita, come della sua, del resto. Finalmente, dopo altri nove mesi buoni di momentaneo eccitamento e solitudine protratta, riconoscemmo che occorreva smettere di cercare a tutti i costi di avere una relazione. A quel punto entrambi riacquistammo forza e proseguimmo ognuno per la sua strada.

Quando guardo indietro a quella relazione, la considero un insegnamento su ciò che accade quando non dico a tempo debito la verità. Quei nove mesi furono d'agonia perché non comunicavamo sentimenti forti e importanti. Dopo tre mesi, la verità era già chiara a entrambi, ma avevamo paura di confrontarci con noi stessi e l'uno con l'altra. Ora, essendo cresciuto molto da quella esperienza, non potrei più sopportare di aspettare nove mesi per confrontarmi su una determinata questione. Il tempo che mi ci vuole per affrontare i sentimenti e dare voce alla verità che ho dentro è diventato sempre più breve, e pronuncio spesso la mia verità non appena sono consapevole di ciò che occorre dire. Ora sono molto più presente all'attimo, la mia comunicazione è più diretta e le mie relazioni sono più gratificanti. Aspettare di dire la verità è un inferno: il paradiso è vivere la propria verità non appena la si conosce.

ATTIVAZIONE

Dì la verità, rapidamente

Fai una lista delle situazioni in cui non hai detto ciò che avresti voluto dire e delle persone con cui ti stai trattendendo nel comunicare. Da quanto tempo sai quel che vorresti dire?

Situazione

Persona con cui ho
bisogno di comunicare

Verità da esprimere

Fallo e basta

Si dice che “il cuore ha ragioni che la ragione ignora”. A volte seguire il tuo spirito ti guiderà lungo un cammino che al momento ti sembrerà assurdo, ma che si rivelerà poi estremamente saggio quando avrai messo a fuoco il quadro generale. Chi è saggio si muove seguendo la voce interiore, persino quando questa è guidata da strane circostanze.

Dopo una giornata lunga e mentalmente estenuante passata in ufficio, decisi di noleggiare un dvd sulla strada verso casa. Girovagando per il labirinto di film allineati sugli scaffali della videoteca, mi persi nei meandri di film-landia. L'unico film che mi attraeva era *Le ragazze della terra sono facili*. Il titolo e la trama sembravano sciocchi, così lo scartai e continuai a cercare. Ma per quanti film esaminassi, *Le ragazze della terra sono facili* continuava a saltar fuori e a catturare la mia attenzione. Pensai: “È ridicolo! Dovrei prendere un film più intelligente e ricreativo.” Ma poiché continuavo a sentirmi attratto da quel video, decisi di seguire il mio spirito e di noleggiarlo.

Dopo aver visto il film per una buona ora e mezza, ebbi la conferma che non conteneva un briciolo d'intelligenza. L'intreccio, chiaramente rivolto a un pubblico dotato di un Q.I. da dodicenni o meno, aveva per protagonisti tre alieni sessualmente eccitati la cui nave spaziale precipitava nella piscina di una ragazza della Valley. La ragazza soccorre i tre E.T. e li porta nel suo negozio, dove viene tosato loro il pelo di colore verde, porpora e marrone, ed essi si rivelano dei tipi estremamente affascinanti. La ragazza raduna le sue amiche e tutti insieme fanno tappa alla discoteca locale, dove gli alieni dimostrano di essere ballerini provetti. La ragazza s'innamora di uno degli uomini dello spazio e la coppia torna a vivere sul pianeta Zork. Finale Solenne.

Questa trama aveva il valore rigenerante della carne in scatola. Ma c'era un altro genere di redenzione che si rivelò essere un vero dono: verso la fine del film mi sentivo magnificamente. Ciò di cui avevo bisogno più di qualunque altra cosa era spegnere il cervello. Questo film mi venne

perfettamente in aiuto dal momento che non conteneva nessun elemento in grado di stimolare la capacità di pensiero in chiunque avesse un cervello poco più che sviluppato. Il film servì divinamente allo scopo e ora ogni volta che vedo *Le ragazze della terra sono facili* sullo scaffale della videoteca, sorrido e ci penso con grande piacere. È ora di fare festa, ragazzi!

Il destino colpisce ancora

Se non seguiamo il nostro spirito senza esitazione, riceveremo una nota dal "Dipartimento Svegliati e Muovi il Sedere". Di solito esperienze come queste non sono piacevoli perché la vita deve costringerci (spesso con urla e calci) ad abbandonare la nostra idea di come essa dovrebbe essere. L'ex governatore dello stato di New York, Mario Cuomo, osservò: "Ogni volta che faccio qualcosa che non sento essere giusto, quel qualcosa finisce per non rivelarsi giusto." Ma tali esperienze ottengono il risultato: quando il polverone si è posato, abbiamo eseguito un'importante correzione di rotta e ancora una volta ci rendiamo conto di essere destinati al paradiso malgrado i nostri sforzi di rimanere all'inferno.

Una volta ricevetti una lettera commovente ed eloquente che descriveva questo processo.

"Alcuni anni fa accettai un incarico di lavoro in Inghilterra. In vista della partenza, lasciai il lavoro che avevo in quel momento, traslocai e mi liberai dell'auto. Ritirai i miei risparmi per saldare ogni debito pendente e diedi una dignitosa sepoltura a una relazione che languiva. Con sole due valigette fui pronta e rimasi in attesa che mi venisse comunicata la data di partenza dal mio nuovo datore di lavoro inglese.

Ma anziché un permesso di lavoro, ricevetti un telegramma. Tutta la faccenda era saltata! Una volta superato lo shock iniziale, ricordai che il desiderio della mia vita era sempre stato quello di diventare medico. L'uni-

co modo in cui il Capo mi avrebbe permesso di farlo era aiutarmi a sgombrare il campo da quei pochi trascurabili dettagli (casa, auto, mobili, soldi, lavoro, amante). Lo shock iniziale durò ventiquattro ore e quattro mesi più tardi ero iscritta a Medicina.

Mi laureerò il 22 febbraio. Ripensandoci, non l'avrei mai fatto se non si fossero verificate quelle circostanze. I miei amici e la mia famiglia osservarono con sacro timore come Dio avesse ordito la Sua trama magica nella vita di una donna di trentun'anni che perse ogni cosa, ma proseguì a vivere realizzando un sogno. Sì, il suo!"

Una massima zen afferma: "Ora che la mia casa è stata rasa al suolo, ho una vista del cielo di gran lunga migliore." Questa è la grazia. Quando siamo troppo addormentati o spaventati per procurarci ciò che desideriamo o di cui abbiamo bisogno, l'universo interviene e si prende cura di noi. Allora possiamo scegliere il sentiero della calma o quello della resistenza, e seguendo entrambe le strade arriveremo in ultimo alla medesima destinazione. La scelta di come arrivarci spetta a noi.

Di chi è lo spirito che stai seguendo?

Quando osservo i miei pappagalli domestici, noto che queste creature giocherellone agiscono sotto l'impulso di una mentalità da branco. Se entro nella voliera per nutrirli o per giocare con loro, uno degli uccelli detta le regole in base alle quali anche gli altri si rapporteranno a me. Se il primo pappagallo che mi vede è cordiale, mi dà il benvenuto e salta sulla mia spalla per giocare, presto anche gli altri lo seguiranno. Ma se uno degli uccelli decide subito di manifestarmi la sua aggressività e cerca di cacciarmi via a beccate, tutti si uniformano e agiscono in maniera brutale. Non hanno proprio una testa loro.

I miei pappagalli non sono tanto diversi dalle persone. Se non esercitiamo la nostra saggezza interiore, scadiamo nella coscienza di branco o "pensiero della specie" così

come lo descrivono i metafisici. Significa che non pensiamo con i nostri pensieri, ma con quelli della massa. Una buona domanda alla quale rispondere è: *Se non sto usando la mia testa, allora chi sto seguendo?*

In molte relazioni accade che una persona rinunci a seguire il proprio spirito per seguire quello del partner. Ciò non è mai salutare e comporta sempre spiacevoli ripercussioni. Uno dei due partner smette di dar retta al proprio intuito per piacere all'altro o per quieto vivere. Sebbene molte persone si convincano di accondiscendere ai desideri del partner in nome dell'amore, abusare di sé non è segno d'amore. Rinnegare chi siamo e tapparsi le orecchie per non sentire la voce della nostra guida interiore è peggio della morte fisica. Morire nel corpo è una cosa, ma morire spiritualmente è tutt'altro.

Il sacrificio di sé degenera inevitabilmente in un accumulo di risentimento. Dopo che uno ha speso anni a mettere da parte i desideri del proprio cuore a favore di quelli del partner, subentra il turbamento, e quello che una volta era il fanatico ammiratore va incontro a un rabbioso e radicale cambiamento. Ricordi la casalinga in *Pomodori verdi fritti alla fermata del treno* che mette il naso fuori dalle mura domestiche e che un giorno, forte della recente liberazione, porta a casa sega e martello e dà una nuova disposizione a un paio di pareti prima che il marito compiacente, tanto da essere oppressivo, torni a casa dal lavoro? Alla fine il pendolo del sacrificio di sé deve arrivare fino al massimo dell'estensione affinché il ribelle esploda e affermi la propria indipendenza quando il pendolo ritorna impetuosamente indietro lungo la sua orbita. Per una divertente descrizione di questo processo di cambiamento, vedi il film *Shirley Valentine*. Spesso si tratta di un salutare gesto di rispetto per se stessi come valvola di sfogo al vapore che magari si è formato nel corso degli anni. Ma una cosa persino più salutare da fare è prima di tutto non rinunciare al proprio potere.

Quando all'inizio mi misi insieme alla mia compagna, Carrie, ero lusingato del fatto che volesse fare tutto quello che mi piaceva. Lavorava nel mio ufficio, viaggiava con

me, arredava la nostra casa secondo i miei desideri e in generale rispecchiava i miei gusti. Sebbene da parte mia non forzassi alcuna di queste sue decisioni, tuttavia ero molto compiaciuto che lei avesse i miei stessi desideri e i miei stessi gusti.

E invece no!

Dopo diversi anni Carrie ebbe una violenta reazione e se la prese con me per aver seguito la mia guida fino a quel momento. In seguito scoprimmo che in realtà era arrabbiata con se stessa per aver rinunciato al suo potere cedendolo a me. Allora dovette andarsene e sforzarsi di fare le sue cose per un certo periodo di tempo. (La definizione di "sue cose" era qualunque cosa non fossero le "mie cose".) Il suo cambiamento fu una naturale reazione al fatto di aver abdicato a se stessa. Alla fine, il pendolo oscillò di nuovo al centro e noi ridefinimmo la relazione nel rispetto dei suoi interessi così come dei miei.

Diffida di qualunque relazione in cui entrambi i partner vogliano le stesse cose nello stesso modo allo stesso tempo. Sebbene sia una benedizione quando due persone condividono interessi comuni, è innaturale, malsano e non realistico che due persone siano sempre esattamente uguali. Quando in una relazione entrambe le persone appaiono identiche, di solito una delle due ha sacrificato il proprio spirito a favore di quello dell'altro. Questo stato di cose non durerà per sempre. Prima o poi la persona che ha negato se stessa morirà psichicamente per inedia della sua anima o esploderà in un attacco di risentimento. Per evitare un destino tanto crudele, fai scoppiare la bolla della fantasia prima che arrivi a quel punto e rispetta le differenze individuali come fonte di colore e di estro creativo in una relazione completa.

Le relazioni più riuscite sono quelle in cui entrambi i partner sono fedeli alla propria direzione interiore. Se ognuno segue il proprio spirito e vi incontrate, godrete di una relazione dotata di forza divina. Se i vostri spiriti vi spingono in direzioni diverse, cercate di aggrapparvi a una forma che non sia viva, non farà che danneggiarvi. La tua prima responsabilità è dare ascolto al tuo cuore e agire

in base alla guida più profonda che riesci a sentire. Poni l'essenza prima della forma, e abbi fede.

Se devi mentire per tenere in piedi una relazione o un lavoro, che tipo di bene può rappresentare per te? Mentire è morire. Le relazioni di valore riescono a reggere alla prova della verità. Se entrambi sapete vivere pienamente nel rispetto della verità individuale stando insieme, avrete già ottenuto un successo. Se dire la tua verità distrugge la relazione, stare in coppia manca di sostanza e fareste meglio a ridefinire la relazione così che regga alla prova della verità, o a stabilirne un'altra su più solide basi.

Devi avere il coraggio di vivere la tua verità anche in una relazione. Cedere la propria integrità per tenere un altro corpo vicino al tuo è un ben magro guadagno che presto rimpiangerai di avere cercato. Potrai anche avere conquistato un partner, ma avrai perso la tua anima. Come Meryl Streep dichiara nel film *La mia Africa*: "Non voglio arrivare alla fine dei miei giorni e scoprire di avere vissuto il sogno di qualcun altro."

Conserva la tua anima e attrarrai un partner che la rispetterà. O male che vada, sarai in grado di dormire la notte, sapendo che la tua vita è espressione di quel che sei, non di ciò che è un altro. Non temere: non camminerai da solo.

ATTIVAZIONE *La scala della gioia*

Richiama alla mente una scelta importante e restringi la decisione in due direzioni fondamentali.

Scelta A:

Scelta B:

Chiudi gli occhi, fai un respiro profondo e immagina di aver fatto la scelta A. Visualizza di avere appena firmato il contratto, di aver comprato una casa o di aver preso un impegno in una relazione. Osserva le sensazioni più forti a livello viscerale. Può trattarsi per esempio di eccitazione, costrizione, entusiasmo o depressione.

Le sensazioni più forti suscitate dalla scelta A:

Chiudi di nuovo gli occhi e prova a prendere le misure della scelta B. Hai appena troncato la relazione, detto di "no" al lavoro, o chiamato l'agente immobiliare dicendogli che non acquisterai la casa. Di nuovo sonda le tue sensazioni interiori. Ti senti libero, deluso, rafforzato o triste?

Le sensazioni più forti suscitate dalla Scelta B:

Probabilmente avrai notato che fatta una scelta, ti senti più vivo, libero o in pace che se avessi fatto l'altra. Questa direzione ti trasmette una sensazione di forza, non di costrizione. Segui il tuo cuore.

Dov'è Waldo?

Non è inusuale per le persone che ricoprono incarichi di assistenza (e per quelle che hanno un'immagine pubblica) smarrire la loro identità nell'esercizio della loro professione. Genitori, insegnanti, personale sanitario, psicoterapeuti, ministri di culto, personaggi dello spettacolo e figure politiche spesso perdono di vista il proprio sé nell'intento di piacere ai loro clienti o di vivere all'altezza delle aspetta-

tive dei loro familiari o sostenitori. Poi, dopo anni passati ad allevare bambini o ad assistere spiritualmente i pazienti, il Sig. Benfatto si sveglia una mattina inorridito quando si rende conto che: "Non so più chi sono! Conosco il ruolo in cui sono stato incasellato da mia moglie, dai miei figli e dai miei pazienti, ma ho smarrito me stesso." Non c'è maggior shock che rendersi conto che l'unico elemento mancante alla tua visione sei tu.

C'è un unico modo per riconquistare il proprio destino personale e allinearsi a esso: *seguire il proprio spirito senza esitazione*. Il sé di cui senti la mancanza non è andato perduto, è solo sepolto sotto le identità adottate al suo posto. Per disfarti dello strato di non sé, comincia a dire la più profonda verità di cui sei capace su chi realmente sei e ciò che realmente vorresti fare. Non rimandare. Chi esita non solo è perso, ma muore. Nel film *L'attimo fuggente* il maestro d'ispirazione John Keating ammonisce i suoi studenti: "Dovete trovare la vostra voce, perché più aspettate a cominciare, minori sono le probabilità che la troviate." *Un corso in miracoli* consiglia: "Procrastinare non significa nulla rispetto all'eternità, ma nel tempo si rivela nella sua tragicità."

C'è una collana famosa di libri per bambini dal titolo *Where's Waldo?* [Dov'è Waldo?]. Attraverso una successione di fumetti intelligenti, il lettore segue le avventure di un tizio di nome Waldo il quale scompare nella folla. Ogni pagina del libro a puzzle mostra una scena densamente popolata, come una grande spiaggia o un grande parco cittadino, dove centinaia o migliaia di persone sono indaffarate, alle prese con una miriade di attività. Il gioco per il lettore è trovare Waldo in mezzo alla folla brulicante.

Quando giocai a *Dov'è Waldo?* mi resi conto che la sfida del lettore non è dissimile dalla nostra ricerca esistenziale. Dobbiamo trovare noi stessi nel mezzo di una folla. Dobbiamo tener d'occhio chi siamo in quanto individui unici e irripetibili e restare fedeli al destino che abbiamo scelto anche se milioni d'altri badano ai loro affari. A volte il nostro cammino è simile; a volte è differente. Soltanto tu

puoi sapere a quale missione è chiamata la tua esistenza personale.

Albert Einstein dichiarò che “pochi sono quelli che pensano con la propria testa e sentono con il proprio cuore”. Ci vuole fede e coraggio per sollevare la testa al di sopra del branco e scorgere un orizzonte più ampio. Se osservi attentamente il comportamento del branco, vedrai che non c’entra con il vivere, ma con il sopravvivere, il proteggersi e l’adattarsi. In quanto creatura divina, meriti di più di un’esistenza vissuta all’insegna della paura e della cautela. Meriti una vita all’insegna di una creativa celebrazione di te. Fai in modo di pensare sempre con la tua testa e di sentire con il tuo cuore. Allora sarai in grado di individuare Waldo persino nella folla più fitta.

Abbastanza per dire di “no”

Esempi stringenti di quanti seguono lo spirito di qualcun altro anziché il proprio sono i bambini che non sanno come dire di “no” ai loro genitori, e i genitori che non sanno come dire di “no” ai loro figli. Nel cedere alla richiesta di un figlio, questi genitori sminuiscono l’importanza di dare ascolto alla propria voce interiore. A lungo andare, in una situazione come questa, sia i genitori che i figli hanno da perderci, e alla fine dovranno ritornare entrambi sui loro passi e risalire al momento in cui deviarono dall’integrità, per fare un’altra scelta. *Autostima e servizio reso agli altri non si escludono vicendevolmente: sono un’unica cosa.*

Figli, genitori, studenti, pazienti e amici hanno bisogno di sentirsi dire di “no” quando è “no”. Se non si sentono dire la verità, non sapranno come dirla né a se stessi né agli altri. La mia amica Lara mi fece visita insieme al figlio di tre anni il quale, dal momento in cui mise piede in casa mia, cominciò a gettare caramelle gommose alle finestre. In nome della libertà che intendeva insegnare al figlio, sua madre raramente gli imponeva dei limiti e aveva difficoltà a tenerlo a freno. Quando in seguito misi in discussione

questo tipo di educazione con la mia counselor, lei mi disse: “Questa non è vera libertà; il bambino non è libero di *non* lanciare le caramelle.”

Una delle maggiori trappole delle relazioni co-dipendenti è l’incapacità di porre dei limiti. In una società in cui molti di noi hanno sofferto non sapendo come rispettare dei limiti giusti, stiamo riconoscendo che rendiamo un servizio di grande utilità rivendicando la nostra sovranità e facendola rispettare. Non mettere limiti con figli, studenti o soci in affari risponde a un modello inadeguato di autostima. L’enunciato che sta dietro le tue azioni è: “Non mi stimo abbastanza da prendermi cura di me stesso.” Se, invece, dimostri rispetto per te stesso, la tua affermazione servirà a tuo figlio o al tuo partner infinitamente di più che accondiscendere a manipolazioni o a scoppi d’ira che fanno leva sulla tua mancanza di autostima. Se sai ciò che vali, sei impermeabile ai giochi di potere basati sulla paura. Un esperto di autorealizzazione notava: *È importante far sapere alle persone per cosa ti batti. È altrettanto importante far sapere loro per cosa non ti batterai.*

Il musicista Scott Kalechstein canta una canzone straziante su una donna che ha subito una violenza sessuale da ragazza. Il ritornello le raccomanda di imparare finalmente ad amare se stessa “abbastanza da dire di ‘no’”. Molti di noi hanno avuto difficoltà a dire di “no”. La chiave per imparare a dire di “no” è ricordare che un “no” a una cosa, significa un “sì” a un’altra. Un “no” a ciò che ti farebbe del male o ti allontanerebbe dal tuo giusto posto è un “sì” a ciò che ti guarirà e ti manterrà saldo rispetto al tuo proposito. Quando siamo fedeli al nostro spirito, siamo fedeli agli altri e a ogni forma di vita.

Il “sì” dietro al “no”

Il tuo spirito non ti ispirerebbe a chiedere qualcosa se non ne avessi bisogno e se l’universo non fosse capace e disposto a procurartelo. In che modo puoi riconsiderare il “no” in modo da vedere il “sì” che sta dietro?

1. Potresti non averne bisogno

Potresti avere chiesto qualcosa che non ti serve ricevere. E così il “no” che senti è effettivamente la voce della grazia che ti dice “sì” indicandoti il bene superiore e indirizzandoti nella sua direzione. Santa Teresa osservava che “sono state versate più lacrime su preghiere esaudite che su preghiere rimaste inascoltate”. Oscar Wilde le faceva eco: “Ho vissuto abbastanza a lungo da ringraziare Dio per non aver risposto a tutte le mie preghiere.” Devi essere grato del fatto che la grazia interceda per noi quando siamo tentati di ottenere a tutti i costi qualcosa che potrebbe nuocerci.

2. Il tuo pacco potrebbe esserti recapitato da un altro corriere

L'individuo al quale ti sei rivolto potrebbe non essere pronto o in grado di affrontare la tua richiesta. Forse è prigioniero della paura o dell'equivoco e non sa vedere con sufficiente chiarezza da sapere che la tua è una richiesta legittima. Forse non è capace di gestire l'energia e le implicazioni di ciò che lo inviti a fare. Agire in base alla tua richiesta sovraccaricherebbe i suoi circuiti. Le persone possono addurre una ragione materiale per il loro diniego, ma è più facile che ci sia uno spirito benevolo che li guida a un livello di cui entrambi siete inconsapevoli. Il rifiuto, allora, non è un'affermazione del fatto che non meriti di essere soddisfatto nella tua richiesta; è un'affermazione sul non essere pronti, sull'inconsapevolezza, sull'indisponibilità o l'inadeguatezza di chi ti oppone il rifiuto.

Il servizio di consegna non è così importante quanto l'istanza che deve essere consegnata: fintanto che giunge a te, la missione è stata compiuta.

Valuta le seguenti dimostrazioni del principio di cui sopra.

- Il padre dello scultore Rodin lamentava: “Ho un idiota per figlio.” Descritto come il peggior alunno della scuola, Rodin fallì per tre volte l'ammissione alla

scuola d'arte. Suo zio lo definiva "refrattario" a ogni forma d'educazione.

- Dopo il primo provino di Fred Astaire, le annotazioni del direttore delle prove dell'MGM dicevano: "Non sa stare in scena... Leggermente calvo... sa ballare un po'." Astaire conservò quel memorandum sopra il camino nella sua casa di Beverly Hills.
- I Beatles furono respinti da dieci case discografiche prima che la Capitol li ingaggiasse (è evidente che i Beatles hanno avuto un destino di portata planetaria; con la loro musica e la loro coscienza hanno influenzato la vita di miliardi di persone). Semplicemente, continuarono a bussare a tutte le porte finché quella giusta non si è aperta.
- L'umoristico romanzo di guerra di Richard Hooker, M.A.S.H., fu rigettato da ventuno editori prima che Morrow decidesse di pubblicarlo. Il libro divenne un best seller che andò a ruba e che generò un film esplosivo e una delle maggiori serie televisive di successo di tutti i tempi.

Che perdita sarebbe stata se questi artisti di talento (e molti come loro) avessero rinunciato per essere stati inizialmente respinti! Alla luce del grande intrattenimento e dell'influsso edificante che esercitarono su così tanta gente, in retrospettiva è chiaro che il fatto di essere stati respinti non fu il risultato della loro mancanza di talento, bensì di una visione miope da parte di coloro che li giudicavano. Pensa che anche i tuoi sforzi creativi possono essere altrettanto (o anche di più) apprezzabili di quelli di cui sopra, e non lasciare che il modo di pensare ottuso di altri si frapponga tra te e il tuo destino!

3. Potresti non essere disposto a riceverlo

Potresti nutrire qualche ambivalenza in merito alla tua richiesta; potresti non essere sicuro di volerlo, avere paura a riguardo o sentire di non meritartelo (a volte si ha più paura

di avere successo che di fallire!). Se sei meno che pienamente fiducioso nell'esaudimento della tua richiesta, l'universo rispecchierà i tuoi dubbi e "ingaggerai" qualcuno che ti darà la risposta che ti aspetti di ricevere. Se credi di meritare un "no", qualcuno te lo dirà. Se sai di meritare un "sì", questa è la risposta che riceverai. La tua esperienza non è il risultato di fattori esterni, ma della tua stessa coscienza. Come illustrò Emerson: "Il seminatore può sbagliare e seminare storti i suoi semi; i piselli non fanno errori, ma vengono su mostrando la linea lungo la quale si è seminato." James Alien aggiunse: "Le circostanze non fanno l'uomo, ma lo rivelano."

Se quanto hai richiesto è tuo per *diritto di coscienza*, continua a chiedere e giungerà attraverso un'altra porta. A volte l'unica differenza tra fallimento e successo è la perseveranza. Gesù raccontò la parabola di una donna che implorava un giudice corrotto perché accogliesse la sua petizione. Questi alla fine cedette solo per togliersela di dosso. Gesù si avvale di questo esempio per insegnare che se preghi per qualunque cosa con abbastanza fervore, l'universo dovrà procurartelo.

Mentre mi trovavo in viaggio, ebbi bisogno di cambiare un volo senza preavviso. A quel tempo nelle linee aeree vigevano molte regole che facevano ostruzionismo al fatto di cambiare i biglietti dopo la loro emissione e io stavo avendo delle difficoltà a ottenere una prenotazione sul volo di cui avevo bisogno. Parlai con diversi agenti addetti alle prenotazioni i quali mi diedero tutti un secco "no". Poiché la situazione era urgente, continuai a chiamare finché finalmente riuscii a contattare un agente che mi disse "sì" (in seguito Michael J. Fox ha riassunto questo principio di successo nel suo film *Per amore o per soldi*: "Nulla è impossibile; l'impossibile richiede giusto qualche telefonata in più."). Non importa quante volte ti senti dire di "no", prima o poi qualcuno dirà di "sì". Si dice che "l'unica volta che fallisci è l'ultima volta che provi". Dì di "sì" al tuo bene e vedrai la vita allinearsi e prendersi cura di te quando sarai tu il primo a rispettare te stesso.

PASSEPARTOUT
FAI CIÒ PER CUI SEI QUI

Ho un motto che mi aiuta a rimanere saldo rispetto ai miei propositi:

La cosa principale è far sì che la cosa principale rimanga la cosa principale.

Durante la storica tournée mondiale di Paul Simon dal titolo *Rhythm of the Saints* [Ritmo dei santi], la sua band subì una violenta opposizione alla vigilia del concerto in Sudafrica. Le diverse etnie dei musicisti, sia bianchi che neri, fu vista come una minaccia dalle menti dominate dalla paura di quanti in quel paese ritenevano che le razze dovessero essere separate. Diversi gruppi anarchici annunciarono minacce di bombe e ci fu un dilagare di voci orribili. Il concerto fece scalpore e apparve nei titoli di testa dei giornali internazionali dal momento che la tensione cresceva a livelli insostenibili.

Il giorno prima del concerto previsto dal cartellone, la band si incontrò per sondare gli animi e decidere se andare avanti con il programma alla luce delle possibili manifestazioni di violenza. Il dibattito si protrasse acceso con forti argomentazioni pro e contro ciascun punto di vista.

Quindi, un fiero percussionista nero si alzò e disse: "Sono un musicista. Questo è quello che sono chiamato a fare sulla Terra. Preferirei morire sul palco suonando musica che vivere nella paura fuori della scena senza poter realizzare il mio scopo."

La verità di quell'uomo risuonò profonda nel cuore dei suoi colleghi. Il gruppo fu d'accordo nel portare avanti il programma. È rimarchevole il fatto che durante l'intero concerto non si verificarono episodi di violenza e l'evento fu una pietra miliare nella storia della cultura. La voce dello Spirito si levò alta e chiara; fu veramente il ritmo dei santi.

Togli il tappo

Non puoi fare quello che sei chiamato a fare se continui a fare ciò che non sei chiamato a fare. Molte persone mi dicono: “Desidero seguire il mio spirito, ma cosa posso fare se non riesco a cogliere la mia voce interiore?”. Altri raccontano: “Non so cosa dovrei fare, ma so che non si tratta di quello che sto facendo.” Ma se sai che questo *non* lo è, dev’esserci una parte di te (benché momentaneamente chiusa) che sa cosa lo è. Quello è un eccellente punto di partenza.

Il passo successivo è smettere di fare ciò che *non* lo è, così potrai creare uno spazio per ciò che lo è perché possa mostrarsi. Questo è il passaggio in cui è richiesto di fidarsi. Comincia a mollare qualunque cosa non ti serva, non sia adatta a te o non ti renda onore. Comincia con il semplice compito di passare in rassegna il tuo guardaroba e di sbarazzarti di qualunque abito che non indossi da tempo, che non ti si adatti o che non ti piaccia più (solo perché una volta amavi qualcosa, non significa che debba conservarlo ora). Questa è una buona metafora per il processo più generale di abbandonare ciò che nella vita non ti dà nessun beneficio.

Walt Whitman consigliava a chiare lettere: *Liberati di qualunque cosa insulti la tua anima*. Nel lasciare andare ciò che non sei, potresti smuovere qualche spiacevole problematica dentro di te o negli altri. C’è chi potrebbe lamentare che “non sei più la persona che pensava”, e questo è vero. Te non sei più la persona che nemmeno *tu* pensavi di essere. C’è di più in te di quanto esprimevi ed è venuto il momento di fare un passo avanti in termini di coraggio e di fiducia. I bruchi guardano alla farfalla e mormorano: “Non riuscirete mai a farmi alzare in volo in una di quelle cose.” Ciò di cui le creature legate alla terra non si rendono conto è che *sono* una di quelle cose. Un giorno, quando sarà il momento, nel mezzo di un volo libero, guarderanno in basso e capiranno l’intero processo evolutivo da un più ampio sguardo d’insieme.

Quando ti svincolerai da un’esistenza da boccia per pesce rosso, potrai sollevare le onde intorno a te, ma questo è

di gran lunga meglio che affogare nella piscinetta dei bambini. Se quelli che si lamentano dei tuoi cambiamenti corrono il rischio di affogare con te, renderai loro un servizio molto più utile alzandoti e uscendo, che facendo il morto a galla con loro. Vai avanti e solleva qualche onda: un intero oceano ti attende!

ATTIVAZIONE

Liberarmi di ciò che non sono

Assegna un punteggio alle tue attività su una scala della gioia che va dall'1 (il più basso) al 10 (il più alto).

Attività	Valore di gioia	Attività	Valore di gioia
1.		11.	
2.		12.	
3.		13.	
4.		14.	
5.		15.	
6.		16.	
7.		17.	
8.		18.	
9.		19.	
10.		20.	

Soffermati sulle attività a cui hai assegnato un punteggio di 3 o meno di 3:

Attività Il passo successivo che potrei intraprendere per liberarmene

Soffermati sulle attività a cui hai assegnato un punteggio di 7 o più di 7:

Attività Il passo successivo che potrei intraprendere per farlo aumentare

Vivere responsabilmente

“Ma se ognuno seguisse il proprio spirito senza esitazione, il mondo finirebbe inghiottito nel caos!” potresti ragionevolmente obiettare. “Egomaniaci centrati su se stessi andrebbero in giro facendo rapine e sequestri. Non ci sarebbe integrità, impegno, non si verrebbe a capo di nulla e il mondo cadrebbe a pezzi.”

Lo scenario appena descritto è esattamente quello che si manifesta quando *non* seguiamo il nostro spirito senza esitazione. Il messaggio è seguire il proprio spirito, non la propria paura, rabbia, desiderio di fuggire, le sensazioni corporee del momento o l'isteria di massa.

Dal momento che siamo creature spirituali, la nostra è una natura d'amore e seguire il proprio spirito significa vivere in una continua espressione d'amore. L'amore non va in giro rapinando, sequestrando o facendo del male agli altri. L'amore cerca di servire gli altri e di creare pace e armonia.

Seguire il proprio spirito significa essere pienamente responsabili. Responsabili significa essere “capaci di rispondere”. Chi meglio di Dio sa come rispondere in qualunque situazione? E con che mezzi Dio ti parlerebbe se non attraverso le inclinazioni più profonde del tuo cuore?

Chi pretende di seguire il proprio spirito e poi si lancia in campagne bizzarre causando sofferenza e confusione, non sta seguendo la voce dell'amore. Seguire il proprio spirito non significa nemmeno fuggire da ciò che si ha paura di affrontare. Al contrario, lo Spirito adora trasformare situazioni spiacevoli andando oltre le divisioni e ristabilendo l'unità. Non indulge in comportamenti che esulano dall'integrità. Seguire il proprio spirito significa procedere costantemente verso la chiarezza e la determinazione.

Il tuo spirito è infinitamente più responsabile di quanto qualunque personalità potrebbe essere. Lo Spirito è molto pratico quando significa far sì che le cose scorrano in maniera fluida ed efficiente; il Dio dentro di te sa che di solito le attività umane funzionano al meglio quando facciamo ciò che è nostra intenzione fare. Acquistiamo forza

noi stessi e la trasmettiamo agli altri quando seguiamo fino in fondo la nostra parola. Così facendo portiamo integrità nei nostri affari e trasmettiamo fede e fiducia nelle nostre relazioni.

Ma se facessi un accordo in stato di incoscienza, e mantenere questo accordo danneggiasse te o gli altri, non faresti che un servizio a te stesso e agli altri cambiando direzione. Il nostro impegno nei confronti della verità deve valere al di sopra di qualunque accordo stringiamo sul piano delle attività umane. Lo Spirito non ti chiederà di sciogliere un impegno se non ci sarà una ragione veramente valida.

A volte, il nostro spirito ci chiede di rompere un accordo più modesto per mantenerne uno più complesso. Se rifletti su una situazione e continui a ricevere indicazioni che ti guidano verso una direzione differente, devi agire in base a esso. Anche se al momento non riesci a vedere l'intero quadro della situazione, c'è una ragione per cui lo Spirito sta parlando al tuo cuore. Comunica in maniera onesta e diretta con la persona con cui hai stretto l'accordo e dille ciò che vorresti realizzare. A quel punto la sincerità della tua convinzione si rivela essere il tuo migliore amico; non inventare altre ragioni o false scuse. Se l'altra persona ti ama e ti sostiene, riconoscerà e rispetterà la verità del tuo essere (potrà persino riconoscere di avere inclinazioni analoghe). Potresti essere in grado di suggerire una soluzione alternativa che lascerà l'altra persona soddisfatta facendola sentire oggetto delle tue attenzioni, e ti permetterà ancora di procedere come desiderato. Il solo fatto di esprimere i tuoi sentimenti può spingere la situazione al livello evolutivo successivo. Allora potresti scegliere di continuare ciò che stavi facendo, o trovare un'opzione che precedentemente non avevi considerato. Se sarai fedele alla voce dello Spirito, in un secondo momento ti renderai conto che il cambiamento è avvenuto per il bene di tutti.

Tango e waltzer

Ken Keyes Jr., autore di *Manuale per acquisire un livello di coscienza superiore*, paragona le nostre interazioni a delle coppie danzanti a un grande ballo. Se sei immerso in un tango e qualcuno ti invita a ballare un waltzer, sarebbe sciocco accettare; finiresti per pestare i piedi a un altro, e nessuno dei due godrebbe della danza. Quando nella tua vita quotidiana qualcuno ti domanda di svolgere una funzione che non è in sintonia con il tuo spirito, o ti trovi a ballare il fox trot con qualcuno che sta ballando una samba, il più gran servizio che potresti rendergli è riconoscere che state facendo balli diversi. Allora entrambi sarete liberi di unirvi ad altri partner che saranno in linea con i passi su cui volete ballare.

Non c'è nulla di sbagliato nel fare balli differenti; sia il tango che il waltzer sono piacevoli e degni di essere ballati per la pura gioia della danza. Riconoscere che due balli non sono compatibili non implica un giudizio o un rifiuto. Due persone possono conservare un grande amore e apprezzarsi reciprocamente pur concordando sul fatto che i loro passi al momento non si combinano. È una manifestazione di riguardo e di rispetto riconoscere che entrambi i vostri balli hanno un valore, e che meritate partner che si armonizzino con le vostre energie. Forse vi incontrerete in un altro momento e in un altro modo, per godere insieme di un ballo diverso, più gratificante, invece che ostinarsi a schiacciarsi gli alluci l'un l'altro.

Questo principio non si applica solo alle relazioni romantiche o coniugali: il grande ballo include *ogni cosa*, amicizie, carriere o il semplice fatto di decidere dove mangeremo per pranzo o che film andremo a vedere. A fondamento del ballo vi è un principio basilare: devi fidarti nel fatto che le tue inclinazioni e la tua intuizione siano positive e valide. Devi sapere che meriti di essere felice, così come chiunque altro. E devi credere che se anche le cose non sembrano confluire l'una nell'altra al momento, c'è un piano più vasto che assegnerà ogni cosa al posto giusto per il giusto scopo e per conseguire risultati superiori.

Idealmente, se ciascuno seguisse il proprio spirito senza esitazione, non sarebbe necessario fare accordi, impegni e piani futuri. In un mondo di questo tipo, ogni persona sarebbe talmente in sintonia con la volontà di Dio che ciascuno si troverebbe sempre al posto giusto al momento giusto, ci si prenderebbe cura di ogni cosa e ognuno sarebbe felice. Nonostante si riesca a vivere lo stesso in un mondo che non riflette la manifestazione di questa intrinseca fiducia in sé, possiamo cominciare a crearla intraprendendo dei passi per vivere la nostra vita nel mondo esterno in accordo con la nostra visione interiore.

Scrivi per te

Una volta, partecipai a una conferenza di scrittori che annoverava fra i relatori una schiera impressionante di personalità illustri del mondo della letteratura. Alcuni degli autori più eminenti a livello mondiale, editori, sceneggiatori, agenti e pubblicitari tennero notevoli interventi su ciò che richiede essere uno scrittore di successo nel mercato d'oggi. Fui stupito che ogni relatore, senza eccezione, esprimesse il medesimo messaggio: *seguite le vostre passioni; scrivete con il cuore; dite ciò che personalmente avete da dire; non scrivete per attrarre la massa: scrivete per voi stessi.* Quando dal pubblico domandarono al redattore capo di una delle maggiori case editrici del mondo: "Che genere di materiale cercate?", l'editore rispose: "Non cerchiamo nessun particolare genere di materiale; cerchiamo ciò che voi avete da offrire. Scrivete ciò che vi rende vivi, ciò che è importante per voi e quello sarà il vostro migliore biglietto da visita per il successo."

Tutto ciò che oggi accade sul Pianeta ci invita a riprenderci il potere che abbiamo ceduto ad autorità esterne e a restituirlo al Dio dentro di noi a cui esso appartiene. Nessuno meglio di te sa cosa occorre fare in qualunque situazione. Altri possono darti dei consigli, suggerimenti, ispirazioni, ma in ultima analisi devi agire in base alla guida che ti risuona nell'anima. Sei tu quello chiamato a vivere

in base alla tua decisione, e pertanto sei il solo in grado di farlo. Ma non sarai solo. Dentro di te dimora una guida che ti sostiene e ti conforta. Cerca la risposta dentro di te, perché è lì che essa ti attende.

Un universo tu vinci-io vinco

L'universo serve tutti contemporaneamente. La Bibbia ci dice che Dio conosce ogni passero e ogni capello che hai in testa. Se sei in sintonia con la volontà d'amore, ti accorgerai che la tua felicità è legata a quella degli altri. Non puoi essere felice a spese di un altro e la felicità di un altro non potrà mai andare a detrimento della tua. Se avrai il coraggio di fidarti e di agire in base alla tua intuizione, malgrado le apparenze, nel lungo periodo sarai sorpreso di scoprire come il tuo agire sia utile a tutti.

Una volta ricevetti una lettera da una donna che credeva che io fossi il "compagno della sua vita". Dopo aver sondato il mio cuore per una risposta onesta e amorevole, le dissi che per quanto rispettassi i suoi sentimenti, non ritenevo di essere il suo compagno. Le spiegai che apprezzavo la sua persona, così come la nostra amicizia, ma che non mi interessava interagire con lei nel tipo di relazione a cui mi stava invitando. Temevo che avrei potuto ferirla a livello personale, o di perdere la sua amicizia, ma a livello spirituale sapevo di doverle dire la verità più profonda di cui ero capace.

Un anno più tardi, ricevetti una sua lettera commovente nella quale scriveva: "Grazie per avermi respinto con gentilezza. Era esattamente ciò di cui avevo bisogno per smantellare la mia fantasia e riconquistare il potere a cui avevo rinunciato rimettendolo a te."

Tutta la situazione fu una benedizione per entrambi. Lei aveva bisogno di esprimere l'impulso del suo cuore, e io avevo bisogno di rispondere con il mio. L'interazione trasce il meglio da entrambi ed entrambi vincemmo.

Seguire il proprio spirito richiede fede in Dio. Devi avere fede nel fatto che c'è un piano più vasto di quanto non

riesca a scorgere l'occhio, principi che governano l'universo più profondi delle regole dettate dalla società e un destino più grande di quello che ti inducono a pensare le tue passate convinzioni. Significa che la mente pensante non è il solo o definitivo arbitro di ciò che servirà il bene supremo. Significa svincolare il proprio comportamento dalle aspettative degli altri e trasferire l'autorità dal piano delle richieste rivolte all'esterno a quello della consapevolezza interiore. Significa vivere una vita infinitamente più libera e viva di quella accettata dalla maggior parte delle persone. Significa lanciarsi come pionieri della libertà in un mondo dove la prigionia è divenuta la regola. Significa abbandonare idee preconette a favore della saggezza del proprio cuore. Significa che sei *tu* a vivere per ciò che sei, senza scuse o giustificazioni.

La personalità è poco più che un sistema adattativo di difese per proteggere il briciolo di forza vitale che ci rimane dopo aver ritirato il nostro spirito, una volta deciso che questo mondo non è un posto sicuro. Consultare la personalità come fonte d'autorità sulla verità e la giusta azione equivale a entrare in un istituto per malattie mentali e chiedere al primo paziente che incroci cosa fare del resto della tua vita. La tua personalità è la maschera che hai scelto in un gioco folle. Quanta verità e conforto può darti? Appena il minimo per adattarti a un mondo insano. È questa la guida degna per dirigerti verso la pace e il potere del paradiso?

Una guida è disponibile e vive dentro il tuo cuore. La voce dello Spirito ti parla mentre leggi queste parole. Ti sussurra giorno e notte. Per sentire il richiamo dell'amore, devi ascoltare. Devi distogliere l'attenzione dai sogni febbricitanti e stare seduto quietamente davanti all'altare della pace interiore. Devi essere aperto e disposto a ricevere il consiglio della forza e agire in base a esso. La saggezza di Dio non può fare per te più di quanto non possa fare tramite te. Ascolta, e sentirai. Agisci, e vedrai. Sii, e vivrai.

*“Fermati oggi con me, fermati questa notte,
e possederai l’origine di tutti i poemi,
possederai il bene della Terra e del Sole...
Non prenderai più le cose di seconda o terza mano,
né guarderai attraverso gli occhi dei morti,
né ti nutrirai di spettri nei libri,
non guarderai nemmeno attraverso i miei occhi,
né prenderai cose da me,
ascolterai da ogni parte
e le filtrerai da te stesso...”*

WALT WHITMAN, CANTO DI ME STESSO

Carpe diem!

*“Se ti rimanesse poco tempo per vivere
e solo una telefonata da fare, chi chiameresti e cosa diresti?
E perché stai aspettando di farlo?”*

STEPHEN LEVINE

“Carpe diem: cogliete l’attimo!” dissi al vasto pubblico di un seminario. Quindi domandai: *“Quali sogni state aspettando di realizzare?”*.

Una donna di nome Cindy alzò la mano e ammise che avrebbe voluto invitare un certo uomo a un party che si sarebbe tenuto di lì a poco, ma che per la paura del rifiuto aveva continuato a rinviare di chiamarlo.

Mi rivolsi allo sponsor del programma e domandai: *“Cindy può usare il telefono del tuo ufficio?”*.

“Certo.”

“Te la sentiresti di chiamarlo ora?” invitai Cindy.

“Ora?”.

“Ora.”

“Sì”, rispose Cindy. *“Questo è il mio momento.”*

Quando Cindy si alzò per andare a telefonare, uno scoppio di applausi entusiasti si levò attraverso l’auditorium. Facevano tutti il tifo per Cindy: apprezzavano il coraggio che ci stava mettendo per trasformare la sua visione in realtà.

Quando circa dieci minuti più tardi Cindy ritornò, le domandai: *“Come è andata?”*.

“Ho avuto un appuntamento!” annunciò con un largo sorriso.

Il pubblico scoppiò in un’ovazione in cui tutti si alzarono in piedi per applaudire Cindy: fu la più entusiastica ondata di sostegno spontaneo espressa da un gruppo di cui sia stato testimone in un programma come questo. Le

persone in sala erano elettrizzate dal trionfo segnato da Cindy sui suoi limiti; il coraggio che aveva dimostrato dimostrò a molti che non dobbiamo aspettare per chiedere ciò che desideriamo.

Quando ritornai l'anno dopo, Cindy, eccitata, mi presentò il suo nuovo marito: l'uomo che aveva chiamato la sera del nostro seminario! C'è una ragione che muove i nostri impulsi interiori e dobbiamo dare all'universo una possibilità per realizzarli. Adesso.

ATTIVAZIONE

Dai valore all'istante presente

Immagina che ti rimangano 24 ore di vita.
Chi chiameresti e cosa diresti?

Nome della persona

Cosa direi

Se necessario, continua su un foglio a parte.

Troppo giovani per sistemarsi

La mia amica Lisa mi stava raccontando del suo divorzio. "Qual è stato il fattore chiave che ti ha spinto a lasciare tuo marito?" le domandai.

"Un giorno mi svegliai e mi resi conto che a venticinque anni ero troppo giovane per accettare una vita senza passione" rispose Lisa.

Ci pensai. A venticinque anni si è troppo giovani per accettare una vita senza passione. A trentasette si è troppo giovani per accettare una vita senza passione. A ottantatré si è troppo giovani per accettare una vita senza passione.

A qualunque età si è troppo giovani per accettare una vita senza passione.

La vita è come una cartolina su cui a grandi lettere scriviamo messaggi banali e poi comprimiamo ciò che realmente vogliamo dire usando caratteri minuscoli intorno ai margini. O come una segreteria telefonica su cui hai un tempo limitato per lasciare un messaggio. Ti è mai capitato di registrare un messaggio sulla segreteria di qualcuno e di essere interrotto da un forte e disturbante beep proprio nel mezzo di una frase? Per poi dover richiamare per registrare ciò che realmente volevi dire. Dopo che il fatto mi è successo alcune volte, mi sono reso conto che non dispongo di un tempo illimitato per parlare sulla segreteria telefonica degli altri. Ora do prima l'informazione più importante, proprio nel caso venisse troncata la comunicazione. Se mi rimane del tempo, lascio qualche informazione in più. Non sappiamo mai veramente quanto tempo abbiamo per lasciare il messaggio che siamo venuti a rivelare al mondo. Può essere un anno come cento. È un'abitudine veramente saggia fare prima le cose che vengono prima; innanzitutto scrivi le cose più importanti a grandi lettere e registra ciò che realmente vuoi dire prima di essere interrotto. Canta la canzone che più ami ora, e se hai del tempo in più, puoi sempre eseguire alcune variazioni sul tema. Allora non dovrai richiamare per concludere il tuo messaggio.

ATTIVAZIONE

Fallo ora

Ritorna alla lista che hai compilato nel precedente esercizio di attivazione *Dai valore all'istante presente*. Metti giù il libro, prendi il telefono e chiama le persone giuste. Ricorda che il tuo intento non è suscitare una particolare risposta, ma dire la verità più profonda di cui sei capace.

Essere qui

Ho un mentore di dieci anni che mi fa restare onesto. Un giorno che Shanera e io stavamo tornando a casa in macchina dalla nostra visita alla Giungla dei Pappagalli, lei stava giocando con un coniglietto di pezza che le avevo comperato. Annoiato dalla lunga guida, decisi di fare un po' di conversazione nella speranza che Shanera dicesse qualcosa di divertente o di profondo.

"Allora, Shanera, che ne diresti di raccontarmi la storia della tua vita?" la esortai.

Senza alzare lo sguardo, rispose seria: "Proprio ora la storia della mia vita consiste nel togliere questo cartellino del prezzo dall'orecchio del mio coniglietto!".

Dalla bocca di una bambina...

Domandai a un'altra giovane amica, Tasha: "Qual è il fine della vita?". Rimase un momento a pensare, fece una risatina e suggerì: "Essere qui!".

Siamo attratti dai bambini perché vivono nel regno dei cieli, anche quando i loro piedi toccano terra. Non ripongono le loro gioie in progetti futuri. Sono pienamente presenti, e noi amiamo crogiolarci nella loro gioia. All'altro estremo, ci sono alcune persone anziane che hanno trascorso l'illusione dell'età e della limitazione e hanno chiuso il cerchio tornando a vivere nella gloria dell'istante presente. La mia amica Amalia Frank ha più di ottant'anni ed è un ministro di culto dotata di uno spirito vivace e giovanile. Mentre ero a pranzo con lei, le dissi che mi ricordava la mia amica ottantatreenne Tensie la quale mi aveva mostrato un video di uno sposalizio subacqueo cui aveva assistito di recente.

"Questa è bella!" Amalia rise. "Uno sposalizio subacqueo! Ho celebrato matrimoni su barche, ma non ne ho ancora fatto uno sott'acqua."

Ancora! Questo è il punto, pensai. *Ancora.* A ottantadue anni, la maggior parte della gente ha rinunciato a vivere o vive nel passato. Ma in questo caso Amalia è aperta, lo sguardo rivolto in avanti verso più ardite esperienze. Per Amalia l'età non è un peso. Lei vive nell'oggi ed è libera.

Quanti anni senti di avere?

Il leggendario lanciatore di baseball Satchel Page domandò: "Che età avreste se non sapeste che età avete?". Pensa ci un momento. Chiudi gli occhi e mentalmente abbandona qualunque significato di età associato a ciò che ti è stato detto. Quanti anni senti di avere?

Il concetto di età è un messaggio ipnotico pervasivo che ha tenuto l'umanità oppressa per il corso della storia. L'età non ha realtà o potere eccetto quello che le attribuiamo noi. Il tempo è un'illusione, un'invenzione della mente separata e qualunque derivato del concetto di tempo, come l'età, è ugualmente irreali. Su un paraurti ho visto un'etichetta adesiva dichiarare: "Il tempo è ciò che impedisce alle cose di accadere subito." Espresso in termini metafisici, potremmo dire che "senza tempo esisteremmo in uno stato di eterna unità".

Buckminster Fuller notava che "gli esseri umani sono le uniche creature del Pianeta che misurano il tempo e credono di doversi guadagnare da vivere". Mentre il tempo ci aiuta a concludere e a mantenere accordi sul piano terreno, non ci indirizza verso la nostra vera identità, che trascende il tempo. Quando alla mia insegnante Hilda fu chiesto: "Quanti anni ha?", rispose: "Non nacqui mai, né mai morirò." Hilda non si stava riferendo alla sua realtà corporea che è transitoria. Stava affermando la sua identità spirituale che non può essere toccata o devastata da elementi fisici. Forse è per questo che Hilda è stata un'insegnante così potente. Durante la sua vita ha insegnato e guarito molte migliaia di persone e gli studenti che alla fine sono stati influenzati dal suo insegnamento sono milioni. Gli effetti del servizio che ha reso si sono estesi ben oltre la durata della vita.

Se vogliamo superare il concetto di età è utilissimo osservare le persone che dai loro anni fisici acquistano forza, anziché esserne limitate. Giunta alla sua nona decade, la mia amica Tensie è più viva e vibrante della maggior parte dei ventenni. Quando di recente la incontrai in un ristorante, mi fece cenno da sotto il cappello di paglia firmato

scusandosi di non potersi trattenere oltre lì seduta a chiacchierare con me, perché era diretta al corso di macramè presso il collettivo locale di artisti. Quindi avrebbe cenato al ristorante di specialità gastronomiche prima di andare al suo corso serale dal titolo “Scrivi la tua autobiografia come strumento terapeutico”. La lista di Tensie dei corsi da frequentare, dei viaggi da fare e dei sogni da esaudire è più lunga dei dossier medici della maggior parte delle persone della sua età. Invece di riempire il libro della sua vita di malattie e infermità, lo ha riempito di avventure appassionate e fulgidi ricordi. Si dice che “gli amanti ingannano il tempo” e chi semplicemente ama la vita fa lo stesso.

Sei felice come il tuo cane?

Un ragazzo che partecipava a uno dei miei workshop confessò: “Per anni sono stato così infelice da pregare ogni giorno Dio perché mi facesse svegliare felice come il mio cane!”.

Tornai a casa e ci pensai. Sono felice come il mio cane? HmMMM.

Cominciai a osservare il mio cane Munchie che è sempre felice. Questa palla di pelo di tre chili è la creatura più gioiosa che io abbia mai visto. Vive in uno stato di costante piacere. Supposi che questa creatura pelosa sapesse qualcosa che ignoravo (o quanto meno che non ricordavo) e decisi di studiare le sue attitudini e attività nella speranza che anch’io un giorno potessi svegliarmi felice come lui.

La chiave alla felicità di Munchie è che lui vive interamente nel qui e ora. Non ha alcun senso del passato o del futuro ed è pienamente presente a qualunque cosa accada. Non troverete Munchie al bar locale a sorseggiare una birra disperato per un amore perduto. Lui non ha amori perduti. Ama qualunque cosa gli stia di fronte.

Munchie si affaccia regolarmente alla porta di casa chiedendo di entrare e di giocare con me. A seconda di ciò che sto facendo e di quanto sono infangate le sue zampe, a

volte lo lascio entrare. Nel momento in cui apro la porta, lui entra *caricandomi*. Non mi dà la possibilità di cambiare idea. Sa ciò che vuole, chiede di averlo e afferra la sua opportunità nell'istante in cui gli viene offerta. Munchie è un maestro di *carpe diem*.

Quando arrivo a casa, mi saluta con entusiasmo. Non appena sente la mia auto raggiungere il garage, lascia cadere qualunque cosa con cui sia alle prese e ovunque si trovi sul terreno di proprietà, *parte a razzo* per venirmi incontro. È così deliziato nel vedermi che latra e piange allo stesso tempo, dimena la coda così forte da spazzare il pavimento del garage con il suo mozzicone peloso, e fa pipì. Munchie mi ha insegnato il significato della frase "Non riuscire a contenersi!" Questo cane *incarna* l'atteggiamento della gratitudine.

Munchie mi offre lo stesso saluto caloroso a prescindere dalla durata della mia assenza. Che sia stato via un pomeriggio o un mese, lui mi dà sempre il suo benvenuto su un tappeto rosso. Quando torno a casa dopo un lungo periodo, lui non se ne sta seduto accoccolato a braccia conserte annunciandomi seriamente: "Penso che sia giunto il momento di discutere del tuo impegno nei confronti della nostra relazione." No, semplicemente è felice di vedermi e me lo fa sapere.

Quando non sono a casa, Munchie trova un mucchio di altri divertimenti. Dà la caccia ai gatti, annusa creature morte, schiaccia pisolini e cerca di montare il pastore tedesco del vicino di casa (è un ideatore di possibilità!). Per quanto posso dire, Munchie è una creatura illuminata. E forse, se gioco in maniera giusta le mie carte, un giorno mi sveglierò felice come lui.

ATTIVAZIONE

Sei felice come il tuo cane?

Osserva il tuo cane, gatto, uccello o altro animale domestico, e scrivi quel che può insegnarti su come vivere la tua vita con maggior pienezza:

Attività del mio animale domestico

Insegnamenti del mio animale domestico

Non aspettare di rimpiangere di non averlo fatto

Uno dei modi più efficaci per approfondire la qualità di una relazione è immaginare che oggi sia l'unico giorno che hai per stare insieme a quella persona. Quando sei turbato nei confronti di un amico o di un membro della famiglia, domandati come ti sentiresti e in quale altro modo agiresti se sapessi che a partire dalla mezzanotte non rivedrai più quella persona. Probabilmente l'apprezzeresti di più per i doni che ti porta e saresti meno interessato ai comportamenti che ti hanno disturbato. Ed è probabile che tu esprima a questa persona l'amore che provi nei suoi confronti.

Non aspettare che qualcuno stia sul letto di morte prima di esprimergli il tuo amore. Ho imparato una tremenda lezione in fatto di priorità al momento del trapasso di mia madre. Durante la sua vita aveva avuto un certo numero di abitudini che mi disturbavano. Era un'accanita fumatrice e, nonostante le mie obiezioni, mi chiedeva di

andare dal tabaccaio a comprarle le sigarette. Criticava le mie abitudini alimentari, accusandomi di vivere di “cibo per uccelli”. Quando andavamo al supermercato insieme, restava alla cassa a controllare che ogni singolo articolo corrispondesse allo scontrino per assicurarsi che non le fosse stato caricato un sovrapprezzo (dopo anni di imbarazzo per questo suo atteggiamento, avevo finito per andarmene semplicemente in macchina dove rimanevo ad aspettarla).

Quando vidi mia madre stesa davanti a me nei suoi ultimi giorni di vita, la forza vitale che andava svanendo dai suo corpo stanco, tutti i miei turbamenti sembrarono d’un tratto tremendamente banali e privi di importanza di fronte alla profondità e all’ampiezza del mio amore e del valore che lei e il nostro rapporto avevano per me. In quegli ultimi dolorosi attimi avrei dato qualunque cosa pur di avere la possibilità di portarla al supermercato o di stare seduto davanti a una delle sue pietanze fatte in casa. Sarei stato ben felice di andare dal tabaccaio a prenderle le sigarette; persino le mie critiche riguardo al fumo apparivano meschine alla luce della vita che condividevamo. In seguito, quando vidi il film *Ghost*, fui toccato dalla battuta finale di Patrick Swayze prima che questi svanisse nella luce: *È stupefacente... portiamo con noi tutto l’amore.*

Forse proprio in questo momento ci sono molte cose che avresti voglia di dire a coloro che ti sono vicini o che lo sono stati. Avrai tutte le ragioni e le argomentazioni razionali di questo mondo per non riuscire a essere spontaneo fino in fondo con loro. Ma non sapremo mai veramente quanto tempo abbiamo per stare con una persona cara. Vivere qualitativamente è un paradosso: *per far durare per sempre questo istante, devi agire come se fosse l’ultimo.* Non aspettare che qualcuno sia uscito dalla tua vita per capire l’importanza della comunicazione con lui. La telefonata che continui a rimandare potrebbe essere la più importante che avrai mai occasione di fare.

La porta è ancora aperta

Nei miei seminari lavoro spesso con individui che desiderano concludere comunicazioni rimaste in sospeso con persone care da cui si sono visti abbandonati per morte o separazione. Alcune delle guarigioni più potenti che ho avuto modo di osservare sono quelle che si verificano quando parliamo col cuore a coloro che sono importanti per noi, anche se non sono fisicamente presenti.

Dal momento che le problematiche legate alle relazioni vivono *dentro* di noi piuttosto che fra di noi, è possibile risanare relazioni non concluse anche dopo che l'altra persona non è più fisicamente presente o sia morta. Dal momento che siamo creature spirituali, è possibile chiamare chiunque a noi in spirito in qualsiasi momento e comunicare con la sua essenza. Ricorda che la vita non è tanto incentrata sui corpi quanto sull'anima. Pronuncia le parole che rendono libera la tua anima e avrai vinto la sfida della relazione.

ATTIVAZIONE

Concludere la comunicazione con i propri cari

Fai una lista delle persone non più presenti nella tua vita a cui avresti ancora qualcosa da dire. Includi anche le persone defunte e coloro da cui ti sei separato fisicamente o emozionalmente. La tua comunicazione può essere espressione di amore e di gratitudine, oppure del turbamento che hai negato o trattenuto.

Scrivi una lettera a ciascuno di loro, dicendo tutto quello che desideri esprimere. Non lasciare alcun pensiero o sentimento inespresso. Potrai inviare davvero questa lettera, oppure no. Dopo averla scritta, saprai cosa farne.

Siediti con un buon amico o terapeuta e immagina che siano, di volta in volta, ciascuna delle persone elencate sulla lista scritta come indicato nel punto 1. Di loro tutto

ciò che desideri. Il ruolo del tuo amico è di ascoltare amorvolmente; non è tenuto a rispondere.

Quando è il caso, trova le persone con cui hai bisogno di parlare. Talvolta la saggezza ci spinge a esprimerci semplicemente per amor nostro, così da lasciare l'altra persona libera di vivere la sua nuova vita, come noi la nostra. Se ti senti spinto a contattare la persona direttamente, mantieni la visione positiva di una conclusione pacifica e dille ciò che hai nel cuore.

Padroneggiare l'attimo

Se stai per cambiare in meglio la tua vita, l'unico momento per farlo è *ora*. Ho visto spesso persone normali dimostrare uno straordinario coraggio nel tradurre i loro sogni in realtà. Siamo maestri nel trovare tutte le scuse e le razionalizzazioni possibili per posticipare la gioia e la realizzazione del nostro scopo. Ora riprendiamoci il potere che abbiamo ceduto alla procrastinazione e rincanaliamolo nell'azione. Ognuno di noi ha la capacità di vivere la propria visione. La questione non è *se*, ma *quando*. I tempi del nostro destino dipendono da noi. Non c'è alcun potere fuori di noi che possa trattenerci dal fare ciò per cui siamo venuti al mondo. Tutto il potere e tutto l'amore risiedono dentro di noi.

La nostra unica responsabilità è portare al massimo questo momento e celebrarlo con tutto il nostro cuore. Si dice che "il passato è come un assegno annullato, il futuro è come un pagherò e il presente è contante alla mano". Prendi ciò che hai e fai quel che desideri. Ora è il momento che stavi aspettando e tu sei la persona che stavi aspettando per viverlo.

"Se non ora, quando?"

TALMUD

Non c'è futuro nel passato

“L'unica affermazione interamente vera che si può fare sul passato è che non è qui.”

UN CORSO IN MIRACOLI

“Sono spiacente, signore; non risulta nessuna prenotazione a suo nome.” Non riuscivo a credere di ricevere dalla receptionist dell'albergo il più temuto benvenuto dato al viaggiatore abituale.

Mi rivolsi alla donna che rappresentava in quel momento lo sponsor del programma che ero stato invitato a presentare. Agitata, coinvolse la receptionist in una cortese ma velata controversia su chi avesse la colpa che la prenotazione fosse stata smarrita. Per diversi minuti la donna spiegò alla receptionist dove e come e quando la prenotazione fosse stata fatta e l'impiegata continuava a difendere se stessa e l'hotel, ripetendo che non avevano alcuna registrazione della mia prenotazione. La discussione si avviò su se stessa.

Alla fine interruppi il diverbio: “E ora avete una stanza per me?” domandai. Un'espressione di trasalimento percorse la faccia di entrambe le donne. La receptionist verificò sul computer. “Sì, l'abbiamo.” Tutti quanti ridemmo allorché ci rendemmo conto che eravamo rimasti affascinati più dal problema che dalla soluzione.

Di lì a poco ero sdraiato su un comodo letto e, con la testa affondata nel soffice cuscino, considerai l'inutilità della discussione del tipo “accusa e difenditi” a cui avevo assistito. Sono stato coinvolto in molte di queste discussioni. Non fanno che girare in tondo, incentrate su ciò che è andato storto e su chi ne ha avuto la colpa. La colpa viene negoziata, il torto riversato su qualcun altro e di solito

entrambe le parti finiscono col sentirsi peggio di quando avevano iniziato la discussione.

Esperti di successo e all'avanguardia ci dicono che non riusciamo a risolvere i problemi perché nel tentativo di trovare una soluzione, ci facciamo le domande sbagliate. Tutto sta nel formulare una domanda che ci porti avanti verso la risposta anziché indietro verso l'errore. Invece di "Cosa è andato storto?" una domanda più pratica potrebbe essere: "Ora cosa dobbiamo fare per realizzare il nostro scopo?". Una tale rifocalizzazione del problema può fare la differenza tra rimuginare sul passato e riuscire nel presente.

Criogenia psichica

La criogenia è la scienza che congela i corpi morti con la speranza di farli tornare in vita in un momento successivo. Quando congeliamo noi stessi e i nostri amici nella mente (attenendoci alle immagini mentali di ciò che *eravamo* piuttosto che di ciò che *siamo*), non facciamo altro che della criogenia psichica. Manteniamo le vecchie immagini di noi e degli altri congelate, senza scongelarle. Sicuramente nessuno di noi desidera essere limitato da ciò che era; vogliamo la libertà e il potere di essere delle persone nuove e di farci conoscere per il nostro sé attuale, non per la nostra immagine storica.

Un'amica di vecchia data, Cora, partecipò a uno dei miei seminari. L'ultima volta che l'avevo visto era stato un anno prima del workshop, quando in ospedale era letteralmente morta e resuscitata. L'immagine di Cora che predominava nella mia memoria era quella di una paziente debole, affetta da asma cronica, sottoposta a trattamenti farmacologici invasivi, con un groviglio di tubi tipo Medusa ed elettrodi che trasmettevano i suoi segnali vitali dentro e fuori un enorme macchinario medico elettronico.

Quando Cora si presentò al ritiro spirituale, ero sorpreso nel constatare quanto si fosse ripresa. Era dimagrita molto, si era liberata dei farmaci e appariva più vitale e raggiante che mai. Cora era un miracolo ambulante.

Il nostro ritiro spirituale comprendeva una camminata in montagna. Quando arrivammo all'inizio del sentiero, cominciai a essere in apprensione per Cora; mi tornarono alla mente le immagini dei macchinari per la cura dell'asma, le medicazioni, le mortificazioni; ricordai di averla vista avanzare a fatica solo per spostarsi dal divano del soggiorno al bagno. Ero preoccupato che questa camminata moderatamente ripida potesse essere troppo per lei. Ma non volendo isolare Cora dal gruppo, diplomaticamente annunciavi che chiunque avesse avvertito che l'arrampicata era troppo impegnativa poteva prendere un sentiero più agevole intorno a un lago ai piedi della montagna.

Con mia sorpresa, nessuno scelse la camminata più leggera, Cora compresa. Proprio Cora, invece, cominciò a guidare il gruppo su per la montagna! "È stupefacente!", pensai quando Cora, di mezza età, impose al gruppo un'andatura rigorosamente sostenuta. Mi spinsi al secondo posto nella fila degli escursionisti, proprio dietro di lei, pensando che avrei potuto sorreggerla se fosse rimasta senza fiato. Ma lei non rimase sfiatata e non sembrò nemmeno stanca. Cora mantenne lo stesso passo dinamico finché non raggiungemmo la nostra destinazione dopo mezz'ora di trekking.

Continuai a guardare Cora incredulo. Era la stessa donna ai cui familiari, non tanto tempo prima, i medici avevano consigliato di chiamare i parenti perché venissero a darle l'estremo saluto?

No, non era la stessa donna. La donna malata che ricordavo era morta e risorta. E ora era sana. Solo nei miei pensieri mantenevo l'immagine di una Cora ammalata. Stavo cercando di comprimere un essere nuovo che aveva sperimentato una significativa espansione, dentro a una scatoletta a cui la relegava la mia mente.

Scendendo giù per la collina (cercando ancora di stare al passo con Cora) mi resi conto di essere stato testimone dello schema profondo attraverso il quale restiamo legati l'un l'altro al passato e di come possiamo liberarci per essere completamente nuovi nel presente. Dobbiamo essere aperti a cogliere il nuovo e a essere nuovi. Altrimenti

congeliamo i nostri amici e noi stessi nello stato di come eravamo e moriamo alla vita nuova dell'istante presente.

Vivi o morti?

Quando tenevo corsi di sviluppo spirituale presso scuole per adulti e università, uno dei primi commenti che facevano i miei studenti dopo poco era: "Sto perdendo i miei vecchi amici!".

La mia risposta era: "Congratulazioni! È solo quando conservate i vecchi amici per sempre che potete star certi di essere nei guai."

Ovviamente, abbiamo alcuni amici cari per la vita con cui camminiamo e condividiamo esperienze importanti per molti anni. In relazioni come queste di solito cresciamo fianco a fianco e ci sosteniamo l'un l'altro nell'attraversare i cambiamenti che avvengono sia dentro che fuori di noi. Il genere di amicizia la cui interruzione non costituisce una vera e propria perdita, è quella in cui cerchiamo di mantenere lo status quo a spese delle nuove realtà che emergono. Questa non è vera amicizia. La vera amicizia è come discendere un fiume in canoa con un amico: mentre viaggiamo l'uno vicino all'altro e ci aiutiamo l'un l'altro se cadiamo in acqua, ciascuno di noi deve saper navigare con la propria canoa. Un'amicizia congelata, viceversa, mi fa pensare a due persone ansiosamente aggrappate terrorizzate all'idea del viaggio.

Continuando a meditare sulla resurrezione di Cora, mi resi conto che, se incontrollata, la criogenia psichica porta alla necrofilia spirituale. La necrofilia è una perversione sessuale in cui il soggetto che ne soffre fa sesso con i cadaveri. Quantunque questa immagine risulti decisamente repellente alla maggior parte delle persone (e nonostante possa obiettare che nel tuo matrimonio hai fatto l'amore con un cadavere per anni), è una metafora appropriata. Restare aggrappati a un passato morto e defunto è una forma di necrofilia. Dal punto di vista dell'ego (il cui motto è "mantenere ciò che si conosce a tutti i costi, anche se

puzza”) un tale comportamento è sano: il passato è familiare e ci infonde sicurezza rispetto all’idea di affrontare la vita reale che richiede il rischio di navigare. Ma la vita nel qui e ora ci offre qualcosa che il passato non può offrirci: meravigliose opportunità di sentire il potere dell’attimo e di essere persino più vivi. Riuscire a fare l’amore con un essere vivente può essere più impegnativo che frequentare le camere mortuarie, ma è la sola nostra speranza di vivere autenticamente. Da quando ho visto Cora padroneggiare quella montagna, mi sono reso conto che *tutto* è possibile. Abbiamo bisogno di restare aperti per raccogliere i frutti del pensiero incentrato sulle possibilità e non sul passato.

ATTIVAZIONE

Radicale ablazione del passato

Liberati di ogni cosa della tua vita che ti leghi al passato.

Passa in rassegna il tuo guardaroba e sbarazzati di ogni articolo che non metti da almeno un anno. Regalali, vendili o gettali via.

Passa in rassegna carte, cartoline, lettere, libri, foto e regali e scartate tutto ciò che non ti trasmette forza nell’attimo presente. Tieni in mano l’oggetto e senti l’energia che evoca in te. Se ti dà felicità, conservalo; se non fa nulla o ti svuota dell’energia, liberatene. Fai in modo che ogni oggetto presente nel tuo ambiente personale rafforzi il tuo sé supremo.

Scrivi una lista delle tue relazioni annotando i rapporti costruiti su chi eri piuttosto che su chi sei ora. Certe amicizie ti trattengono in un vecchio stile di vita che non ti appartiene più? Dopo averne preso nota lasciale andare, con amore.

Nessun rimpianto

Indulgere nel passato ci priva del piacere del presente. Rimpiangere ci svuota della nostra preziosa energia vitale quando guardiamo indietro agli sbagli commessi e ci rimproveriamo aspramente per non aver fatto bene o meglio. Possiamo persino immalinconirci o cadere in depressione chiedendoci quanto sarebbe più felice la nostra vita se avessimo fatto scelte migliori.

Ma possiamo tappare i buchi del secchio della vitalità da cui il rimpianto fa colare fuori il nostro senso di realizzazione. Dobbiamo renderci conto che *se avessimo potuto fare meglio, l'avremmo fatto*. In ogni determinata situazione, ciascuno di noi dà il meglio che può con ciò che sa fare al momento. Se avessimo saputo fare di meglio, l'avremmo fatto. Forse la situazione si è creata per aprirci a modi più soddisfacenti di fare. A volte impariamo facendo qualcosa correttamente, a volte facendolo in maniera sbagliata: il risultato è lo stesso. Quando impari ad andare in bicicletta lo fai sia cadendo che mantenendoti in equilibrio. Ogni esperienza acquisita durante il processo di apprendimento conduce in definitiva all'acquisto di una certa abilità. Solo una mente mediocre non vede che gli errori, al pari dei successi, contribuiscono all'apprendimento.

Se sapessi come fare tutto perfettamente, tanto per cominciare, non staresti qui. La Terra ci aiuta a imparare manifestando a tratti nitidi i risultati delle nostre convinzioni, a volte anche piuttosto rapidamente.

L'esperienza umana ci permette di sviluppare e raffinare le nostre qualità divine. Se fosse permesso nascere unicamente a persone perfette, nessuno di noi sarebbe qui. Per fortuna, la bravura non è un prerequisito per arrivare sulla Terra, è l'obiettivo del viaggio. Imparare facendo è il modo in cui l'evoluzione progredisce. Se i genitori fossero perfetti prima di avere dei figli, non nascerebbero più bambini, il modo per diventare un buon genitore è esserlo. Impara facendo. Se gli insegnanti dovessero aspettare di sapere ogni cosa prima di insegnare, non ci sarebbe alcun

insegnamento. Noi impariamo insegnando e acquistiamo abilità e capacità vivendo.

Un altro antidoto al rimpianto è capire che *le opportunità mancate si ripresenteranno*. Le opportunità si affacciano perché la nostra coscienza è matura per riceverle. Se interiormente sei pronto per attrarre un nuovo livello di esperienza nella tua vita e una particolare opportunità ti passa accanto, non preoccuparti, si affaccerà di nuovo. Questo principio è chiamato *diritto di coscienza*. Ogni cosa che arriva, e ogni cosa che hai, è attratta verso di te dalla forza magnetica della tua mente e del tuo cuore. Le vie d'accesso per incanalare gli eventi possono andare e venire, ma fin tanto che mantieni la stessa coscienza, avrai sicuramente un'altra chance.

Se meriti qualcosa o ne hai bisogno, si manifesterà. Non dovrai lottare o manipolare per averlo o per non lasciartelo sfuggire. Un'altra porta si aprirà. Fai solo in modo di essere lì al momento di varcarla e di non perdere la prossima opportunità lamentandoti di aver mancato l'ultima.

Una terza risposta al rimpianto è *benediciamo e lasciamo andare le persone e le esperienze che non ci servono più*. Mentre certe esperienze torneranno da noi per diritto di coscienza, ci sono altre esperienze che non si ripresenteranno proprio perché la nostra coscienza le ha superate. Non chiedere di ripetere o di continuare un'esperienza da cui ti sei allontanato. Significa che ora padroneggi quel piano di esistenza e sei pronto per qualcosa di meglio. Non rimpiangere il bene perduto. *Non esistono "beni perduti"*. Se qualcosa è un bene per te, è disponibile ora. Per il fatto che qualcosa è stato un bene per te una volta, non vuol dire che debba servirti ora. Non rimuginare sulle primizie di ieri perché oggi non lo sono già più. C'è un nuovo banchetto in serbo per te se solo apri gli occhi per vederlo e il cuore per accettarlo.

Idealizzazione

Un altro modo con cui ci distraiamo dal potere, dalla magia e dal potenziale dell'attimo presente è *idealizzando nostalgicamente il passato*. "Che bei tempi erano quelli", sospiriamo. "Come vorrei poter rivivere quella sensazione." O "Forse non avrei dovuto chiudere quella relazione!".

Quando il profumo di languido desiderio si spande nella tua sfera psichica, devi essere in grado distinguere la *fantasia* dalla *realtà*. Le fantasie non si limitano al futuro, ma colorano anche il passato. Proprio come ci illudiamo fantasticando su relazioni future, così ci perdiamo idealizzando il passato.

Quando stavo con Maureen, lei regolarmente annullava i nostri appuntamenti. Quasi ogni volta che stavamo per incontrarci, all'ultimo minuto mi telefonava dicendomi che aveva avuto un'emergenza e che aveva bisogno di portare uno dei suoi figli da qualche parte. Oppure si faceva vedere ore dopo con la stessa scusa. A ripensarci, ora mi rendo conto che Maureen stava usando i figli come alibi per evitare un rapporto d'intimità e i problemi della nostra relazione. Anch'io avevo le mie paure e le mie resistenze. Dopo un lungo e frustrante anno, Maureen e io fummo d'accordo nel lasciar perdere di avere una relazione. Ci augurammo affettuosamente l'uno all'altra ogni bene e ci separammo.

Durante i sei mesi seguenti cominciai a chiedermi se non avessi commesso uno sbaglio nel lasciare Maureen. Ricordai la storia romantica all'inizio della nostra relazione, così come quei pochi momenti durante i quali Maureen e io sembravamo pienamente presenti l'uno all'altra. Nel frattempo trascuravo completamente l'altro novantacinque per cento del tempo passato insieme, che era di sofferenza. Alimentavo fantasie formato Hollywood che Maureen fosse davvero la compagna della mia vita e che avessi perso l'opportunità di stare con lei. Di conseguenza fui distratto dall'essere presente nelle nuove relazione perché i miei sogni a occhi aperti erano per Maureen.

Finalmente trovai il coraggio di chiamare Maureen e di dirle: "Mi manchi tanto e vorrei vederti."

“Sì, anche tu mi manchi” replicò lei. “Anch’io voglio vederti.”

Prendemmo appuntamento per il successivo giovedì e fino a quel momento trascorsi gran parte del mio tempo canticchiando *Back in the saddle again* [Di nuovo in sella], anticipando il riaccendersi del nostro amore.

Giovedì pomeriggio, sul tardi, ricevetti una telefonata di Maureen che mi diceva: “Dio, mi spiace, Kevin ha bisogno di uno strappo a scuola di karatè, per cui non penso di riuscire a farcela stasera.”

Dopo aver riappeso, mi lasciai andare e mi feci una bella risata. La luce della realtà inondò lo schermo del mio film romantico quando mi ritornò in mente il perché non eravamo stati capaci di stabilire una relazione.

Ero contento d’aver chiamato Maureen. La nostra ultima interazione aveva fatto piazza pulita delle mie fantasie residue, il che era esattamente ciò di cui avevo bisogno. Quindi fui veramente in grado di lasciar perdere Maureen e di proseguire con la mia vita.

Idealizzare le relazioni passate deriva spesso da una forma di idealizzazione più profonda del genitore di sesso opposto al nostro. Come spiega John Bradshaw, noi tendiamo a idealizzarne la memoria quando non riusciamo a riconoscerne le umane manchevolezze. Questo può esserci seriamente d’intralcio impedendoci di essere aperti e partecipi nelle relazioni importanti, quando confrontiamo il nostro partner con un ideale angelicato con cui è impossibile competere.

Se vogliamo godere di relazioni gratificanti, dobbiamo essere pienamente presenti. Dobbiamo dire la verità sul nostro passato, lasciare che i morti riposino in pace e non sovrapporre fantasie o genitori idealizzati sul volto della persona che amiamo. Allora e soltanto allora vedremo le relazioni così come sono veramente.

Il passato non è più com'era una volta

Il dr. Jerry Jampolsky definisce il perdono come il “rinunciare a ogni speranza di un passato migliore”. Il modo più efficace per liberarci di un passato spiacevole è *ricontestualizzare* le situazioni che si sono verificate allora. Per farlo, prendi una situazione distorta dal rimpianto o dalla fantasia e domandati: “C'è un altro modo di considerarla? Posso vedere questa esperienza sotto una luce che mi dia pace e potere?”. Guarda la storia da un'altra angolazione e vedrai un'altra immagine, spesso radicalmente diversa da quella che vedevi con lo sguardo di prima. I fatti oggettivi rimangono gli stessi, ma visti sotto una luce nuova possiamo riconoscere un fine del tutto diverso da quello che gli avevamo assegnato all'inizio. Può darsi che l'esperienza ci abbia aiutato ad arrivare in una dimensione della vita che ora siamo in grado di apprezzare. Anziché maledirci, l'esperienza in ultima analisi ci ha benedetto. *Un corso in miracoli* ci offre un'informazione rinfrancante: “Il passato è passato, resta solo la benedizione che ti ha dato.” In questo modo possiamo dire con tutta onestà: “Il passato non è più com'era una volta.”

ATTIVAZIONE

La bellezza nella bestia

Ricontestualizza il passato alla luce di una visione più alta.

Le esperienze più difficili
che ho vissuto

I doni che mi hanno
lasciato

Cerca nel nido giusto

Miguel de Cervantes, creatore dell'amato *Don Chisciotte*, consigliava: "Non cercate mai gli uccelli di quest'anno nei nidi di quello passato." Non possiamo permetterci di usare il passato come riferimento per il futuro. *La nostra storia non è il nostro destino*. Quando subiamo il fascino di ciò che è stato, perdiamo di vista ciò che è e ciò che potrebbe essere. Se paragoniamo il presente di adesso con il passato di allora, non vediamo chiaramente nessuno dei due.

Conosco un programma innovativo di videoscrittura per chi voglia cimentarsi nello sforzo creativo. La caratteristica del programma è che non ti lascia vedere ciò che hai appena digitato. Nonostante le parole siano registrate e disponibili per essere riviste in seguito, sono invisibili all'emergere del flusso della scrittura. L'effetto di questo processo è che lo scrittore non ha altra scelta che restare nell'attimo presente. Non può voltarsi indietro a confrontare il testo o apportarvi delle correzioni. Deve vivere sul filo del suo pensiero presente.

Abbiamo qui una magnifica metafora per tutti gli sforzi creativi. Se veramente vuoi andare avanti, non puoi permetterti di fare confusione con il passato. Non puoi contemporaneamente revisionare il testo e crearne di nuovo. Non puoi aggiustare il passato, per quanto possa essere tentato di farlo. Molti artisti sono ossessionati dalla loro prima opera; vivono la tentazione di tornare indietro e migliorare i risultati conseguiti in passato così da riflettere il loro attuale livello di capacità acquisite. Quando leggo i miei primi libri, a volte allungo la mano per tirar fuori una penna rossa e apportare delle modifiche ai miei testi stampati così che dicano di più di quel che voglio dire ora. Ma sono felice di non avere mai apportato dei cambiamenti. Riconosco che il mio primo lavoro è la pura e semplice espressione di quel che ero e del punto in cui mi trovo in quel momento e devo onorarlo in quanto tale. Mi rendo anche conto che quel tipo di testo attrae persone che si trovano in un particolare stadio del cammino, mentre il lavoro a cui mi dedico ora attrae lettori che si trovano a

uno stadio differente. Se rivedessi quel testo, cancellerei un importante contributo. Distrarrei anche l'energia che ora anima il mio nuovo lavoro. Così lascio stare ciò che è stato, e lo lascio andare come un figlio caro che vada per la propria strada nel mondo; poi rivolgo interamente la mia attenzione alla nuova direzione intrapresa.

Mentre leggi queste parole, il mondo scientifico sta vivendo un'importante rivoluzione. Per centinaia di anni i fisici hanno spiegato l'universo in termini di fisica newtoniana. Negli ultimi decenni, tuttavia, un paradigma interamente nuovo, la fisica dei quanti, ha soppiantato il vecchio modello. Le implicazioni di questo spostamento sono fenomenali! I fisici stanno scoprendo che l'energia, la materia e la coscienza funzionano in *modo totalmente differente* rispetto a quanto indicato dalle vecchie "leggi". Queste ultime non erano leggi dopo tutto ma un sistema di convinzioni rinforzato dal consenso popolare (James Harvey Robinson ha osservato: "La maggior parte del nostro cosiddetto ragionamento consiste nel trovare argomentazioni che ci consentano di continuare a credere a ciò a cui già crediamo."). Per quanto stupefacente possa sembrare i fisici, ovunque e in molti modi, stanno dando vita a una nuova comprensione delle modalità in cui opera l'universo. Il principio chiave in questo caso è che *il nuovo modo non ha assolutamente nulla a che vedere con il vecchio*. Non c'è alcuna connessione lineare: la fisica quantistica non si è sviluppata come estensione dei principi newtoniani. C'è stato un salto quantico fra ciò che era e ciò che è. È stato necessario guardare il gioco da un'angolazione totalmente diversa per vedere di più di ciò che stava avvenendo. Ci troviamo in un nuovo campo da gioco con una serie di regole nuove di zecca.

Ho trovato questo nuovo sviluppo molto entusiasmante! Ciò significa che qualunque cosa pensassimo, o qualunque fosse il sistema di "leggi" alle quali credevamo di essere vincolati, si può fare tabula rasa sostituendo il vecchio paradigma con uno completamente nuovo. Come dichiara *Un corso in miracoli*: "Il passato è passato. Non può più toccarmi."

Se ci rapportiamo al passato prendendo di usarlo come punto di riferimento, continueremo solo a ricrearlo. Il commovente film *Il circolo della fortuna e della felicità* fa vedere l'evoluzione di diverse famiglie cinesi, descrivendo come attraversino il travagliato passaggio da una vecchia società patriarcale a un nuovo mondo in cui donne forti riconquistano il loro potere di vivere in quanto esseri umani dotati di valore e integrità. In una scena toccante una madre racconta alla figlia: "Per generazioni la nostra gente ha fatto progressi e di nuovo è regredita; la figlia era l'opposto della madre e di nuovo simile alla nonna. Ma in quel modo non arrivavamo da nessuna parte. Una generazione scendeva le scale e la generazione successiva le saliva, ma per tutto quel tempo eravamo intrappolate sulla stessa rampa di scale."

Quella donna saggia stava sottolineando l'importanza di spezzare la catena karmica di un modo di vivere reattivo anziché creativo. Questo principio rappresenta una delle leggi della vecchia fisica: "Ogni azione ha una reazione uguale e contraria." Ma proprio come la fisica newtoniana lascia spazio alla fisica quantistica, la "legge" del karma lascia spazio alla Grazia. Per anni i profeti dell'oriente ci hanno detto che avevamo bisogno di liberarci della ruota del karma. Ma non puoi porre termine al karma cercando di trarne il meglio: persino il karma positivo non ti farà scendere dalla ruota. Il modo per farla finita con il karma è quello di espandere la tua visione per contemplare un universo più grande. La legge della Grazia ci dice che noi, Dio e la vita siamo più grandi della nostra nozione di karma, causa ed effetto, azione e reazione, peccato e castigo, vita e morte. La Grazia sta al di sopra del peccato e dell'errore. Quando dici sinceramente: "Perdono", o "Lascio andare", *il passato istantaneamente si annulla*. Non importa quanto avete creduto di essere limitati dalle leggi del karma o vincolati a esse: la Grazia ti dice che c'è una visione più ampia e che sei libero nel momento in cui ci entri dentro facendola tua.

È giunto il momento di conquistare la Grazia e di vivere la vita immensa. Sei nato per essere grande e le dimen-

sioni modeste non sono fatte per te. Il passato è sempre più ridotto di quanto tu non lo sia ora, perché il passato è un'illusione e tu sei reale.

In un programma radiofonico ho sentito un uomo descrivere un'esperienza mistica che aveva vissuto. In quella visione l'uomo aveva visto se stesso camminare lungo un viottolo di campagna. Improvvisamente, l'intera scena si era arrotolata su se stessa "come una tapparella" e tutto ciò che era rimasto era una luce bianca brillante. Il suo mondo non aveva maggiore realtà di una tela: non era rimasto altro che un eterno mattino.

Il nostro passato è come quella tapparella. Non è altro che un'immagine che portiamo con noi e alla quale facciamo riferimento quando abbiamo paura o non riconosciamo il potere di cui disponiamo nell'attimo presente. Ora è il momento di sollevare la tapparella e di salutare il mattino.

*"Mantieni lo sguardo sulla strada
e usa lo specchietto retrovisore solo per evitare guai."*

DANIEL MEACHAM

Un atto di cuore da seguire

*“Ama ora, di notte e di giorno, d’inverno e d’estate...
Sei al mondo per questo e il resto della vita
non è altro che vanità, illusione, desolazione.
C’è una sola scienza, l’amore, una sola ricchezza,
l’amore, una sola politica, l’amore.
Amare è la sintesi di tutte le leggi e di tutti i profeti.”*

ANATOLE FRANCE

L’amore è il grande bisogno di questo mondo. Mentre abbiamo raggiunto tutte le conquiste di ordine materiale, gli esseri umani su questo Pianeta invocano quotidianamente l’amore e per esso muoiono. Se solo riuscissimo ad amare, con quale velocità si dissolverebbero i nostri problemi!

Una mattina, in una piccola città della Spagna, un uomo di nome Jorge ebbe un’aspra discussione con il giovane figlio Paco. Quando quel giorno, più tardi, Jorge tornò a casa, scoprì che la stanza di Paco era vuota: era scappato di casa.

Sopraffatto dal rimorso, Jorge interrogò la sua anima e si rese conto che per lui il figlio era più importante di qualunque altra cosa. Volle allora ricominciare daccapo. Jorge si recò presso una rinomata drogheria del centro della città dove collocò un grosso cartello che diceva: “Paco, vieni a casa. Ti voglio bene. Incontriamoci qui domattina.”

Il mattino dopo Jorge si recò al negozio dove trovò non meno di sette adolescenti di nome Paco anche loro scappati di casa. Rispondevano tutti al richiamo d’amore nella speranza che fosse il loro papà che li esortava a tornare a casa per accoglierli a braccia aperte.

Lei mi ha dato tutto

Durante un giro di conferenze fui invitato a stare a casa di un eminente accademico. Giunto a casa sua mi sentii piuttosto stanco e volli riposarmi. Con mio dispiacere, Richard non vedeva l'ora di intrattenersi in conversazione con me. Perché, mi domandai, non mi ero fermato in un albergo?

Mi presentò sua moglie Martine che ci condusse in sala da pranzo dove ci attendeva una tavola apparecchiata ricca di colore. Quando Martine pose artisticamente davanti a noi una casseruola, Richard baciò la moglie e annunciò: "Siamo insieme da cinquant'anni... e amo questa donna cinquanta volte di più di quando l'ho conosciuta."

Entrambi sorrisero e Richard strinse affettuosamente Martine alla vita. Veramente si amavano. Mi fecero venire in mente la tenera coppia di anziani del film *Harry ti presento Sally*. Ho visto pochi coniugi innamorati per così lungo tempo. "Qual è il loro segreto?" mi domandai.

Il mattino dopo mi svegliai presto e colsi l'occasione di quel felice momento di tranquillità per scrivere. Avevo giusto iniziato il secondo paragrafo quando sentii due mani forti stringermi le spalle. Una mi faceva dei massaggi profondi, l'altra reggeva una fotografia.

"Riconosci questa donna?" mi domandò Richard.

Esaminai la foto. No, non la conoscevo.

"Forse capirai chi è se ti mostro il suo libro."

Mi porse un volume rilegato e lo riconobbi immediatamente come un classico best seller. C'era la sua immagine sulla copertina. Certo che sapevo chi era.

"È stata la mia amante", confessò Richard.

"Ma io pensavo che tu fossi felicemente sposato."

"Lo sono e lo sono stato", mi confidò il mio misterioso eppure stranamente familiare ospite. "Ma quando incontrai questa autrice, mi sentii irresistibilmente attratto da lei."

"Cosa dicesti a Martine?"

"Per un po' cercai di nasconderglielo, ma presto mi resi conto che non aveva senso cercare di tenere questa storia segreta. Martine sapeva. Le dissi che volevo trascorrere del tempo a San Francisco con questa donna."

Ero allibito. Avevo davanti uno degli uomini più felicemente sposati che avessi mai conosciuto e mi stava raccontando una storia straziante d'infedeltà. "E Martine cosa disse?".

Gli occhi di Richard si intenerirono quando tornò con la mente a quei ricordi. "Rimase un momento a pensarci, poi fece un respiro profondo e rispose: 'Allora va a San Francisco. Io non posso darti tutto. Se questo è quel che vuoi, allora va, fallo. Non c'è abbastanza amore nel mondo. Non posso e non voglio fermarti. Desidero che tu sia felice.'"

Ero stupefatto. Non avevo mai sentito una tale resa pronunciata con tanta grazia.

"E allora che facesti?".

"Ebbi la mia relazione con questa donna e dopo qualche tempo capii che non l'avrei più rivista. Tornai a casa e caddi fra le braccia di Martine. La strinsi a me, piansi e la guardai negli occhi. Lei c'era e mi amava come aveva sempre fatto."

Gli si riempirono gli occhi di lacrime, poi gli scesero in rivoli sottili sopra gli zigomi alti, sui baffi bianchi. Ma io non avevo baffi per catturare le mie lacrime. E allungai la mano per prendere un fazzoletto.

"Ricordavo le parole di Martine: 'Io non posso darti tutto.'", ripeté Richard. "Eppure in quel momento mi ha dato tutto."

Kahlil Gibran affermava:

*L'amore non dà nient'altro che se stesso
e non prende nulla che da se stesso.*

*L'amore non possiede né è posseduto,
poiché l'amore è sufficiente all'amore...*

*L'amore non ha altro desiderio
che realizzare se stesso...*

*Svegliarsi all'alba con un cuore alato
e ringraziare per un altro giorno d'amore...*

*E poi dormire con una preghiera
per la persona amata nel cuore
e un canto di lode sulle labbra.*

Molto più importante del denaro

Nel corso degli ultimi dieci anni la località balneare di Kihei, Maui, ha conosciuto un notevole sviluppo grazie al turismo. Quello che una volta era un assopito e romantico luogo di fuga è divenuto una metropoli in miniatura brulicante di residence in multiproprietà e zone commerciali.

All'ombra di uno sviluppo dilagante, rimane una leggera brezza profumata dello spirito delle antiche Hawaii. Una manciata di indigeni ha scelto di non trarre profitto dalle proprietà multimilionarie e di preservare il fascino e la dignità del loro stile di vita radicato nell'amore per il territorio.

Auntie Martha ("auntie" è un appellativo hawaiano di affetto e di riguardo per una persona più anziana) è vissuta con elegante semplicità per oltre ottant'anni. La sua coriacea pelle bruna, i capelli bianchi, gli occhi leggermente appannati e il sorriso serafico privo di denti dipingono un ritratto classico di un'epoca ricca di colore ormai al tramonto. In stridente contrasto rispetto ai residence i cui prezzi sono alle stelle e che sono spuntati come funghi su entrambi i lati del suo appezzamento di terreno deliziosamente disordinato, Auntie Martha vive ancora nella sua casa sgangherata proprio in fondo a Ili'i-li Street all'altezza della spiaggia di Kamaole. Lì, con i modi pacifici che la contraddistinguono, questa donna hawaiana vive l'antico spirito dell'*aloha* (tradotto letteralmente "il respiro della vita").

Incontrai per la prima volta Auntie Martha mentre stavo parcheggiando la macchina dall'altra parte della strada di fronte a casa sua. Prima ancora che aprissi la portiera, Martha mi si avvicinò e mi chiese: "Hai una sigaretta?".

Sorrisi e scossi il capo.

Chiacchierammo qualche istante, poi lei mi disse: "Puoi parcheggiare nel mio cortile se vuoi. Mi piace avere amici." Mi prese la mano e mi guardò negli occhi. I suoi brillavano e lei era molto presente. "I miei nipoti potranno cercare di

farsi pagare, ma tu non pagarli. Di loro che sei mio amico e che ti ho invitato io.” Auntie Martha sorrise. “Aloha è molto più importante del denaro.”

Aloha è molto più importante del denaro. Questo più o meno la dice tutta. Aloha è molto più importante del denaro e del fatto di avere ragione, e di nutrire risentimenti, e di proteggere la propria immagine e di qualunque altra cosa. Aloha, l’amore, è la sola cosa per cui valga la pena vivere. Lo so, perché Auntie Martha me lo ha detto.

In profondità anziché in velocità

Noi abbiamo perso il senso del nostro scopo. In questa ricerca spasmodica volta ad acquisire oggetti, esperienze e approvazioni, abbiamo dimenticato cos’è vivere. La nostra ossessione riguardo al fare ci è costata l’essere; la corsa per arrivare ci ha resi ciechi rispetto a ciò che è presente. Abbiamo permesso all’intelletto di soffocare il nostro cuore, dimenticando che la sorgente della vita è dentro di noi e non là fuori da qualche parte.

Giunti a un punto cruciale del viaggio dell’anima, ci rendiamo conto che la qualità della nostra vita è più importante di qualunque attività o possesso materiale. Gandhi affermava: “C’è ben altro nella vita che aumentarne la velocità.” Quando scopriamo che il nostro viaggio verso casa è un viaggio *nell’interiorità*, il nostro sistema di valori cambia e la vita assume uno scopo nuovo e infinitamente più gratificante. Un amico mi disse: “Lo scorso anno ho compiuto il passo più grande della mia vita. Non era che una spanna, ma ho colmato il baratro tra la testa e il cuore.”

A uno dei miei seminari un uomo dolce di nome Bernie venne sul palco e raccontò al gruppo di essere un medico che aveva avuto un attacco di cuore. “Mi resi conto che non era stato il mio cuore ad attaccarmi; ero stato *io* ad attaccare il mio cuore”, confessò Bernie.

Nella sala era calato il silenzio; Bernie aveva istantaneamente catturato l’attenzione di ciascuno.

“In retrospettiva”, proseguì Bernie, “non sono sorpreso. Stavo vivendo una vita accelerata, esaurita, senza cuore. La mia esistenza era improntata al successo, al denaro, agli status symbol e alle approvazioni. Non era incentrata sulle persone o sullo spirito.” La voce di Bernie cominciò a incrinarsi quando gli occhi gli si riempirono di lacrime, quelle lacrime che una volta avrebbero potuto minacciarlo, ma ora purificavano la sua anima.

Il pubblico era rapito; tutti volevano saperne di più.

“Durante la mia convalescenza ebbi molto tempo a disposizione per valutare la qualità della mia vita. Mi resi conto di avere anteposto la presunzione al servizio reso agli altri. Ricordai le parole di Leo Buscaglia: ‘Siamo nati per amare le persone e usare le cose e invece amiamo le cose e usiamo le persone.’ Quel giorno presi l’impegno con me stesso di mettere al primo posto l’amore e mettere in pratica quella promessa solenne ha cambiato la mia vita.” La sincerità di Bernie era lievemente autorevole. “Oggi”, aggiunse, “sono un uomo nuovo. Ho ridato impulso alla relazione con mia moglie e i miei figli, e la mia vita è mille volte più gratificante. Ringrazio Dio per il tempo in più che mi ha concesso di passare sulla Terra per scoprire la profondità e la gioia di vivere con il cuore. Ora la mia vita è dedicata ad amare.”

Il pubblico si alzò con un applauso scrosciante in segno di riconoscimento per la commovente testimonianza di Bernie. Terminò il racconto rivelando che il suo lavoro di medico ora era passato in secondo piano rispetto alla sua nuova passione: frequentare le sale da ballo.

Henry Seidel Canby ha scritto:

“Viviamo in mezzo a dettagli che continuano a farci correre in tondo e non ci fanno mai arrivare da nessuna parte se non stanchi o che ci causano esaurimenti nervosi e trombosi coronariche. La risposta non è darsi alla macchia, ma scoprire ciò che realmente vogliamo fare per poi sfrondare i dettagli che ci inducono a sprecare ciò che è più prezioso nella vita. Vivi in profondità anziché in velocità.”

Una puntata dello spettacolo televisivo *A different World* (Un mondo diverso) ruotava attorno a un dibattito tra un giovane artista e uno studente di medicina. L'aspirante medico stava criticando l'inutilità dell'arte. "Mentre lei sta fuori a dipingere", lo schernì, "io starò salvando vite umane!".

E l'artista ribatté: "Ma che le salverà a fare?".

Gesù pose la stessa domanda: "Cosa ci guadagna un uomo se conquista il mondo intero, ma smarrisce la propria anima?". Impadronirsi del mondo materiale non ha alcun valore se non manteniamo il nostro senso dell'amore sopra a ogni cosa. Un cartello appeso in una bottega di ceramica in Inghilterra diceva: *Per favore segnalateci qualunque rottura affinché possiamo perdonarvi*. Se abbiamo tutto, ma non l'amore, non abbiamo nulla. Se facciamo dell'amore il nostro fondamento, tutto il resto arriverà in aggiunta.

Scegliere l'amore

Qualunque attività nella vita può essere elevata a livello di benedizione. Tutto in questo mondo può essere trasformato a opera di un cuore che ama.

Alice è una dirigente che agisce con il cuore e che ha avuto la possibilità di testare la sua fede nel potere incondizionato della benedizione. L'aprile scorso, mentre stava compilando degli assegni per pagare alcune fatture, Alice, com'è sua abitudine, scrisse a penna parole di benedizione nello spazio riservato alle annotazioni di ciascun assegno. Quando arrivò all'assegno destinato al fisco per il pagamento delle tasse, si domandò: "Desidero veramente benedire l'erario? Ci sarebbe qualcuno a ricevere il dono?". Dopo qualche istante di riflessione decise che non c'erano eccezioni alla legge dell'amore. "Forse", ragionò, "il fisco ha ancora più bisogno di benedizione della gran parte delle altre persone e società che sto pagando." Nello spazio ri-

servato alle annotazioni, Alice scrisse sull'assegno: *La pace e la gioia siano con te.*

Parecchi mesi dopo, mentre Alice stava passando in rassegna i suoi assegni annullati, notò l'assegno che aveva inviato all'erario. Sul retro dell'assegno, sotto la marca istituzionale, lesse queste parole scritte a mano: *E anche con te!*

In qualche modo la benedizione di Alice aveva trovato la strada verso il cuore di qualcuno. Pensa al dono che ha rappresentato questo messaggio per la persona che lo ha ricevuto! Il fisco probabilmente non è il posto più piacevole per lavorare. È difficile che qualcuno abbia piacere a pagare le tasse e posso immaginare che gli impiegati dell'erario non siano i destinatari di molte benedizioni da parte dei contribuenti (la percentuale di ricambio degli impiegati del fisco è la più alta di qualunque altro ente governativo). Riesci a immaginare la piacevole sorpresa della persona che si occupò dell'assegno? Forse gli cambiò l'intera giornata. Forse quella persona offrì agli altri un po' di gentilezza in più, o di attenzione o ebbe un gesto di perdono nei confronti della prima persona con cui ebbe a che fare. Sono certo che la benedizione di Alice fece molta strada. Le situazioni che incontriamo sono come dei modelli su cui imprimiamo le intenzioni del cuore. In ogni momento siamo chiamati a scegliere fra l'amore e la paura. Quando scegliamo l'amore, avviciniamo il mondo al paradiso. La paura rende il mondo un inferno. Sta a noi la scelta.

Più amore nella vita

Sono affascinato dal modo in cui le persone normali dimostrano di avere cuore nella vita. Ogni incontro è un'opportunità per creare separazione o unione. Quando facciamo la scelta di prenderci cura dell'altro, scateniamo un effetto a valanga che tocca molte persone, la maggior parte delle quali non sapremo mai chi sono. Una sera, sulla strada verso casa, la mia auto rimase in panne così decisi di fare l'autostop. Poiché era sera inoltrata, e io vivo fuori in campagna a circa mezz'ora dalla città, mi domandavo

quante possibilità avessi di ottenere un passaggio fino nei paraggi di casa mia. Decisi di fare di quell'occasione un'esperienza di fede e permisi allo Spirito di preoccuparsi dei dettagli.

Dopo pochi minuti, un tizio alla guida di un vecchio e arrugginito camioncino Ford con rimorchio si fermò. Con mio piacere mi disse che abitava nella mia strada e mi portò fin sotto casa!

Durante il tragitto, Jack mi raccontò che stava rientrando dal suo lavoro in aeroporto. Fra i membri dell'equipaggio di terra lui era quello che sta di fronte agli aeroplani quando raggiungono i cancelli e dirige i piloti a parcheggiare sulle linee.

"Ti piace il tuo lavoro?", gli domandai (nutrendo una riserva mentale che il suo dovesse essere un lavoro noioso, sperai di non averlo invitato a fare il bilancio di una giornata che in realtà avrebbe voluto dimenticare).

"Devo dire che è piuttosto interessante", rispose Jack. "Ti trovi a lavorare con ogni genere di piloti."

Ero sorpreso. Pensavo che tra lui e l'equipaggio della cabina di pilotaggio non ci fosse che una breve interazione meccanica.

Jack spiegò meglio: "Alcuni dei piloti sono molto freddi e irriconoscenti. Mi trattano come una macchina. Non appena hanno parcheggiato termina la nostra interazione. Questo è il caso in cui il lavoro è una noia."

Poi la faccia di Jack s'illuminò. Nel fioco chiarore delle luci del cruscotto, potei scorgere i lati della bocca abbozzare un sorriso.

"Poi ci sono altri piloti che mi sono riconoscenti per il servizio che do loro. Sorridono, mi ringraziano e alcuni mi lanciano persino un breve cenno di saluto. Questo è come se mi ripagasse di un milione di dollari!". Jack voltò la testa dalla mia parte e sottolineò: "Non è divertente star là fuori, esposti a ogni genere di intemperie, a respirare i gas di scarico dei jet tutto il giorno. Quando un pilota, che la maggior parte della gente probabilmente considera la persona più importante della linea aerea, mi ringrazia, la mia giornata ha un senso."

Stavo seduto tranquillo, immerso nel racconto che questo ragazzo stava condividendo con me. Richiamai alla mente quel passaggio di *Un corso in miracoli* che ci ricorda: "Un miracolo non va mai perduto. Può toccare molte persone che non avete mai incontrato, e produrre cambiamenti insperati in situazioni di cui non siete nemmeno consapevoli." Ogni interazione umana è importante e può contenere una miniera d'oro di benedizioni se siamo disposti a dare e a ricevere tutto il bene che c'è. L'energia che passiamo di mano in mano nei nostri incontri va molto più in là di quanto riusciamo a comprendere in un determinato momento. Un cenno di saluto può sollevare un'anima stanca al di sopra dei fumi di un jet e rendere la sua giornata degna di essere raccontata a uno sconosciuto.

PASSEPARTOUT
NON SOTTOVALUTARE MAI L'IMPORTANZA
DI UN ATTO GENTILE

Un atto di cuore da seguire

Mentre stavo restituendo un'auto noleggiata all'aeroporto di San Francisco, fui salutato da uno spagnolo di bassa statura che stava aspettando di fare i controlli di prassi prima di ritirare la mia auto. Di corsa uscii dall'auto e in volata mi diressi verso il bagagliaio per afferrare la valigia.

Quando gli diedi le chiavi, questi mi domandò: "Le è piaciuta l'auto, signore?"

"Sì, bella macchina." "Bene!" rise. "Sono contento che le sia piaciuta."

D'improvviso mi resi conto che questo ragazzo non mi stava semplicemente propinando un discorso imbonitore preconfezionato. Stava parlando dal cuore, stabilendo un contatto umano: era sinceramente contento che fossi soddisfatto del veicolo.

Lo ringraziai per il suo servizio e mi diressi verso l'autobus navetta.

“Torni un’altra volta”, mi gridò da lontano. “Le daremo un’altra bella macchina!”.

Seduto sull’autobus, ripreso fiato e sentendomi più rilassato, riflettei sul dono che Manuel mi aveva fatto. Sentii che qualcuno si era preso cura di me. In un ambiente indaffarato, impersonale e spesso senza cuore, Manuel ricordava che il suo lavoro era incentrato sulle persone più che sulle automobili. Malgrado ci siano persone che considererebbero il suo lavoro il più umile sul palo totemico della compagnia, questo ragazzo stava agendo con la grazia, l’ospitalità e il coinvolgimento personale che ci si aspetterebbe dal presidente della società. Mi domandai se il presidente di quella compagnia sapesse che Manuel stava facendo per loro più di quanto qualunque pubblicità potesse ottenere per fidelizzare la clientela e sviluppare affari durevoli.

Sospettai che l’atteggiamento di Manuel non fosse un caso. Positività e soddisfazione sul lavoro filtrano verso il basso a partire dal vertice dell’organizzazione. In un’epoca in cui “l’economia che filtra in basso” è divenuta uno slogan politico, mi domando se non dovremmo prestare persino maggiore attenzione al “servizio che filtra in basso”. Immagino che la compagnia di Manuel fosse attenta a creare un ambiente idoneo a dare nutrimento spirituale ai suoi impiegati e che questo ragazzo stesse trasmettendo il suo senso di benessere a me e agli altri clienti.

Tornando con la memoria a quel giorno, avrei voluto trovare il tempo di stringere la mano a Manuel e di dirgli quanto apprezzassi la sua sollecitudine. Nella fretta, me ne accorsi col cuore solo in retrospettiva. Se ne avessi avuto l’occasione, avrei detto a Manuel che aveva dato senso alla mia giornata. Mi ha insegnato che nessun lavoro è privo di importanza, che quella premura e quel servizio fanno una enorme differenza a ogni gradino del mondo degli affari e che nessuna interazione è mai troppo umile per un contatto significativo fra esseri umani.

Ma sono sicuro che avrò nuovamente l’opportunità per farlo. Forse non con Manuel, ma ci sarà un altro santo na-

scosto in qualche parcheggio o in qualche edicola. Non mancherò di seguire un atto di cuore.

Gibran disse:

*“Quando lavori realizzi una parte del sogno ultimo della Terra
assegnato a te quando quel sogno nacque,
e mantenendoti con dedizione
sarai in verità vita amorosa,
e amare la vita attraverso la dedizione
è essere in intimità con il segreto più intimo della vita.*

*[Lavorare con amore] è tessere una tela
con fili sfilati al tuo cuore,
proprio come se la persona che ami
dovesse indossare quel tessuto.
Bisogna costruire una casa con affetto,
proprio come se la persona che ami
dovesse dimorarvi.
Bisogna spargere semi con tenerezza
e mietere il raccolto della gioia,
proprio come se la persona che ami
dovesse mangiarne i frutti.
Bisogna instillare in tutte le cose che modelli
un soffio del tuo stesso spirito...”*

Più persone che amano, più anima

Condivido queste storie in quanto testimonianze di persone reali che elevano situazioni mondane o avverse a un livello di espressione divina. Forse molta gente non farebbe caso all'attenzione di Manuel, o al saluto di un pilota, o alla cordialità di un'anziana donna hawaiana. È difficile che qualcuno possa pensare di includere il fisco tra i destinatari delle proprie benedizioni. Ma questi sono i doni lungo la strada che rendono la vita degna di essere vissuta. Scacciano la monotonia e la fatica dalle attività quotidiane e ripristinano le relazioni umane a quello stato divino che sono destinate a esprimere.

Abbiamo bisogno di più gente capace di amare sul Pianeta, di più persone che cerchino sinceramente di dipingere le loro giornate con colori più luminosi. Abbiamo bisogno di più anime gentili che siano disposte a trovare un attimo di tempo per una parola di ringraziamento, o un minuto di pazienza per la persona anziana che in banca impiega più tempo a radunare le sue carte allo sportello del cassiere. Abbiamo bisogno di più impiegati alla prima esperienza di lavoro che siano disposti a essere responsabili della soddisfazione dei clienti al pari dei dirigenti. In parole povere, abbiamo bisogno di più cuore in una società che ha perduto molto del proprio. In termini più diretti, dobbiamo *essere* le persone capaci di amare che desidereremmo incontrare più spesso. Non ci porterà alcun vantaggio sperare di incontrare più Manuel o piloti cordiali. Aspettare che siano le altre persone a prendersi più cura di noi significa perdere l'occasione di essere noi stessi Cristo o Budda. No, è nell'altro senso che girano le cose. Dobbiamo essere prima noi a prenderci più cura degli altri. Bisogna immaginare che la nostra posizione sia quella di cardine della giornata per chiunque si trovi a passare nel nostro campo d'influenza, che si spinge molto più in là di quanto ci rendiamo conto.

Forse tutti noi abbiamo bisogno di andare al negozio del nostro paese per mettere un cartello con scritto: "Paco, torna a casa." Possiamo non avere un figlio ribelle di nome Paco, ma c'è sempre un Paco nella vita di ciascuno di noi. Qualcuno che ha bisogno del nostro amore, a cui potremmo aver detto: "Ti voglio bene", prima che perdesse la fiducia nel fatto che lo facessimo. Non basta limitarsi a provare amore per qualcuno, e non è sufficiente dirglielo in un'occasione speciale. Né credo sia mai eccessivo dire: "Ti voglio bene." Quelle tre parole preziose, pronunciate sinceramente, sono il cibo cui anelano le nostre anime. Forse, se mettiamo il nostro cartello: "Ti voglio bene" in un posto bene in vista, nutriremo non solo il nostro Paco, ma anche gli altri che speravano che fosse il loro papà a esortarli a tornare a casa.

*“Cosa puoi fare di ogni momento della tua vita
se non amare finché non l’avrai vissuta fino in fondo amando?”*

BOB FRANKE

La visione d'insieme

*"Tu sei figlio dell'universo,
non meno degli alberi e delle stelle;
tu hai diritto a essere qui.
E che ti sia chiaro o no,
non v'è dubbio che l'universo
si sta dispiegando come dovrebbe."*
MAX EHRMANN, *DESIDERATA*

C'era una volta un re che viveva in un paese tropicale e che aveva un consigliere ottimista. Questo luogotenente era così positivo, in effetti, che il re era spesso disturbato dalla sua abitudine di trovare sempre il lato buono delle cose.

Un giorno che il re e il luogotenente si trovavano in viaggio nella giungla, mentre il sovrano stava spaccando una noce di cocco fresca per colazione, il machete gli scivolò sui piedi tagliandogli un dito. Dolorante, il re si mise a zoppicare per mostrare la sua sfortuna al luogotenente il quale esclamò: "È meraviglioso!".

"Cos'hai detto?" domandò il re attonito.

"Questa è una vera benedizione!".

A questa risposta, il re andò su tutte le furie: era ovvio che quell'uomo si stava prendendo gioco del suo infortunio.

"Credete a me", lo esortò il luogotenente, "dietro a questo apparente incidente c'è del buono che non vediamo."

Quella fu la goccia che fece traboccare il vaso! Furibondo, il re prese per il luogotenente il bavero e lo gettò in un pozzo prosciugato. Quindi partì per fare ritorno al castello. Per strada, il sovrano fu catturato da una banda di cacciatori di teste che decise che ne avrebbe fatto un eccellente sacrificio per l'offerta del mese al vulcano. I guerrieri

lo portarono dallo stregone della tribù che lo preparò per quel discutibile rituale.

Mentre lo stregone ungeva la riluttante vittima sacrificale, notò che al re mancava un dito. “Mi spiace”, lo informò, “non possiamo usarti: la dea del vulcano accetta solamente sacrifici di corpi interi. Sei libero di andartene.”

Il re, che non stava più nella pelle dalla gioia, saltellò fuori dal campo tribale. Improvvisamente capì che il luogotenente aveva avuto ragione: c’era davvero una benedizione nascosta dietro a quell’apparente disgrazia!

Più presto che poté, ritrovò la via che conduceva al pozzo dove aveva lasciato il luogotenente. Con suo enorme sollievo, il compagno se ne stava ancora seduto nel pozzo, fischiettando felice (era proprio un individuo che pensava positivo!). Il re offrì al luogotenente una mano, lo tirò fuori dal pozzo e si profuse in scuse.

“Sono terribilmente dispiaciuto per averti gettato qui dentro!” confessò il re, mentre spolverava le spalle al suo consigliere. “Sono stato catturato da alcuni indigeni selvaggi che stavano per gettarmi nel vulcano. Ma quando hanno visto che mi mancava un dito, mi hanno lasciato andare. Si è trattato veramente del miracolo che avevi predetto, mentre io, senza pensarci, ti ho buttato in questo pozzo! Potrai mai perdonarmi?”

“Non è necessario che vi scusate”, replicò il luogotenente. “È stato un dono del cielo anche il fatto che mi abbiate lasciato nel pozzo.”

“Come fai a trovare del buono anche in questo?” domandò il re.

“Perché”, spiegò il luogotenente, “se fossi stato con voi, avrebbero preso *me* per il sacrificio!”.

Quando un meno diventa un più

C’è una visione più vasta della vita di quella che abbiamo quando giudichiamo le cose basandoci unicamente su ciò che è ovvio. La vera fede è ricordare che dietro agli eventi che ci accadono c’è un piano benefico. Nei momenti diffici-

li, non dobbiamo farci ingannare dalle apparenze. L'amore è l'unica realtà e tutto il resto è un errore di percezione.

Alla vigilia della mia partenza per un giro di conferenze comprai un computer portatile. Non appena arrivai all'albergo in cui feci tappa lungo il percorso, tolsi dal pacco il mio nuovo giocattolo e cominciai a programmarlo. Nel giro di pochi minuti lo programmai così bene che non funzionava più! Tutto ciò che riuscivo a vedere sullo schermo era un cursore lampeggiante. Il computer non mi avrebbe permesso di utilizzare nemmeno il programma più elementare.

Immediatamente cominciai a criticarmi per aver fatto un errore così stupido. La mia mente giudicante puntava il dito implacabile, rimproverandomi: "Non ne fai *una* giusta... ecco qui, compri un aggeggio costoso, ultimo ritrovato della tecnica, e lo rompi prima ancora di essere riuscito a usarlo... Da questo si vede proprio che razza di idiota maldestro sei", e avanti su questo tono. Nel bel mezzo della colonna sonora perversa di questa tormentosa litania, continuai a cercare di ripristinare il computer per farlo funzionare. Dopo molti tentativi infruttuosi, rinunciai e andai a letto con la testa e il cuore stanchi.

Il mattino dopo telefonai alla responsabile dello sponsor del corso che ero stato invitato a presentare e le domandai se conoscesse qualcuno che potesse aiutarmi a rimediare alla mia imperizia informatica. Nel giro di qualche ora un uomo gentile di nome Tom venne nella mia stanza, inserì un dischetto di ripristino nel computer e in pochi minuti la macchina fu perfettamente funzionante. Non avevo parole per esprimere la mia gratitudine.

Quindi Tom suggerì: "Ho un software che l'aiuterebbe nel suo lavoro. Vuole che glielo installi?". Certo che volevo. Tom caricò tre programmi che si sono rivelati molto preziosi.

Quando Tom lasciò la stanza, mi resi conto che avevo fatto un bel passo avanti rispetto a dove mi sarei trovato se non avessi commesso quell'errore! Ciò che era iniziato come un meno si era trasformato in un più. Sì, avevo fatto un errore, ma l'errore si era rivelato essere il filo di un araz-

zo più grande di quanto riuscissi a vedere al momento. La visione d'insieme era molto più grande di quanto lo sguardo fosse in grado di cogliere.

Forse è stato Dio a portarti qui

Nella commedia *Sister Act*, Whoopi Goldberg recita la parte di una donna navigata che, mentre sta scappando dai gangster, si nasconde in un convento e si traveste da suora. Non passa molto perché Deloris scopra che la vita monastica è una vera tortura per lei dal momento che è abituata alla vita notturna, agli uomini e a essere costantemente in azione.

Dopo qualche tempo passato in convento, Deloris si lamenta con la Madre Superiora. Le confessa che la vita monastica non fa per lei e di non aver bisogno di quel luogo, sostenendo con presunzione: "La mia vita funziona benissimo così com'è."

"La tua vita *non* funziona benissimo così com'è", replica la suora più anziana. "Hai una relazione pericolosa con un gangster sposato, hanno minacciato di ucciderti e stai sfuggendo a dei killer. Questa a me non sembra una gran vita. Forse è stato Dio a portarti qui."

A volte il luogo in cui ci troviamo sembra completamente sbagliato, ma nell'ottica della visione d'insieme ogni cosa è al suo posto. *Un corso in miracoli* ci rammenta che non percepiamo ciò che è meglio per noi, e che "non puoi essere la tua stessa guida ai miracoli, perché sei stato tu, innanzitutto, a renderli necessari". Il *Corso* osserva che il caso non ha alcuna parte nel piano di Dio e che non sappiamo realmente quale sia il fine ultimo delle cose perché, basandoci sulle apparenze, non condividiamo la prospettiva per valutare correttamente le situazioni. La nostra salvezza, raccomanda il *Corso*, è chiedere di vedere la situazione da una prospettiva superiore rispetto a quella che ci mostrerebbe la paura.

L'amore offre sempre un vantaggio più netto rispetto alla preoccupazione, e la pace è una guida all'azione più

potente della separazione. Non abbiamo ragione di avere paura perché lo Spirito è con noi ovunque andiamo e noi non camminiamo soli.

Qui dev'esserci un miracolo da qualche parte

Durante il tragitto verso l'aeroporto di Porto Rico la mia auto rimase con una gomma a terra e io persi l'aereo per dieci minuti. Ero particolarmente contrariato per questo contrattempo perché stavo andando a presentare un seminario in Florida che si sarebbe tenuto quella sera e volevo avere il tempo per riposare prima del corso. Il primo aereo disponibile mi avrebbe fatto atterrare giusto poco prima del seminario. Presi quindi il volo successivo, brontolando tra me e me per gran parte dei viaggi, prendendomela con me stesso e con gli altri.

Nel tentativo di salvare in qualche modo la giornata, dissi al mio compagno di viaggio: "Qui dev'esserci un miracolo da qualche parte." Devo ammettere che al momento non credevo alle mie stesse parole, stavo solo cercando di convincermene.

Quando arrivai a destinazione, fui accolto con un amore e un apprezzamento straordinari. Gli sponsor mi diedero un caloroso benvenuto e la sala era straripante di un pubblico entusiasta e desideroso di ascoltarmi. Dal momento in cui varcai la soglia, fui abbracciato e benedetto da una grande effusione di cuore.

Di fronte a una così calda accoglienza, mi tornarono subito le forze. La preoccupazione lasciò spazio all'esuberanza, non sentii alcun senso di affaticamento e andai avanti a presentare uno dei corsi più dinamici che abbia mai tenuto. Verso la fine del seminario avevo molta più energia di quanta ne avessi all'inizio.

Era davvero avvenuto un miracolo. L'esperienza mi dimostrava che l'energia e l'efficacia non dipendono dalle cose che faccio nel tempo e nello spazio, ma dall'essere in presenza della gioia. Emmet Fox diceva che "l'amore ha il potere di guarire qualunque cosa", e *Un corso in miracoli*

insegna che “l’amore non aspetta il momento giusto, ma il benvenuto”. I fatti mi hanno dato conferma che qualunque cosa accada, l’amore, l’entusiasmo e l’attenzione sono in grado di annullare interamente il passato e fare largo all’estasi nell’attimo presente.

Fui molto contento di essermi sbagliato circa la causa e il fine del ritardo. Dio aveva un piano più grande di quanto potessi immaginare. *Ci fu* un miracolo da qualche parte e io mi ero avvicinato alla verità più di quanto mi fossi reso conto quando avevo suggerito che il bene poteva aver operato dietro le quinte.

Tra due trapezi

Parecchi di noi vivono molti cambiamenti in breve tempo. Quando evolviamo rapidamente, ci viene chiesto di lasciare andare la nostra vecchia vita prima che la nuova sia pienamente visibile o manifesta.

Un periodo come questo richiede *fede e fiducia*. Immagina che la vita che ti stai lasciando alle spalle sia come il trapezio di un acrobata. Oscilli avanti e indietro tante di quelle volte che alla fine sei stanco di quella lotta per la sopravvivenza e dici: “Basta così! Qualunque altra cosa dev’essere sicuramente meglio di questo tran tran: fatemi uscire di qui!”.

Allora molli la presa e vieni scagliato nello spazio in un territorio non segnato sulle mappe senza alcuna apparente rete di sicurezza. Voltandoti, vedi che il trapezio che hai lasciato è troppo lontano perché tu possa riafferrarlo (oppure potresti afferrarlo e presto ricordarti perché hai deciso di mollarlo).

Davanti a te, a una certa distanza, vedi un altro trapezio che rappresenta la nuova vita che ti attende. Sta oscillando verso di te, e può esserci persino qualcuno appeso con le mani protese verso di te. Ma è ancora troppo distante perché tu possa agganciarti.

A quel punto che fai? Voli nell’aria col massimo agio (o con una ragionevole disinvoltura). Potresti non volare

con molta grazia, ma continuare semplicemente ad andare avanti. Alla fine troverai il luogo dove riposarti; le mani protese troveranno le tue e ti accorgerai di essere molto più avanti rispetto a dove eri prima.

Molti di noi sono stati attirati da una nuova vita, attraente ma estranea (alcuni di noi sono stati scagliati a forza fuori dalla loro vecchia esistenza e non trovano nulla di attraente nel luogo in cui si trovano o verso il quale sono diretti; sanno solo che il passato è andato e nulla ha preso il suo posto). Quando ci troviamo in mezzo a un viaggio con destinazione ignota, possiamo cercare di aggrapparci a qualche punto fermo familiare che ci dia sicurezza. Possiamo richiedere garanzie e assicurazioni sul fatto che qualcuno si prenderà cura di noi in quello che ci appare come uno spazio infinito. Potremmo anche esclamare: "Penso proprio che non ci troviamo più in Italia, caro mio."

Ma non esistono avventure sicure. L'avventura implica sempre un rischio, uno sforzo ed essere pionieri in un territorio nuovo. Nessuno al mondo può darti garanzie a riguardo (si dice: "Se vuoi una garanzia, compra un tostapane."). Ma c'è una Sorgente che può dartela e questa è lo Spirito. La garanzia di Dio è che se hai fiducia, segui il tuo cuore, vivi la tua verità e ami, qualcuno si prenderà cura di te. Sarai guidato dalle persone giuste e dalle circostanze giuste al momento giusto. Non sarai lasciato senza conforto.

Durante i voli spaziali con a bordo esseri umani, c'è un lasso di tempo prima dell'atterraggio in cui gli astronauti perdono il contatto radio con il controllo da Terra. Questo accade quando la navicella spaziale passa attraverso un strato denso dell'atmosfera e la statica impedisce una comunicazione chiara. Durante un blackout come questo, i piloti devono confidare nel fatto che otterranno nuovamente la connessione. Per gli astronauti questa separazione momentanea non è un problema; sono stati informati in anticipo e sanno che ristabiliranno i contatti quando le condizioni saranno più favorevoli.

Anche tu ristabilirai il contatto. Il solo fatto che non possa udire la voce di Dio non significa che non ti stia parlan-

do, o che non ci sia amore; significa soltanto che sei momentaneamente fuori dalle coordinate che ti consentono di udire. La voce parla e presto la riconoscerai. Il prossimo trapezio incontrerà la tua mano esattamente al momento giusto. Abbi pazienza. Respira. La tua fiducia verrà premiata. La rotta che stai percorrendo è stata battuta da molti prima di te. Non è un mistero. Ci sono mappe stradali della coscienza. Chi ti ha preceduto protende la mano per assisterti. Non preoccuparti. Continua semplicemente a volare e abbi fiducia.

Lo scrittore di inni afferma: “Sì, per quanto io cammini attraverso la valle d’ombra della morte, non temerò alcun male.” Qui la parola chiave è *ombra*. Il viaggio attraverso la valle sembra spaventoso solo perché la luce è stata bloccata. La luce c’è, ma al momento è stata oscurata alla tua vista. La luce ricomparirà quando sarai nuovamente pronto a vederla. Arriverai in cima alla montagna sano e salvo. Sei amato. Dio si prende cura dei suoi figli, e tu sei suo figlio.

*“Tutti noi siamo seduti intorno e presumiamo,
mentre il segreto è seduto al centro e sa.”*

ROBERT FROST

Porte verso la luce

"In mezzo a ogni difficoltà c'è un'opportunità."

Albert Einstein

Schiudere le ali

Un problema non è la cosa peggiore che possa accaderti.

La cosa peggiore è restare nel mondo intorpiditi dalla paura e mancare di cogliere l'amore disponibile. I problemi esistono soltanto per spingerci a uscire dal nostro torpore. Quelli che percepiamo come problemi non sono altro che inviti a pensare con una prospettiva più ampia e a ricordare la nostra totalità.

Il fatto che una situazione sembri costituire un problema è solo un aspetto di un fine più vasto. Quando i giovani aquilotti raggiungono un certo livello di maturità, la madre gradualmente diminuisce la quantità di cibo che porta loro ogni giorno e comincia a rimuovere la paglia dal nido. La madre affama i piccoli perché trovino da sé il proprio cibo e disfa loro il giaciglio. Dal punto di vista di una prospettiva limitata, le sue azioni sembrano crudeli, ma se le inseriamo in una logica più ampia, capiamo che sta facendo ai suoi figli il più grande regalo: quello della forza e della libertà.

Quando ci siamo congedati da un particolare stadio della vita, l'universo ci spinge a volare a un'altezza maggiore. Abbiamo fatta nostra la consapevolezza messa a disposizione a un certo livello e abbiamo esaurito la nostra funzione. Un fine più alto ci chiama. Per facilitarci il volo, veniamo privati dei doni del vecchio livello e il sistema di supporto comincia a collassare. Al momento, può sembrarci un cambiamento brusco, ma sarebbe così solo se non ci fosse qualcosa di meglio pronto a sostituir-

lo. Mamma aquila non sta indebolendo i suoi figli: li sta rafforzando. Sa che hanno ali che non hanno ancora messo alla prova.

Se ti sei trovato ad affrontare un divorzio, una malattia, un dissesto finanziario o la morte di una persona cara che ti ha procurato sofferenza, certamente potrà sembrarti che l'universo sia lì a farti del male. Ma le apparenze ingannano. Un periodo temporaneo di sconforto impallidisce di fronte a un risveglio a lungo termine. In una fase così difficile, sembra che il tuo mondo cada a pezzi, ed effettivamente è così. Ma quella non è la fine della storia. Un nuovo mondo ti aspetta, ma prima il vecchio deve essere disfatto per fare spazio al successivo livello d'espressione. Per velocizzare questo processo, la tua vecchia fonte di nutrimento viene rimossa (talvolta bruscamente) e sei costretto a dispiegare le ali che non hai ancora usato. Potrai anche non avere idea di come e quando giungerà la tua prossima fonte di conforto, ma sta' sicuro che ci sarà.

Il modo più rapido per giungere alla tua nuova abitazione è lasciare andare il passato al più presto e con più grazia possibile. Ascolta i tuoi sentimenti, riconosci il dolore, prenditi il tempo per elaborare il lutto se ne hai bisogno e poi prosegui con la tua nuova vita. Usa l'esperienza per crescere anziché per rinforzare il tuo senso di impotenza o di vittimismo. Quando scoprirai il fine più grande, troverai la forza che non avresti mai esercitato se la vita non ti avesse costretto a lasciare un nido cadente in cerca di un piano più elevato.

Una vista migliore del cielo

Ciò che sembra essere la cosa peggiore che possa accadere può essere in realtà la cosa migliore. Da un sondaggio d'opinioni risultò che l'87 per cento delle persone intervistate sentiva che gli eventi più difficili della loro vita si erano rivelati le esperienze più preziose e ora apprezzavano il fatto che quegli eventi si fossero verificati. *Un corso in miracoli* afferma che ciò che percepiamo come dei trionfi spesso

sono delle battute d'arresto, mentre quelli che apparentemente sembrano dei disastri possono essere dei doni sotto mentite spoglie.

Un maestro zen osservava: "Ora che la mia casa è stata bruciata e rasa al suolo, ho una vista molto migliore del cielo." Quando ci lasciamo alle spalle le esperienze che ci spaventano, siamo in grado di godere di ciò che le paure ci impedivano di vedere. Quando a Bali feci un'escursione di rafting, avevo il terrore di poter cadere e finire nelle rapide. Quando l'istruttore ci impartì la sua lezione preparatoria, in silenzio pregai Dio di farmi rimanere al sicuro nella barca. Con mio dispiacere, la risposta che udii interiormente fu: "Divertiti e basta."

A meno di un minuto dall'inizio della gita, la nostra imbarcazione finì contro una parete di roccia che costeggiava il fiume e si capovolse. Cercando di rimanere più calmo possibile, galleggiai seguendo la corrente, dove fui presto raccolto da un'altra imbarcazione. Dopo che fui restituito al mio canotto, mi godetti il resto della gita molto di più di quanto non avrei fatto mi fossi stato preoccupato di scuffiare. Il "peggio" era già accaduto e non era stato poi così tremendo come avevo temuto.

Rinnovati!

Lo stato conflittuale non rappresenta la nostra condizione naturale; la nostra vera natura tende alla pace. Lo scopo di uno stato conflittuale è ottenere la tua attenzione perché modifichi qualcosa di ciò che fai che ti danneggia. Può trattarsi di abbandonare una posizione autolesionistica o di essere più assertivo. In entrambi i casi il conflitto ti sta invitando a essere più vero rispetto a ciò che sei, o a chiederti cosa vuoi davvero.

Quando accetti le preoccupazioni come stile di vita, o rimani aggrappato alla sofferenza facendo la vittima sacrificale, non fai che rendere a te stesso il peggior servizio possibile, poiché ti neghi il diritto a vivere con gioia. Le lobby di "Right to Light" [Diritto alla luce] hanno attirato

grande attenzione: forse anche noi potremmo sviluppare una lobby interiore per il "Diritto alla luce". Ma prima che tu possa esercitare un diritto, dovrai essere consapevole di meritarlo. Se accetti l'oscurità come condizione di vita, non raggiungerai mai la luce. È solo quando sei stanco e prostrato e non ce la fai più che dici: "Dev'esserci un modo migliore di vivere." Allora l'universo risponde alla domanda che hai posto e ti mostra la strada che hai chiesto.

Il conflitto è un richiamo al rinnovamento. Se sei coinvolto in un conflitto, interiormente o esternamente, c'è una risposta che non hai ancora visto. La tensione a cui sei sottoposto è un richiamo a guardare la situazione da un'altra prospettiva, o a fare qualcosa di diverso. Non dobbiamo sfuggire i conflitti quando sorgono perché sono come delle porte su una nuova dimensione creativa. Il tuo desiderio di pace è la voce di Dio che ti parla tramite il tuo cuore. *Si presume* che il conflitto scompaia. Il fattore cruciale è *in che modo* lo facciamo scomparire. Possiamo negare il conflitto, fuggirlo o aumentare la forza impiegata affinché il nostro schieramento "vinca". Ma "vincere" non è lo stesso che risolvere il conflitto. Possiamo sbaragliare il nostro oppositore, ma ciò non significa che avremo risolto il conflitto. Prima o poi ci sarà un altro oppositore, e a un certo punto l'uso della forza fallirà.

La presenza del conflitto non ti chiede di fare appello a una forza maggiore, ma a una coscienza più vasta. Se qualcosa di quello che stai facendo non funziona, insistere con maggior forza con quella attività non ti farà ottenere risultati migliori. La soluzione vera non ci chiede di agire con più forza, ma di ampliare l'orizzonte; non di combattere più duramente, ma di impegnarci con più intelligenza; di continuare a rinnovarci fino a individuare una soluzione in cui ognuno risulti vincente.

PASSEPARTOUT

**LA RISPOSTA STA SEMPRE A UN LIVELLO SUPERIORE
RISPETTO AL PROBLEMA**

Carl Gustav Jung capì che il “conflitto esiste strettamente in quanto opportunità di elevare la nostra coscienza”. Se non ci svegliamo come risultato della sofferenza, non faremo che ricreare il medesimo scenario in forma più intensa. La maggior parte dei farmaci non fa scomparire il problema, semplicemente ne maschera i sintomi. Salvo che non intervenga in noi un cambiamento di coscienza, i sintomi probabilmente faranno la loro ricomparsa. I sintomi non sono il nostro nemico, ma il nostro amico. Richiamano la nostra attenzione dicendo: “Guardati più in profondità e scopri ciò che ti occorre cambiare per essere più felice.”

Quando la natura elimina e supera una serie di limiti, attua una innovazione. Milioni di anni fa, nell’atmosfera terrestre non c’era ossigeno e gli organismi viventi che popolavano il Pianeta funzionavano senza. Quando, nel corso dell’evoluzione, apparvero le piante e la clorofilla, una gran quantità di ossigeno fu introdotta nell’atmosfera. Per quanto possa sembrare strano, l’ossigeno fece la sua apparizione come un veleno: molti organismi viventi non furono in grado di elaborarlo e morirono. Alcune forme di vita, invece, furono in grado di adattarsi tramite mutazione e quello fu l’inizio di branchie e polmoni che ora sono attributi standard per le creature del Pianeta che respirano. Mentre i nostri più elementari predecessori biologici non potevano immaginare un mondo dotato di ossigeno, oggi non potremmo immaginare un mondo che ne sia privo. Abbiamo apportato una innovazione, e questo ha fatto la differenza.

Tutti abbiamo dimestichezza con l’espressione “selezione naturale” o “sopravvivenza del più adatto”. Di solito pensiamo al “più adatto” come al più grande o al più forte. Pensa alla parola “adatto” e considerane il significato più pratico. I “più adatti” sono i migliori ad adattarsi. Il che a volte significa grande e forte, ma più spesso significa più adattabile, flessibile e versatile. L’acqua sembrerebbe debole paragonata a una roccia, ma fate scorrere dell’acqua sopra un macigno per un tempo sufficientemente lungo e l’acqua lo consumerà. È dotata di un potere totalmen-

te diverso da quello della roccia: grazie alla sua fluidità, l'acqua resiste mentre la roccia si corrode.

Una volta i dinosauri erano le creature più grandi e più forti del Pianeta, ma si estinsero perché non riuscirono ad adattarsi ai rapidi cambiamenti climatici. A volte mi domando perché i dinosauri siano diventati una bizzarria commerciale dell'ultimo decennio (*Jurassic Park* è il film che ha registrato il maggior numero di incassi della storia e i giocattoli dei dinosauri sono fra i più diffusi). Credo che il nostro Pianeta sia giunto a un punto dell'evoluzione simile a quello dell'era dei dinosauri. Ci troviamo di fronte a progressi evolutivi rapidi e intensi che ci richiedono un certo adattamento, forse persino una mutazione, e velocemente. Chi si aggrappa al vecchio ordine, non importa quanto grande, forte e potente sia stato all'interno del vecchio sistema di valori, dovrà abbandonare il regime passato per vivere con successo nel mondo nuovo che si sta formando intorno a un livello vibrazionale più alto. La forza dell'evoluzione è superiore a qualunque ego personale o istituzionale. Se comprendiamo che il prossimo passo evolutivo sarà infinitamente più soddisfacente del vecchio, non c'è ragione per arroccarsi alle vecchie modalità. I cambiamenti non sono un muro, ma una porta. È solo quando consideri il cambiamento come una minaccia che incute timore. Il cambiamento è una benedizione; ricorda il *Corso in miracoli* che insegna: "Ogni cambiamento è positivo."

Oltre la sfida

Per gestire al meglio i nostri problemi, dobbiamo inquadrali sotto una luce nuova e considerarli come delle opportunità. Dobbiamo anche ridefinire la nostra identità e giungere a ritenerci capaci di gestire abilmente ciò che ci sta di fronte. *Un corso in miracoli* ci dice che la parola "sfida" è un termine inappropriato dal momento che la parola implica la possibilità del fallimento. In quanto creature divine, create a immagine e somiglianza di un Dio onnipotente

tente, non *possiamo* fallire. Possiamo ritardare la riuscita, rimanere attaccati a immagini fallimentari di noi e ripetere gli stessi errori, ma alla fine emergeremo trionfanti. Ogni situazione apparentemente problematica prima o poi sarà risolta e di quella situazione ci rimarranno solo i doni. Il *Corso* ci incoraggia dicendoci: “Per tutte le cose è assicurato un esito felice.” È molto utile eliminare la parola “problema” dal proprio vocabolario. Di nuovo osserviamo che riformulare il linguaggio è uno strumento di trasformazione importante. Ogni volta che sei incline a definire una situazione come problema o sfida, fermati e sostituisci quei termini con le parole “progetto” o “opportunità”. Queste definizioni sono più vicine alla verità e ti offriranno una prospettiva tramite cui individuare delle soluzioni invece che rafforzare i problemi.

Un Dio di puro amore

Se percepiamo le difficoltà come punizioni di Dio, facciamo sì che i nostri problemi rimangano grandi e i nostri limiti angusti. Questo concetto arcaico, superstizioso e autolesionistico deve essere respinto senza compromessi, se vogliamo vivere nella dignità che cerchiamo e meritiamo. Dio non punisce; Dio ama e perdona. Il concetto di punizione è un’invenzione umana, prodotta da una mente obnubilata dalla colpa. Con una battuta di spirito il filosofo francese Rousseau disse che “Dio ci creò a Sua immagine e somiglianza e noi gli restituimmo il complimento”. Il Dio d’amore, che vive di gran lunga oltre le nostre distorte proiezioni, non farebbe mai del male ai Suoi figli. Il vero te non potrebbe mai essere leso, e tu non potresti meritare ciò che non potresti essere.

Il karma è il concetto a cui generalmente si fa ricorso per dare una giustificazione razionale alla sofferenza. Invece di prendercela con Dio per le nostre attuali difficoltà, ne attribuiamo la causa ai misfatti di una vita precedente. Ma la nostra vita precedente, sia in questa che in un’altra vita, continua ad appartenerci solo se ci rimaniamo attaccati. Il

nostro passato non è parte del presente e non sopporta di essere in relazione con quel che siamo ora, a meno che non ce lo portiamo appresso nei nostri pensieri.

Non sono più la stessa persona che ero nella vita passata, lo scorso anno o la scorsa settimana. Non sono più la stessa persona che ero quando ho cominciato a scrivere questa frase. Non puoi bagnarti due volte nello stesso fiume. Non sono limitato da ciò che ho fatto. Posso essere limitato solo dai miei pensieri. *Ogni limitazione è autoimposta* e il concetto di karma non fa eccezione.

Se dobbiamo parlare di karma, riconosciamo il fatto che sia istantaneo. Ogni situazione di cui facciamo esperienza è la manifestazione del pensiero che abbiamo in quel momento. Il karma non è orizzontale, non può estendersi oltre il tempo né abbracciare più vite; è verticale: in un dato momento formuliamo un pensiero e il mondo che vediamo manifesta quel pensiero.

Per cambiare il nostro mondo, non dobbiamo saldare i conti con il passato. *Non abbiamo passato*. Dio non conosce debiti e in quanto esseri divini non possiamo possedere. Per cambiare il nostro mondo dobbiamo approssiarlo da una prospettiva nuova. Possiamo guardare attraverso gli occhi della paura che ci mostra un mondo di colpa, di obbligo e punizione; oppure possiamo guardare attraverso gli occhi dell'amore, che ci mostra un universo di grazia e di perdono. La scelta sta a noi e possiamo cambiarla in ogni momento.

Se dobbiamo parlare di Dio, allora quello che conosciamo è un Dio di puro amore. Stanno davanti a noi gli altari del Signore della Collera e di un Dio della Grazia. Entrambi ci daranno i loro "doni" quando ci inchineremo. Quale sceglieremo di venerare?

L'invincibile estate

Albert Camus affermò: "Nel cuore dell'inverno scoprii dentro di me un'invincibile estate." Le avversità sono il terreno in cui attecchiscono i semi della grandezza. Ogni

persona di successo ha raggiunto lo stato di grandezza non malgrado le sfide, ma *grazie a* esse. Le difficoltà non sono macigni pronti a schiacciarci, ma pietre per costruire una scala verso le stelle.

Mentre stavo passeggiando con un medico sulla sua proprietà nel nord della California, questi prese alcune foglie da un cespuglio e me ne offrì una. "Vuoi un po' di quercia velenosa?" mi domandò.

"E perché mai dovrei volere un po' di quercia velenosa?"

"In passato ero talmente allergico alla pianta che mi venivano delle orribili eruzioni cutanee se anche solo mi avvicinavo a quella roba", mi spiegò. "Una volta fui addirittura ricoverato in ospedale."

Con mio stupore, si mise la foglia in bocca e cominciò a masticarla. "Ora mangio una foglia ogni giorno per costruire le mie difese. Sono anni che non mi ha più procurato disturbi."

I principi dell'omeopatia e della vaccinazione dimostrano che ingerire dei veleni a piccole dosi in realtà irrobustisce le nostre difese nei loro confronti. Ecco come un'esperienza di difficoltà può esserci amica. In un famoso video gioco, alcuni fantasmi affamati danno la caccia a Pac Man lungo un labirinto, cercando di catturarlo qualora sia colto alla sprovvista. Ma se Pac Man è pronto a difendersi (avendo mangiato pepite di energia lungo il percorso) è lui a mangiare i fantasmi guadagnando punti e forza. Quindi i fantasmi superstiti sono costretti a sfuggirgli.

L'antica tradizione buddista contiene una leggenda che assomiglia in misura notevole al moderno principio di Pac Man. Si narra che quando una banda di demoni venne per mangiare le carni di Buddha, furono incapaci di distruggerlo. Al contrario, quando giunsero in sua presenza, furono illuminati e trasformati nei suoi discepoli. Questa parabola mostra che la luce è sempre più potente dell'oscurità. La luce ha sostanza e presenza; l'oscurità è semplicemente assenza di luce. Ciò che non è, non può essere più potente di ciò che è.

Dobbiamo annullare i fantasmi e i demoni che ci hanno ossessionato. Non mi riferisco agli spettri che imperver-

sano nelle nostre case, ma alle antiche e sottili paure che ci trasciniamo e che succhiano la nostra energia vitale sottraendola alla bellezza e allo stupore dell'attimo presente. Dobbiamo fagocitare quelle vecchie immagini di noi che ci tengono in ostaggio rendendoci deboli e privi di valore. I solai e le fondamenta delle nostre menti sono popolati da sensi di colpa mostruosi e da atteggiamenti beffardi che ci fanno dubitare di noi, da false definizioni che ci descrivono come esseri assuefatti, impotenti e follemente egoisti.

Nulla di tutto questo è vero e noi non possiamo permetterci di alimentare simili vampiri nella nostra dimora divina. Dobbiamo trasformarli prima che fiacchino la nostra dignità e minino alla base il nostro nobile fine. Dobbiamo penetrare nei loro nascondigli, tenendo alta la torcia della verità. Quando vengono toccate dalla luce dell'alba, le illusioni si disperdono.

A ogni paura che rovesciamo, camminiamo in un mondo più grande. Piccoli viottoli si aprono trasformandosi in immense autostrade. A ogni risveglio sgombriamo il campo perché un numero sempre maggiore di persone cammini al nostro fianco. Siamo molto più in là sul sentiero dell'illuminazione di quanto ci rendiamo conto. La voce della paura ci direbbe che siamo ancora mediocri e limitati e che nessun progresso è stato fatto. Ma guardati da ciò che ti suggerisce la mancanza; le illusioni non arrivano a riconoscere la verità. I semi della grandezza, sparsi molto tempo fa dentro di te, stanno germogliando. Non sarai più mediocre. Il grande disegno rivela che l'amore ci ha guidato fin qui e che non smetterà di farlo ora.

“Io sono tuo amico, e il mio amore per te giunge nel profondo. Non c'è nulla che io possa darti che tu già non abbia; ma qui c'è molto, moltissimo, che se anche io non posso dartelo, tu sei libero di prendere.

Nessun paradiso può giungere a noi se i nostri cuori non trovano pace nell'oggi. Prendi il paradiso! Non c'è pace nel futuro che non sia nascosta in questo piccolo istante presente. Prendi la Pace! La tenebra del mondo non è che ombra. Dietro a essa, eppure alla nostra portata, c'è la Gioia. Ci sono luce radiosa e gloria nell'oscurità, se solo riuscissimo a vedere - e per vedere non abbiamo che da guardare. Ti esorto a guardare.

La vita è dispensatrice così generosa, ma noi, giudicando i suoi doni dall'esterno, li gettiamo via perché ci sembrano brutti o pesanti o duri. Togli la carta che li avvolge e sotto troverai uno splendore vivente, intessuto d'amore, dalla saggezza, con energia. Dagli il benvenuto, afferralo e toccherai la mano dell'angelo che lo porta a te. In ogni cosa che chiamiamo prova, dispiacere o compito, credimi, c'è la mano di quell'angelo; il dono è là, insieme allo stupore di una Presenza imponente. Così le nostre gioie, ma non accontentarti perché a loro volta nascondono doni più divini.

La vita è talmente ricca di significato e di scopo, così ricca di bellezza sotto all'involucro, che scoprirai che la Terra non fa che nascondere il tuo paradiso.

Coraggio dunque a reclamarlo; questo è tutto; non ti rimane che avere coraggio e la consapevolezza che siamo tutti pellegrini in cammino attraverso terre sconosciute, verso casa.

E così, giunti a questo punto, ti saluto. Non come il mondo invia i suoi saluti, ma con stima profonda e con la preghiera che per te, ora e per sempre, spunti l'alba e le ombre s'involino.”

FRA' GIOVANNI, 1513

Se non riesci a correggere un aspetto di te, trasformalo in un punto di forza

“Confida nelle tue speranze, non nelle tue paure.”

DAVID MAHONEY

Dopo aver supplicato i suoi genitori per parecchio tempo, Richie, un bambino di otto anni, ricevette in dono una palla e una mazza da baseball. Subito corse nel cortile sul retro per giocare con la sua nuova attrezzatura sportiva.

Dalla finestra della cucina i genitori lo osservavano lanciare in aria la palla, sferrare un colpo con forza, e mancarla. Richie continuava ogni volta a cercare di colpire la palla, e a mancarla. Con dispiacere dei loro genitori il bambino la mancava sistematicamente.

Dopo circa dieci minuti che fremeva nell'assistere a battute fallite, il padre decise che era giunto il momento di incoraggiare il figlio. Raggiunse Richie in cortile, gli mise una mano sulla spalla e con voce consolatoria gli disse: “Temo che tu non sia tagliato per fare il battitore.”

“Battitore?” rispose Richie. “E chi vuole fare il battitore? Sto per intraprendere una sfolgorante carriera come lanciatore!”.

Considera la possibilità che ciò che pensavi fosse sbagliato in te possa effettivamente essere ciò che c'è di giusto. Se così fosse, hai commesso un solo errore: aver formulato un giudizio contro di te. Sei giunto a una conclusione sbagliata basandoti su prove erranee o insufficienti. È più facile correggere quest'unico errore (di percezione) che

tentare di rimediare alle mille cose che pensavi occorresse cambiare per essere perfetto.

PASSEPARTOUT

CIÒ CHE PENSAVI FOSSE SBAGLIATO IN TE PUÒ ESSERE CIÒ CHE C'È DI GIUSTO

Dopo aver tenuto una conferenza su questo tema, un giovane mi chiese come la sua timidezza atavica potesse essere una sua caratteristica positiva. Gli dissi che le persone timide erano estremamente sensibili, facilmente influenzabili dalle energie che avvertono intorno a loro, vulnerabili rispetto alla sofferenza e ai sentimenti degli altri. Questo non è un deficit caratteriale, ma un segno di sintonia psichica e di profonda capacità empatica. La timidezza è il modo che ha la personalità di proteggere una creatura sensibile dall'essere sopraffatta dalle energie che potrebbero sovraccaricare il suo sistema, un saggio meccanismo di difesa, creato per proteggere il corpo emozionale dal logorio e dall'affaticamento. Dissi al ragazzo che la sua timidezza poteva aiutarlo a essere di sostegno agli altri. Le persone timide, dopo aver imparato a rispettare la propria sensibilità e a stabilire dei confini, spesso diventano consiglieri di grande successo, insegnanti, genitori e persino oratori dotati di carica motivazionale, leader politici e personalità del mondo dei media. La loro sensibilità e attitudine empatica può alla fine rivelarsi il loro maggior capitale nel rendere un autentico servizio agli altri e nel trovare una gratificazione interiore.

A un altro seminario, una donna si alzò e a calde lacrime condivise con il pubblico la sua esperienza più delicata: "Per oltre trent'anni il drago terrificante della mia vita è stato l'epilessia", confessò Allisa. "La paura di subire attacchi imprevedibili quasi mi paralizzava. Non sapevo mai quando un accesso epilettico mi avrebbe colto di sorpresa e vivevo in un costante stato di ansia e disagio. Una volta, in auto, ebbi un attacco mentre stavo attraversando un ponte e mi ci volle un gran coraggio per riprendere a guidare.

“Dopo aver vissuto nella paura per anni, entrai a far parte di un gruppo presso un centro che offriva consulenza e sostegno ai malati di epilessia. Trassi un tale giovamento da quel servizio che divenni volontaria presso il centro e alla fine fui assunta nello staff come collaboratrice retribuita. Ora conduco io stessa i gruppi di sostegno e sono un’oratrice richiesta sul tema degli epilettici in grado di adattarsi con successo in famiglia e sul posto di lavoro. Questa attività mi ha procurato un senso di realizzazione indescrivibile. Oggi sono una persona felicissima e ringrazio Dio per avermi fatto approdare in quel posto. Ora mi rendo conto che la mia epilessia non è stata una maledizione; ma una freccia che mi ha scagliato ai vertici della mia più alta vocazione.”

Devi solo sapere dove metterlo

Ogni cosa nel Creato ha un fine. Non c’è nulla nell’universo che non serva a tempo debito (persino un orologio che si ferma è giusto due volte al giorno). Formulare un giudizio contro qualcosa è negare la mano di Dio che lo ha creato.

Il letame è un esempio terra terra di come ciò che è sballato in un contesto, sia giusto in un altro. Nessuno ama aggirarsi intorno al letame (salvo che non si tratti di un agricoltore capace di apprezzarne il reale valore). Il letame è repellente ai sensi e insalubre a toccarlo e ciò è perfettamente in linea con la sua funzione. Se passiamo troppo tempo a contatto, ci ammaliano e inneschiamo una reazione a catena di malattie. Così, la sola cosa ragionevole che si può fare con il letame, è tenerlo a distanza! Lo ammonticchiamo in un campo, lontano dall’abitato.

Una volta che il letame è nel campo, comincia a lavorare per noi. Attraverso una serie di processi naturali si decompone e diviene un concime di primaria importanza per far crescere il raccolto. Nel giro di una stagione, il letame si trasforma in meraviglioso grano dorato da cui viene cotto e sfornato un appetitoso pane caldo e fragrante. Guardando il pane, aspirandone il profumo e gustandone il delizioso

so sapore, non immagineresti mai che il letame sia stato un fattore primario nella sua creazione.

E dunque, il letame è buono o cattivo? È cattivo se usato impropriamente e buono se collocato al posto giusto. È stato fatto da Dio? Tanto quanto il pane fresco e gustoso.

Letame e perle

I più famosi agenti di cambiamento del mondo hanno dovuto gettare parecchio letame nel terreno per renderlo fertile. Eccovi alcuni esempi di coltivatori di perle:

- Beethoven maneggiava il violino in maniera sgraziata e preferiva suonare le proprie composizioni invece di esercitarsi nella tecnica. Il suo insegnante diceva di lui che non aveva speranze come compositore.
- Prima che fosse eletto alla presidenza, Abraham Lincoln perse nove elezioni pubbliche, dichiarò bancarotta due volte, affrontò un esaurimento nervoso e la morte di una fidanzata. Disse: “Non puoi fallire se non molli.”
- Alfred Nobel, l’omonimo del Premio Nobel per la Pace, fu l’inventore della dinamite. Dopo aver visto la distruzione prodotta dalla sua invenzione, ebbe l’ispirazione di dedicare i suoi sforzi alla pace nel mondo.
- Albert Einstein non parlò fino all’età di quattro anni e non lesse finché non ebbe sette anni. Il suo insegnante lo descriveva come “mentalmente lento, non socievole e sempre perso in sciocche fantasticherie”. Fu espulso e venne respinto all’esame di ammissione al Politecnico di Zurigo.
- Diciotto editori respinsero *Il gabbiano Jonathan Livingston* di Richard Bach prima che finalmente MacMillan lo pubblicasse nel 1970. Al 1975 aveva venduto più di sette milioni di copie solamente negli Stati Uniti.
- Walt Disney fu licenziato dal redattore di un giornale per mancanza di idee. Disney fece anche diverse volte bancarotta prima di costruire Disneyland.

PASSEPARTOUT
**OGNI MENO È METÀ DI UN PIÙ,
 IN ATTESA DI UN'ILLUMINAZIONE VERTICALE.**

Ecco alcuni altri esempi di come ciò che pensi sia sbagliato in te possa essere giusto.

Apparente elemento negativo	Potenziale positivo
Apprensivo	Cauto, vigile, ragionevole
Simpaticone del gruppo	Alleggerisce la tensione, sdrammatizza
Determinato	Ha la leadership, si fa carico, rimane saldo nei propositi
Scavezzacollo	Corre dei rischi, supera la paura, dissolve i limiti percepiti
Passato oscuro	Preparazione a rendere un servizio più alto nel mondo, difensore degli oppressi
Esigente	Rivendica i diritti fondati sul valore
Invalido	Vincitore, sposta l'attenzione su abilità inusuali, è fonte d'ispirazione per gli altri
Sognatore	Visionario, poeta, mistico
Ipercritico	Capace di discernere e discriminare
Avaro	Prudenza, autocontrollo, saggia distribuzione dell'energia
Disadattato	Introverso, indipendente
Ingenuo	Innocente, virginale, puro di cuore
Flessibile	Disposto a vivere la verità dell'attimo presente, duttile al cambiamento
Con una grande carica erotica	Passionale, sensuale, erotico
Chiuso in se stesso	Introverso, contemplativo, indipendente
Ribelle	Mette in discussione lo status quo
Ostinato	Tenace, esige diritti; persevera per ottenere risultati

Ogni cosiddetto tratto negativo ha in sé il germe di un potenziale positivo che va molto al di là dei giudizi che nutriamo. I “difetti caratteriali” sono qualità caratteriali ai primitivi stadi di sviluppo. Diretta con saggezza, l’energia che sta dietro alla gran parte dei tratti indesiderabili della personalità può essere trasformata nelle nostre doti più grandi.

La mente limitata vede dimensioni modeste; la visione divina contempla la grandezza presente o innata. In qualunque momento possiamo scegliere quale visione utilizzare e raccoglieremo i risultati del modo di vedere che adatteremo.

ATTIVAZIONE *Dal meno al più*

Pensa a come quello che è sbagliato in te possa effettivamente essere giusto:

Tratto o atto negativo

Potenziale positivo

Portare la luce nell’ombra

Il dr. Abraham Maslow è affettuosamente conosciuto come il padre della psicologia umanistica. La sua opera classica, *Verso una psicologia dell’essere*, ha sollevato la moderna psicologia da una visione del mondo orientata ad aiutare i pazienti in crisi ad affrontare le loro malattie, a quella di elevare esseri umani creativi a esprimere il loro più alto potenziale.

Dopo venticinque anni di pratica come psicologo, il dr. Maslow ha proposto un'idea rivoluzionaria: invece di studiare i malati al fine di apprendere l'anatomia delle disfunzioni, perché non studiare persone sane, produttive e di successo per scoprire ciò che favorisce l'autorealizzazione? Se vogliamo imparare come far funzionare meglio la nostra vita, concentriamoci su ciò *che funziona* invece che su quello che non funziona.

Molti di noi sono bravissimi a cogliere quel che c'è di sbagliato in loro: se fosse invitata a farlo, gran parte della gente sarebbe capace di sciorinare una lunga lista di problemi, impedimenti e manchevolezze. Come società, siamo molto coscienti delle carenze. Esaltiamo i nostri difetti e sminuiamo i nostri successi. Siamo maestri nel fare tragedie; conosciamo il nostro lato oscuro come se fosse il nostro miglior amico e lo stringiamo forte a noi come fosse il nostro sé. Se conoscessimo e ci battessimo per la nostra divinità con lo stesso ardore con cui esaltiamo le nostre fragilità, trasformeremmo rapidamente le nostre vite e l'intero Pianeta.

I nostri limiti non sono che un aspetto delle creature scolpite ad arte che siamo in realtà. Nel momento in cui descrivi te stesso, fai in modo di non fermarti a parlare dei tuoi limiti. Sarebbe come descrivere un magnifico appezzamento di terreno solo definendone i confini e ignorando la magione che vi è stata costruita sopra. Sì, i limiti ci sono, ma c'è anche qualcos'altro ed è ciò che fa la differenza.

La chiave per trasformarsi rapidamente è *prendere ciò su cui hai formulato un giudizio, ricontestualizzarlo e farlo funzionare a tuo favore*. Potrai essere timido, polemico, avere un'eccessiva carica sessuale o essere stralunato; potrebbe trattarsi di un fatto della vita che non mettiamo in discussione. Pensa invece alla possibilità che questa caratteristica *non* sia l'intera storia di chi e di ciò che sei; non è che un pezzo di un puzzle più grande. In sé non ha alcun senso e appare inadeguato, persino dannoso. Visto nel contesto più vasto del fine della vita, tuttavia, può avere perfettamente senso e rivelarsi un elemento d'importanza cruciale nel tuo destino e in quello di coloro che influenzi.

Parte del tuo scopo nel superare una difficoltà può essere aiutare gli altri che stanno ancora lottando contro le stesse asperità. Pensa, per esempio, a Bill Wilson, uno dei fondatori degli Alcolisti Anonimi, oppure a dr. Helen Schucman, che ha curato la stesura di *Un corso in miracoli*. Entrambi questi coraggiosi individui hanno lottato a lungo per superare le loro difficoltà personali. Nessuno di essi poteva immaginare che le abilità ottenute dal loro risveglio individuale avrebbero in ultima analisi aiutato milioni di persone. Quando superi un limite apparente, non lo fai solo per te, ma anche per molti altri che forse non vedi o non conoscerai mai. *Un corso in miracoli* ci ricorda: “Quando sarò guarito, non sarò guarito io solo.”

Alchimia reale

L'invito che ci viene fatto è di abbandonare una mentalità incentrata sulla mancanza e di cominciare a scorgere delle possibilità dove una volta vedevamo degli ostacoli. Un problema non è altro che un'opportunità che non è stata vista in tutta la sua portata. Sposta la prospettiva dalla parte al tutto e il problema lascerà spazio a una soluzione.

Non c'è nulla che lo spirito dell'amore non possa prendere e trasformare in una risorsa. La prossima volta che tendi a etichettare una persona o una situazione come “una spina nel fianco”, fermati e pensala invece come “una spina nella risorsa”. Sì, c'è una “spina”, ma certo, c'è anche una risorsa. C'è un'opportunità da cui trarre forza se sai scoprirla e farne uso.

Stiamo imparando l'arte dell'alchimia spirituale: stai prendendo in mano la tua vita e la stai tramutando in oro. Il segreto dell'alchimia è riconoscere che *sei* l'oro. È inutile tirar fuori l'oro (materialmente o metaforicamente) da qualunque sostanza del mondo esterno se non ti rendi conto che il vero tesoro è dentro di te. Siamo esseri spirituali, nati a immagine di un Dio integro e amorevole. Tieni sempre a mente questa verità fondamentale e la vita che manifesterai rifletterà la consapevolezza della tua vera identità.

Il film d'animazione *The Dark Crystal* (Il cristallo oscuro) sottolinea efficacemente l'importanza cruciale di unire *tutte* le componenti del grande disegno. Il film è incentrato su un mondo che sta morendo ridotto a due fazioni separate: i forti ma corrotti *Skeksies*, e i gentili ma impotenti *Mystics*. Gli *Skeksies* sono potenti guerrieri, ma non hanno integrità. I *Mystics*, dall'altra parte, sono saggi, ma mancano di motivazione. Entrambe le fazioni in campo consumano gran parte della loro energia cercando di restare separati e di proteggere i loro interessi personali.

Quando il mondo sta per volgere al termine, i *Mystics* e gli *Skeksies* si ritrovano a vivere nello stesso luogo dove avviene una trasformazione miracolosa. Entrambi i gruppi si fondono e amalgamano misticamente l'uno nell'altro; le vecchie creature degenerare in ognuna delle due fazioni scompaiono e si tramutano in creature nuove e diverse, di luce e forza brillante. Separati, erano impotenti. Insieme, formano un'entità che supera di gran lunga qualunque creatura che possa vivere nei loro territori protetti.

Come risultato di questa fusione psichica, il loro universo morente ritorna a vivere. L'inaridito e sterile deserto torna a fiorire, fiori e animali ripopolano il territorio e la loro precedente esistenza senza speranza risorge in un regno di maestosa bellezza.

Nell'acquistare nuova grandezza, nessuno dei due gruppi ha dovuto rinunciare a ciò che era; ciascuna delle due fazioni conteneva un unico elemento fondamentale ai fini della creazione dell'essere intero. La separazione del loro mondo in polarità era esattamente ciò che li indeboliva e ne causava la morte: la ricongiunzione delle polarità ne ha ripristinato la vita. Le debolezze di ciascun gruppo sono state esaltate nel momento della separazione, mentre i loro punti di forza hanno trovato amplificazione nell'unità.

The Dark Crystal è un simbolo perfetto del modo in cui ci lasciamo coinvolgere dalle situazioni difficili in cui ci troviamo ma anche del modo in cui riusciamo a uscirne. Separandoci alle opposte estremità e identificandoci solo con ciò che ci contraddistingue, perdiamo di vista il contributo

che la nostra individualità può offrire al tutto. Tendiamo a buttarci giù a causa degli aspetti in virtù dei quali dovremmo valorizzarci. A furia di criticarci ci siamo allontanati dal paradiso e così facendo siamo finiti all'inferno.

Ma la storia non finisce qui. Persino durante il nostro soggiorno nelle tenebre abbiamo sviluppato le doti e i tratti che apriranno ancora una volta le porte di un'esistenza paradisiaca. Abbiamo bisogno di riconoscere la bontà di ciò che siamo, così da poterne fare uso e guarire il vecchio mondo, così da trovarne uno nuovo.

Non riceveremo nessun altro dono per creare il mondo che desideriamo. Ci è già stato dato tutto ciò che ci occorre. Il nostro unico bisogno ora è usare ciò che abbiamo; utilizzare il capitale di potere che è dentro di noi e che non è stato sfruttato perché abbiamo ignorato la nostra forza e negato il potere di cui siamo stati dotati. Come in un procedimento alchemico, trasforma la tua più marcata debolezza gettando la maschera dell'insufficienza, rivelando e onorando la tua forza suprema. Lascia che la tua vita rifletta magnificamente ciò che già sei. Niente può fermare chi ha scoperto la meraviglia nel cuore del suo essere. Vivi il tuo destino ora e benedici tutto ciò per cui l'Amore ti ha creato.

"Benvenuto sia ogni mio organo e attributo...

Non un pollice né un'infinitesima parte di pollice è cosa vile..."

WALT WHITMAN

L'atteggiamento della gratitudine

*"L'amore non può essere molto indietro
rispetto a un cuore grato e a una mente sollecita...
Queste sono le reali condizioni per il tuo ritorno a casa."*

UN CORSO IN MIRACOLI

Samantha è la mia piccola guru e riesce ad aprire il mio cuore come nessun altro. Vive nel corpo di una bambina, ma è capace di insegnare come una vecchia saggia. Samantha m'ispira quando mi sento privo di qualunque ispirazione. È un dono di Dio.

Un sabato, dopo aver fatto tappa alla focacceria, allo shopping center e al cinema, riportai Samantha in auto nella sua nuova casa dove abitava con la famiglia. Usciti dall'autostrada, svoltammo in una strada sporca che conduceva a casa sua ed ebbi un tuffo al cuore nel vedere che lei e i suoi genitori vivevano in un vecchio scuolabus abbandonato in un campo.

Quando Samantha mi mostrò l'alloggio della sua famiglia, cominciai a sentirmi triste del fatto che questa bambinetta, cui voglio molto bene, crescesse in un ambiente così emarginato. Quando gli occhi mi caddero spiacevolmente sugli strati arrugginiti delle pareti di metallo, sui finestrini infranti e sul tetto che perdeva, mi resi conto che la sua famiglia era precipitata a un livello di mera sussistenza. Volevo salvarla da una simile desolazione.

Alzando lo sguardo verso di me coi suoi grandi occhi castani, Samantha mi chiese: "Vuoi vedere la mia stanza?".

"Ok", risposi esitante.

La bambina mi prese per mano e mi guidò su per una scala di fortuna che conduceva a una piccola dependance in legno che era stata sovrapposta al tetto del pullman. Mi vennero i brividi a osservare che la sua stanza era nelle me-

desime condizioni del resto di quel luogo, ossia appena vivibile. Guardandomi intorno, notai un elemento piuttosto attraente, un arazzo colorato appeso sopra l'unica sezione della stanza che potesse essere chiamata parete.

“Come ti senti a vivere qui?” chiesi a Samantha, aspettandomi una risposta triste.

Con mia sorpresa, invece, il suo viso s'illuminò. “Amo la mia parete!” mi disse con una risatina.

Ero stupefatto. Samantha non mi stava prendendo in giro. Godeva davvero di quel luogo per merito di quella sua parete colorata. La bambina trovava un pezzo di paradiso nel bel mezzo dell'inferno e quello era l'elemento su cui aveva scelto di concentrare la sua attenzione. Era felice.

Tornai a casa in uno stato di timore reverenziale. Questa bambina di dieci anni vedeva la sua esistenza attraverso gli occhi di chi apprezza la vita ed era questo a fare la differenza. Cominciai a considerare tutte le cose della mia vita delle quali mi ero lamentato. Mi resi conto che preso dalla preoccupazione di ciò che non c'era, non mi ero accorto di quel che c'era. Mentre focalizzavo la mia attenzione sul metallo arrugginito, avevo trascurato di notare l'arazzo colorato. Feci della dichiarazione di Samantha oggetto di meditazione: “Amo la mia parete!”.

PASSEPARTOUT

L'ATTEGGIAMENTO DI GRATITUDINE PORTA ALL'ALTITUDINE

Le grandi G

Mentre eravamo alla ricerca di terapeuti, guru, guide spirituali ed entità medianiche che ci insegnassero a vivere, due alleati potentissimi erano lì pronti a darci tutta la soddisfazione che desideravamo. Le due “Grandi G” sono *Gratitudine* e *Generosità*.

La gratitudine e la generosità sono due facce inseparabili della stessa medaglia divina. Se sei grato di ciò che hai ricevuto, ti verrà spontaneo condividere con gioia i doni

del Cielo. E quando estenderai il tuo amore agli altri, aprirai la porta per fare affluire nella tua vita persino una maggiore abbondanza. Quanto più dai, tanto più ti sarà dato e tanto più avrai da dare. Il principio che porta il Cielo in Terra è l'inverso della timorosa nozione mentale di circolo vizioso; potremmo chiamarlo "circolo delizioso".

Le persone più generose al mondo sono anche le più grate. Chi comprende le dinamiche di una vita di abbondanza sa che coloro che danno con gioia sono anche ben disposti a ricevere. Il circuito divino fluisce quando accettiamo benedizioni con una mano e le passiamo con l'altra.

Un'affascinante storia giapponese coglie l'essenza del potere della gratitudine.

"Centocinquant'anni fa viveva una donna di nome Sono la cui devozione e purezza di cuore erano conosciute e rispettate in lungo e in largo. Un giorno un discepolo buddista che aveva fatto un lungo viaggio per vederla le domandò: 'Cosa posso fare per mettermi il cuore in pace?'. Sono disse: 'Ogni mattina e ogni sera, e ogni volta che ti accade qualcosa, ripeti: Ti ringrazio di tutto. Non ho niente di cui lamentarmi.' L'uomo fece come gli era stato detto per un anno intero, ma il suo cuore non era ancora in pace. Così tornò da Sono a testa bassa. 'Ho recitato continuamente la tua preghiera e tuttavia nella mia vita nulla è cambiato; sono sempre la stessa persona egoista di prima. Cosa dovrei fare ora?'

E immediatamente Sono disse: 'Ti ringrazio di tutto. Non ho di cui lamentarmi.'

Nell'udire queste parole, l'uomo fu in grado di aprire il suo occhio spirituale e tornò a casa con grande gioia."

Il succo della vita

La gratitudine, come la fede, è un muscolo. Quanto più la utilizzi, tanto più acquista forza, e tanto maggiore è il potere che potrai usare a tuo vantaggio. Se non pratichi la gra-

titudine, i suoi effetti benefici passeranno inosservati e la tua capacità di avvalerti dei suoi doni risulterà diminuita.

Essere grati significa riuscire a trovare la benedizione in ogni cosa. Questo è l'atteggiamento più potente da adottare, perché ci *sono* doni in ogni cosa. Nel libro della Genesi ci viene detto che creando ogni nuovo elemento della natura, Dio dichiarava: "È cosa buona e giusta." Se vogliamo conoscere Dio, allora dobbiamo diventare come Lui; diventare come Dio significa celebrare la bellezza ovunque. Nell'essere grati, torniamo alla nostra vera natura che ci apre le porte per godere dei tesori del Cielo anche stando in Terra.

Accelera la tua esperienza dell'abbondanza, comincia a considerare tutto come un "bene". Trova il modo per reinquadrare ogni situazione fino a vedere il dono che racchiude. La funzione suprema della mente è quella di "estrattore di benedizione". Probabilmente avrai visto o usato una di quelle centrifughe che servono a estrarre il succo e che entra in funzione non appena inserisci, che so, una carota, nell'imboccatura posta in cima all'attrezzo. L'estrattore trita la verdura e un ricco succo dorato sgorga fuori da un beccuccio, mentre la parte di lignina che resta della polpa viene espulsa attraverso uno scivolo posto sul lato dell'elettrodomestico.

L'estrattore di benedizione funziona nello stesso modo. Nell'imboccatura della coscienza superiore inserisci la tua esperienza. Dai un colpo all'interruttore e chiedi un modo di vedere la situazione che ti rafforzi. Quando la macchina frulla, lascia uscire la sofferenza, il dispiacere e il turbamento attraverso lo scivolo laterale. Quindi apri la mente per vedere la benedizione che non riuscivi a cogliere essendo assorbito dal dolore. Il buono c'è, se sei disposto a trovarlo.

Una volta ricevuto il dono racchiuso in un'esperienza, questa assumerà un significato totalmente diverso. Non sarai più legato al passato a causa del risentimento e sarai libero di compiere il passo successivo verso un bene più grande. Butta le scorie nel contenitore della composta (per riciclarle come fertilizzante per il prossimo raccolto di

carote) e goditi il succo. In altre parole, prendi il meglio e scarta il resto.

Don't worry, be happy

Fintanto che gli esseri umani hanno cercato una risposta di ordine superiore ai misteri della vita, le tradizioni spirituali hanno identificato nel giudizio il nemico principale della pace. Il giudizio devasta i doni che la gratitudine deposita sulla soglia del cuore. Non puoi giudicare ed essere felice allo stesso tempo.

Nel Giardino dell'Eden, a Adamo ed Eva fu detto che potevano mangiare qualsiasi frutto, compreso quello dell'Albero della Vita. L'unico albero dal quale dovevano tenersi lontani, li aveva istruiti Dio, era l'Albero della Conoscenza del Bene e del Male.

La storia, ovviamente, è una metafora. Adamo ed Eva non sono lontani personaggi storici: siamo *noi*. Il Giardino dell'Eden è l'esuberante universo in cui viviamo. L'Albero della Vita rappresenta il nostro diritto alla pienezza, a essere vivi e vitali in spirito, mente e corpo. L'Albero della Conoscenza del Bene e del Male rappresenta simbolicamente la separazione del flusso della vita nei concetti di bene e male visti attraverso l'arroganza della mente razionale limitata che considera la sua percezione appannata come la summa della saggezza. Nel momento in cui introduciamo il giudizio in una situazione o relazione, questa viene spogliata della sua purezza. Forse ti sarà capitato di incontrare qualcuno di meraviglioso verso il quale ti sentivi profondamente attratto. Insieme avete goduto di un beato periodo di luna di miele durante il quale avete visto l'altro come una persona fantastica, magari persino priva di difetti, simile a Dio. Successivamente, hai cominciato a notare in lui o in lei delle piccole imperfezioni. All'inizio le sue debolezze ti sono apparse trascurabili, forse persino affascinanti e amabili di fronte alla sua perfezione complessiva. Poi il giudizio ha cominciato ad alzare la voce e a gridare più forte, finché i difetti della persona sono apparsi predomi-

nanti e il buono che inizialmente vedevi si è ridotto a un semplice gocciolio, o è scomparso. Ti lamenti del fatto che ti abbia ingannato, cambiato o che non fosse la persona che pensavi. Allora te ne vai, arrabbiato o almeno deluso. Dopo di che ti ritiri in solitudine o in un atteggiamento autoprotettivo, domandandoti come hai potuto commettere un simile errore.

Questa è la caduta dal Giardino dell'Eden. La cacciata dal Giardino non è avvenuta storicamente milioni di anni fa; è avvenuta nella tua vita e nella mia, e continua a compiersi quotidianamente. Non è stato Dio ad averci cacciato; siamo stati *noi* a bandirci dal paradiso guardando attraverso gli occhi della paura anziché dell'amore. Il Creatore disse esattamente a Adamo ed Eva ciò che occorreva facessero per restare in uno stato di beatitudine: godete della vita ed evitate il giudizio (in altre parole, "Don't worry, be happy"). Fu solo quando Adamo ed Eva svilarono la loro visione separando ciò che era unito, che non riuscirono più a riconoscere il mondo di grazia per il quale erano nati.

Continuare a scindere la vita in bene e male, giusto e sbagliato, amabile e temibile, vita e morte significa continuare a ingerire i bocconi avvelenati della mela che ci fece cacciare dal paradiso (la nozione di "frutto proibito" è un ossimoro. Il frutto del giudizio non è proibito; è marcio. Ma a nessuno verrebbe di pensare che "il frutto marcio è sempre più dolce"). C'è vita oltre gli opposti, ma non riusciremo a riconoscere la perfezione che è dentro e intorno a noi se saremo presi dalla preoccupazione di giudicare e mettere a confronto e in competizione. Nati da un'unica fonte, troveremo la via del ritorno al Giardino solo guardando attraverso l'occhio unico dell'amore.

Il viaggio di ritorno

Dal momento che abbiamo mangiato la mela con il verme dentro, abbiamo speso la maggior parte del tempo cercando di scoprire la strada per fare ritorno al Giardino. Si dice che passiamo nove mesi a cercare di uscire dal grembo e

il resto della vita a cercare di tornarci. Il grembo al quale cerchiamo di tornare non è un ventre di natura fisica: è la nostra casa spirituale. Tutti noi sappiamo che c'è; stiamo solo cercando di capire come raggiungerla.

La buona notizia è che la nostra cacciata dal Giardino è avvenuta unicamente nella *coscienza*. Persino nella fatica di vivere sotto il peso del giudizio, portiamo sempre il paradiso dentro di noi. È sempre stato così, soltanto che non sapevamo che fosse qui. *Il rimedio per guarire dall'inferno non è di natura geografica, dipende dall'atteggiamento*. Non abbiamo bisogno di andare da nessuna parte; abbiamo solo bisogno di guardare da una prospettiva più limpida. L'inferno non è un ordinamento eterno da cui evadere; è un brutto sogno dal quale abbiamo bisogno di risvegliarci. Come ha osservato Emerson: "Possiamo perlustrare il mondo per trovare la felicità, ma se non la portiamo dentro di noi, non la troveremo mai."

Il tuo risveglio è già in atto. Hai cominciato il viaggio di ritorno che ti ricondurrà al Giardino e sei già a buon punto. Il passo finale per entrare nel paradiso è il riconoscere che non l'hai mai lasciato. Tutti i viaggi compiuti nella realtà esterna non fanno che riflettere il nostro desiderio interiore di ricordare che siamo eternamente liberi e infinitamente amati. Una volta che riconosci la tua identità di essere spirituale, nulla nel mondo esterno potrà darti più di quanto già non abbia, o fare di te qualcosa di più di quello che già sei. Vivi già nell'Eden e andare da qualunque altra parte non aggiungerà nulla al fatto di essere qui.

La via più diretta per uscire dall'inferno è abbandonare l'atteggiamento che ti ha spinto fuori dal paradiso: *abbandona il giudizio*. Riporta la mente e il cuore alla pace che deriva dalla visione dell'unità. Lascia andare i pensieri di un mondo cattivo che cerca di ferirti. Il livello al quale il male sembra esistere è molto al di sotto della dignità che sei stato chiamato a esprimere. Il grado di contrazione richiesto alla coscienza per riuscire a vedere un mondo di male è incredibile! L'universo *sta* cercando di averti dalla sua parte, ma la sua motivazione non è la tortura; bensì la liberazione. Resta in pace e non avere paura. L'amore è la sola realtà.

Deponi le armi e vivi in pace

Un corso in miracoli ci offre le istruzioni per guarire la mente che è stata tormentata da pensieri spiacevoli. Il *Corso* ci suggerisce di assumere l'atteggiamento in base al quale: "Non giudicherò nulla di quanto accadrà oggi."

ATTIVAZIONE *Digiuno dalla critica*

Per un giorno decidi: "Non criticherò nulla di quanto accadrà oggi. Immaginerò che tutto ciò che avviene sia per il mio bene e il bene degli altri. Mi libererò dai giudizi che ho proiettato su di me. Vedrò me stesso, le mie motivazioni e le mie azioni con sguardo puro. Non concorderò con le critiche e i giudizi degli altri. Non negherò il buono che è dentro e intorno a me. Dedicherò questa giornata alla celebrazione del bene."

Se riuscirai a sospendere il giudizio per un giorno, o persino per un'ora, o persino per un minuto, sarai a buon punto sulla via del ritorno al Giardino dell'Eden. Scoprirai che la critica, specialmente l'autocritica, ha forgiato gli anelli della catena che ci ha tenuti legati alla paura e alla sofferenza. *Concentrare la tua energia dalla critica alla gratitudine cambierà la tua vita per sempre.* Immagina, per esempio, come sarebbe radicalmente trasformato il mondo, se i governi prendessero le migliaia di miliardi di dollari che ora sono investiti in armi e difesa, e usassero quel denaro per progetti creativi a servizio dell'umanità come l'assistenza sanitaria, l'istruzione, i servizi sociali e il finanziamento alle arti e alle scienze. In breve tempo il livello di felicità ed efficacia raggiunto sul Pianeta farebbe del mondo un luogo totalmente diverso.

Da un punto di vista personale, l'energia che investiamo nelle critiche è la nostra spesa in armamenti per la difesa interna. Quanto più tempo passiamo a criticare noi stessi

e gli altri (anche mentalmente), meno energia abbiamo per guarirci, essere creativi e godere della vita. La nostra preoccupazione di ciò che è sbagliato in noi è esattamente ciò che ci impedisce di distinguere e di godere di ciò che c'è di giusto in noi e nella vita. C'è molto di giusto, se solo siamo disposti a vederlo.

Il folle divino

Nel mazzo di carte dei tarocchi una carta affascinante chiamata "il Folle" ritrae un giovane che cammina spensierato sopra una scogliera, odorando un mazzo di fiori lungo il cammino.

Ci sono due classiche interpretazioni di questo simbolo: il Folle potrebbe essere la carta più bassa del mazzo, o la più alta. Preso nel suo valore nominale, l'uomo appare simile a un idiota, così inconsapevole del pericolo da essere sul punto di precipitare tra le braccia della morte. Dall'altra parte, il Folle potrebbe rappresentare una persona che cammina nella fede. Forse non è un idiota, ma un saggio. Il precipizio può simboleggiare non una scogliera fisica, ma l'ignoto. Quando ci lanciamo in un'avventura, muoviamo il passo fuori dal solido terreno che ci è familiare per entrare in un territorio non riportato sulle mappe. Malgrado compiere un simile passo comporti un rischio, offre anche un'opportunità di scoperta e di conquista. I grandi geni e agenti di cambiamento del mondo all'inizio delle loro imprese venivano considerati dei folli mentre in seguito sono stati elevati al rango degli eroi. Il Folle Divino ha una fede così profonda da essere disposto a camminare innocentemente accanto a una minaccia apparente, apprezzando la bellezza dei fiori mentre cammina.

Nel film *Il mondo secondo Garp*, Robin Williams interpreta la parte di un folle divino. Con il suo stile non convenzionale, Garp trova continuamente del buono ovunque vada. A volte ha l'aspetto di uno stupido, ma in molti sensi è un saggio sotto mentite spoglie.

Nel film c'è una scena meravigliosa in cui Garp e sua moglie valutano una casa per decidere se comprarla o meno. Mentre l'agente immobiliare mostra loro il terreno, un aereo di passaggio sopra le loro teste scoppietta, si avventa su se stesso e precipita contro il secondo piano della casa, dove va a piantarsi. Il pilota si arrampica giù dalla cabina di pilotaggio, si spolvera la giacca e con nonchalance domanda all'agente immobiliare: "Posso usare il telefono?".

Visti i danni procurati all'abitazione, la moglie di Garp sale in macchina per andarsene. Quando Garp non la segue, lei gli chiede: "Sei matto? Non starai ancora pensando se comprare o meno questo posto?".

"Certo che lo sto facendo!", risponde entusiasta. "Le probabilità che un fatto del genere si ripeta sono infinitesimali!".

Possiamo guardare a ogni esperienza in due modi: attraverso gli occhi della paura o attraverso gli occhi dell'amore. La paura vede i limiti, mentre l'amore vede le possibilità. Ciascuno dei due atteggiamenti troverà la sua giustificazione nel sistema di convinzioni che hai. Sposta la tua fede dalla paura all'amore, e l'amore ti sosterrà ovunque andrai.

Giudizio e ponderazione

Molti di quanti si sono incamminati sul sentiero spirituale hanno difficoltà a distinguere fra giudizio e *ponderazione*. Nei nostri tentativi di evitare il giudizio, ci siamo messi in situazioni spiacevoli perché non abbiamo esercitato la nostra facoltà di ponderazione. Dio disse a Adamo ed Eva di non giudicare, ma non disse loro di non ponderare.

La differenza fra ponderazione e giudizio è la stessa che c'è fra innocenza e ingenuità. L'una ci benedice in quanto nostra facoltà naturale; l'altra non utilizza la nostra innata saggezza.

Il giudizio è il velo che oscura la visione reale. Pensieri di scarsità, vittimismo e separazione sporcano le len-

ti attraverso le quali osserviamo la vita. Come descritto dall'apostolo Paolo, vediamo "attraverso un vetro oscurato". Non riusciamo a cogliere la gioia di vivere perché non riconosciamo il buono che è davanti ai nostri occhi. La ponderazione è la capacità di scegliere con ocularità sulla base di una saggezza intuitiva. Se accogliessi ogni proposta che mi si presenta, mi troverei davvero nei guai. Sono stato invitato a partecipare a progetti immorali così come ad attività che erano del tutto legittime ma che non competeva a me svolgere. Non farei che ledere me stesso e gli altri se dicessi "sì" a qualcosa che fosse privo di integrità o non fosse in sintonia con il mio fine. Se qualcuno va con l'auto sopra a una scogliera, non lo aiuti saltando a bordo con lui. O forse non sta andando sopra a una scogliera, ma sta semplicemente puntando a nord mentre tu sei diretto a sud. Il servizio migliore che puoi rendere, allora, è dire: "Il posto giusto per me, o la mia direzione, è questa e devo rimanervi fedele." Non occorre che riteniamo l'altra persona in errore per il fatto che sta andando nella propria direzione, ma nemmeno dobbiamo disapprovare noi stessi per il fatto di prendere il cammino verso cui ci sentiamo guidati.

Un modo per sapere se stai esercitando il giudizio o la ponderazione è osservare il genere e l'intensità delle emozioni che accompagnano le tue azioni. Il giudizio provoca un disturbo nel corpo emozionale: rabbia, conflittualità e angoscia intorbidano la situazione che ti trovi a vivere (a volte queste energie non sono ovvie; ma se c'è una sfumatura di turbamento, stai pur certo che la paura sta prendendo il controllo della situazione da dietro le quinte). Si ha la sensazione che l'altra persona sia sbagliata e che la si debba correggere, punire o evitare. Le azioni determinate dal giudizio ti fanno sentire a disagio e irrisolto, lasciandoti dentro uno strascico di vittimismo, amarezza o risentimento. Non ti senti integro, né consideri l'altra persona nella sua interezza. Sei perseguitato da un senso di incompletezza. Tuttavia, l'incompletezza è dentro di te. Hai scelto una guida diversa dalla pace e presto o tardi dovrai tornare sui tuoi passi al punto in cui

hai deviato verso la separazione e fare una scelta diversa prima di proseguire nuovamente con integrità sul tuo cammino.

La ponderazione, viceversa, deriva dalla pace: concentrati sulla forza di una decisione presa col cuore, procedi con calma e con chiarezza, confidando che tutto vada bene. Agisci invece che reagire. Quando sei ispirato a servire, l'universo si allinea a sostenerti. Sei in grado di dire "no" senza rabbia o scuse, perché ti rendi conto che essendo fedele alla tua rotta, la grazia abbraccia te e ogni persona coinvolta. Quando giudichi, attacchi la persona piuttosto che l'azione. Quando ponderi, potrai non approvare l'azione di un altro, ma rispetti la persona che ha compiuto quell'azione e provi empatia. Il dr. Eric Allenbaugh, autore di *Wake-Up Calls* [Campanelli di allarme], si avvale del motto: "Duri con i problemi, morbidi con le persone." Agire con ponderazione infonde un senso di pace. Dare ascolto alla voce interiore rende libero il tuo cuore. Alla fine il giudizio dovrà lasciare il posto alla ponderazione. Non importa il grado di separazione o di conflittualità che si sarà frapposto fra te e un altro, alla fine dovrà essere risolto e sanato. Né tu né l'universo avrete pace finché non vedrete e agirete in base alla verità nascosta dietro alle apparenze. L'amore trionferà.

Stili di vita di chi è ricco di spirito

John Robbins, autore del libro nominato per il premio Pulitzer *Diet for a New America* [Dieta per una nuova America], ha fatto scelte forti per seguire la propria saggezza intuitiva. John ha suscitato grande attenzione da parte del pubblico sull'onda della decisione di rinunciare alla fortuna che il padre, fondatore dell'impero del gelato Baskin-Robbins, gli aveva offerto. Invece di ascendere al trono dinastico, come il padre aveva progettato per lui, John è diventato vegetariano e attivista in difesa degli animali e a sostegno di una maggiore consapevolezza riguardo a scelte alimentari che influenzano l'intero Pianeta.

Il programma televisivo *Lifestyles of the Rich and Famous* [Stili di vita di chi è ricco e famoso] invitò John alla trasmissione per intervistarlo. “Dissi al loro staff di produzione che non ero ricco (abito in una casa in affitto) e che non ero famoso come tante delle persone ospiti dello spettacolo”, confessò John, “ma loro dissero di essere comunque interessati a me. Lo staff televisivo venne e io mostrai loro la mia modesta dimora nelle montagne del nord della California. Molte persone dello staff mi si avvicinarono con le lacrime agli occhi. Mi dissero che quello era stato il servizio più gratificante che avessero mai fatto. Dissero di avvertire un agio e una gioia che non avevano mai sperimentato a casa delle persone favolosamente ricche che erano soliti intervistare. Mi abbracciarono e mi ringraziarono con grande calore. Forse ho gettato i semi per un nuovo programma televisivo dal titolo, *‘Stili di vita di chi è ricco di spirito’*.” La testimonianza di John mi ricorda che la vera abbondanza non è fatta di denaro, di cose o di produttività. L’abbondanza vera è *una capacità di apprezzare ciò che ci basta*. Ci sono molte persone che hanno milioni di dollari e che si sentono povere e molte altre che non hanno denaro e che si sentono ricche. L’abbondanza non è uno stato ma un atteggiamento.

Quando visitai l’isola di Bali, trovai la popolazione più felice che avessi mai incontrato. I balinesi sono fra le persone più cordiali e tolleranti del Pianeta. Quando domandai al cameriere balinese del mio albergo, dall’aspetto perennemente sorridente: “Oggi sei felice?”, s’illuminò e rispose: “Sempre!”. Mi colpisce che i balinesi abbiano così pochi beni materiali. Vivono in villaggi agricoli privi di elettricità; le donne anziane lavorano ancora a seno nudo nei campi di riso e lavano i panni sulle rocce nei pressi delle cascate. Gli anziani sorridono arzilli e ti dicono ciao mentre trasportano grandi brocche d’acqua sulla testa, arrampicandosi su scale grossolanamente intagliate lungo le pareti della valle risalendo dai torrenti. Solo una piccola percentuale di balinesi possiede automobili e quasi nessuno ha delle proprietà. Eppure, nonostante i pochissimi possedimenti o comfort di ordine materiale, i balinesi vivono

in uno stato di perenne gratitudine per la bellezza della natura e della comunità. Sono convinti che la ricompensa del karma positivo delle vite passate è essere nati a Bali. Sono fieri della loro isola, dei loro bambini e di se stessi. Si prendono cura l'uno dell'altro e dei visitatori. In continua celebrazione, questo popolo gentile conserva la consapevolezza del paradiso e così facendo vive in paradiso.

Chiedere e richiedere

L'autorevole libro di Harville Hendricks *Getting the Love You Want* [Ottenere l'amore che vuoi] è diventato un manuale famoso per molte persone che cercano maggiore profondità e più gratificazione nelle loro relazioni. Credo che il primo passo per ottenere l'amore che vuoi sia *apprezzare l'amore che hai già. L'universo ti dà sempre in maggiore quantità ciò che ha già attratto la tua attenzione.* Gesù insegnava: "A colui che ha, sarà dato di più; a colui che non ha, sarà tolto di più." Sulle prime questo assioma sembrerebbe indicare un Dio crudele che ricompensa il ricco e punisce il povero. Al contrario, Gesù illustrava un principio metafisico di suprema importanza, la vera chiave della manifestazione dell'abbondanza. Gesù insegnava l'importanza di focalizzare l'attenzione su ciò che abbiamo o che desideriamo, piuttosto che su ciò che ci manca o che non vogliamo.

PASSPARTOUT

LA PASSIONE È UN FERTILIZZANTE.

QUALUNQUE COSA A CUI PRESTI ATTENZIONE AUMENTA

L'universo fisico, nonostante tutta la sua apparente complessità, non è che una macchina di manifestazione. Inserisci la spina nella tua immagine di realtà, alimentala con pensieri ed emozioni, e *voilà*, avrai costruito l'ambiente psichico (e di conseguenza fisico) in cui vivi. Si dice che "camminiamo nell'atmosfera delle nostre convinzioni". Gesù dichiarò: "Così come pensate, così sarà."

Ad attrarre qualcosa nella nostra vita non sono semplicemente i pensieri e le emozioni; l'elemento che attrae è la *passione*. Avrai più di qualunque cosa per cui nutri una vera passione. L'universo osserva l'oggetto della tua attenzione e dice: "Ne sei veramente appassionato, facciamo in modo che ne abbia di più!".

È importante capire che la *manifestazione è un principio impersonale*. Anche quando sei appassionato di qualcosa che non ami, l'universo te ne darà di più, con la stessa disponibilità e sollecitudine con cui ti darebbe qualcosa che desideri. Attenzione, qualunque sia l'oggetto o la motivazione, si tratta di un magnete. Raccoglierà vecchi rottami d'auto arrugginiti così come travi d'acciaio da costruzione nuove di zecca. Il tuo compito è di essere cauto circa la direzione nella quale punti il magnete. La Universal Studio ti ha dato i fondi per produrre un film e tu sei libero di realizzare qualunque produzione da *Venerdì tredici* (compreso il seguito di una lunga serie di episodi insulsi) a *La vita è meravigliosa*, o qualsiasi altra genere che vada dall'horror all'estasi. Non c'è alcun potere all'infuori di quello che è dentro di noi; il nostro destino è ciò che noi rendiamo tale.

Se non ti piace quello che ottieni, il modo più diretto per trasformare i tuoi risultati è *cambiare l'oggetto della tua passione*. Focalizza i pensieri, le parole e l'attenzione su ciò che desideri in più, anziché su ciò che non ti piace. Chiarisciti bene le idee su ciò che vuoi e agisci di conseguenza invece che in base a quello verso cui provi avversione. Essere contro qualcosa ne crea sempre di più. Ciò a cui opponi resistenza si espande e persiste. Quando l'assegnataria del Premio Nobel per la Pace, Madre Teresa, considerata da molti una santa vivente, fu invitata a parlare a un comizio contro la guerra, declinò l'invito spiegando: "Se volete che io venga a parlare a favore della pace, lo farò; ma parlare contro la guerra è solo un'altra forma di guerra."

Rifletti su questo interessante esempio di passione mal indirizzata: in un ristorante notai una donna che indossava una maglietta bianca con una scritta rossa a caratteri cubitali di traverso sul davanti: *Pornografia*. Sotto, a carat-

teri neri minuscoli, c'erano le parole: "... non è la volontà di Dio." Quest'ultima frase era scritta talmente in piccolo che dovetti trovarmi a una distanza piuttosto ravvicinata per leggerla. "Pornografia", invece, era facilmente visibile anche stando sull'altro lato della strada. Malgrado l'intenzione di quella donna fosse promuovere una campagna contro la pornografia, in realtà la stava pubblicizzando. Nel momento in cui lessi quella parola, scritta in grande sulla sua maglietta, mi vennero in mente immagini pornografiche. Sarebbe stato più efficace, ai fini della sua campagna, se avesse indossato una maglietta che pubblicizzava ciò che desiderava *creare*, non distruggere. Avrebbe potuto indossare una maglietta con un'immagine che avesse ritratto due persone abbracciate che si amano, o qualche frase che avesse ricordato a chi leggeva una sana e vitale sessualità. Quella donna non aveva colto il significato metafisico insito nell'indicazione di Gesù di "porgere l'altra guancia". Per migliorare la nostra vita, dobbiamo guardare nella direzione di ciò che ci apporta beneficio piuttosto che di ciò che ci nuoce.

Se agisci con passione contro i modi in cui l'universo non ti sostiene, come le persone che ti piantano in asso, o come non ci sia abbastanza tempo, denaro, sesso o uomini disponibili, stai inviando all'universo un messaggio chiaro e forte che richiede di mandarti ulteriori esperienze di quello stesso genere. Se desideri un risultato diverso, devi alimentare la macchina di manifestazione universale con un materiale d'avviamento diverso. Dai allo Spirito qualcosa'altro da coltivare per te. I semi di mela non faranno crescere arance ed essere focalizzati sulla mancanza non produrrà abbondanza. Se vuoi manifestare una maggiore prosperità, devi formulare pensieri in armonia con la prosperità, pronunciare parole di prosperità e intraprendere azioni in tal senso. Se desideri relazioni più gratificanti, nei rapporti attuali devi lasciarti coinvolgere da ciò che funziona, piuttosto che da ciò che non funziona. Se desideri vivere una vita di costante felicità, comincia con l'apprezzare i doni che già ti sono stati dati, invece di lamentarti di quelli che ti mancano e che continui ad aspettare.

Già a casa

La preghiera più potente comincia con la parola "Grazie". Molti di noi offrono a Dio lunghe liste di cose che desiderano (e questo in un certo senso è bello, in quanto afferma che possiamo avere ciò che desideriamo e che c'è un potere superiore capace di procurarlo). Ma esiste un metodo persino più potente per fare avvenire una manifestazione più grande: *ringraziare per ciò che hai già*. Per rendere possibile una manifestazione più specifica di quel che desideri, ringrazia per ciò che hai già nello stesso ambito di vita in cui rientrano le cose che desideri (se, per esempio, desideri una comunicazione che ti realizzi di più in una particolare relazione, comincia a prestare più attenzione agli ambiti in cui stai già comunicando bene con questa persona o con altre). Sarai stupito di come *l'apprezzamento acceleri la manifestazione*. La differenza fra una preghiera del tipo "Desidero" e un'altra del tipo "Grazie" è simile a quella che c'è fra un aeroplano a propulsione e un jet. Più esattamente, è la differenza fra arrivare da qualche parte ed esserci già. Non c'è alcun ponte da attraversare: sei già a casa.

A un famoso giocatore di basket fu chiesto come riuscisse a mantenere con costanza il suo ruolo di cannoniere della squadra. "È semplice", spiegò. "La palla è nel canestro prima che lasci la mia mano." Può darsi che questo atleta non fosse consapevole di adottare un principio suggerito da Gesù: "Ringrazia per la risposta data alla tua preghiera prima ancora di riceverla." Due millenni dopo Gesù, il maestro del gabbiano Jonathan Livingston, Chiang, riprendeva quel precetto: "Per volare alla velocità del pensiero, in qualunque direzione, comincia sapendo che sei già arrivato."

Ciò che il desiderio chiede, la gratitudine lo ha già. Tutto ciò a cui anela il cuore è già tuo. Per rivendicare il tuo bene più grande, pensa di essere già completo e benedetto. Quando benedici ciò che hai, il tuo senso di benedizione si espande velocemente e spontaneamente finché non riconosci di avere già tutto questo. Quando te ne rendi conto, la tua vita ti dimostra che è così attraverso la manifestazione.

La gratitudine è molto di più che un semplice atto di etichetta o di disciplina spirituale. È una chiave mistica per giungere alla manifestazione dell'abbondanza, alla porta del Cielo in Terra. Tutto ciò che chiedi è dentro di te, ora. Gesù ci ha invitato a entrare nel regno dell'interezza: "Venite, perché ora tutte le cose sono pronte." Disse ai discepoli: "Dite che mancano quattro mesi affinché i campi siano maturi per il raccolto. Io dico guardate ora e vedrete che i campi sono già bianchi di frutti."

PASSEPARTOUT

L'APPREZZAMENTO ACCELERA LA MANIFESTAZIONE

ATTIVAZIONE

L'atteggiamento della gratitudine

Per un mese, tieni un diario annotando tutto ciò di cui sei grato. Registra ogni cosa che ti viene in mente, anche il più piccolo pensiero o la minima esperienza di apprezzamento. Parla della tua gratitudine quando ne sei consapevole, specialmente alle persone a cui sei grato. Di loro esattamente ciò che hanno fatto e come ti senti.

Alla fine del mese (se sarai ancora su un piano terreno) annota quali sono stati gli oggetti di gratitudine che hai ricevuto in più come risultato del fatto di averli apprezzati.

Il cambiamento cruciale

Fra i tanti cambiamenti sorprendenti che stanno avvenendo sul Pianeta, quello veramente cruciale si sta verificando a livello della *coscienza*. Più importante dei nostri progressi nell'essere capaci di comunicare in modo più veloce, nell'applicare l'ingegneria genetica sui nostri figli e allungare la durata della vita media del corpo umano, è il fatto

che stiamo imparando a pensare con una mente superiore e a vedere con sguardo più nitido. Inviare razzi nell'universo ad anni luce da noi è una conquista infinitesimale in confronto al fatto che le nostre menti sono andate al di là delle barriere precedentemente accettate, abbracciando possibilità più vaste per il nostro destino di creature divine. Scandagliare le profondità del mare è una piccola impresa alla luce della scoperta dei tesori che giacciono nei segreti recessi della nostra anima. Ormai è una prassi consueta che medici specializzati sostituiscano cuori difettosi per mezzo di trapianti d'organi di donatori. Ma persino più propizia è la guarigione di cuori infranti quando si risvegliano all'amore che un tempo giaceva allo stato latente.

Dietro a tutti questi enormi passi in avanti, resta un risveglio che alla fine ci farà raggiungere tutto il bene a cui aneliamo: stiamo imparando a vivere con il cuore colmo di gratitudine. La semplicità innocente ci ricondurrà al paradiso che abbiamo perduto sulla scia della nostra sofisticata ingegneria sociale. Stiamo imparando ad amare noi stessi e la nostra vita. Stiamo ricordando che meritiamo il bene perché la nostra è una natura buona. Al centro di ogni successo c'è la gratitudine, e al centro di ogni gratitudine c'è il tenero amore.

*“Per determinazione del cuore gli occhi vedono...
meglio perdere il conto elencando le proprie benedizioni
che perdere le benedizioni facendo il conto dei propri guai.”*

MALTBIE D. BABCOCK

Terra di grazia

*“L'essenza della misericordia
non si ottiene a forza;*

gocciola come la pioggia gentile dal cielo.”

WILLIAM SHAKESPEARE, *IL MERCANTE DI VENEZIA*

L'uomo seduto accanto a me in aereo non era abituato ad aspettare, e si vedeva. La nostra partenza era stata rinviata di parecchie ore e alla fine ci fecero salire a bordo solo per tenerci seduti sulla pista per un'altra ora. Per compensare il suo disagio, il mio agitato compagno di volo si era tuffato in una attività frenetica facendo svariate telefonate dal suo telefonino e risistemando nervosamente le riviste che stavano nella tasca di fronte a lui. Era un viaggiatore ansioso.

Finalmente il pilota annunciò che stavamo giusto aspettando di ricevere l'autorizzazione per fare manovra al gate e avviarci al decollo. “Per coloro che desiderassero ascoltare le nostre comunicazioni con la torre di controllo”, annunciò la voce leggermente gracchiante all'altoparlante, “passerò le trasmissioni sul canale nove del sistema audio di bordo.”

Subito il mio vicino s'infilò la cuffia e si mise all'ascolto. Dopo un minuto gli si illuminarono gli occhi e premette il pulsante per chiamare il personale di volo.

La hostess venne e domandò: “Posso esserle utile, signore?”.

“Può dire al pilota che ora possiamo decollare”, ordinò l'uomo con fermezza. “Abbiamo appena ottenuto l'autorizzazione per il decollo.”

“Vedrò di farlo immediatamente” sorrise la hostess. Forse il mio compagno di volo non si era reso conto che il pilota era ben consapevole del fatto che avevamo ottenuto

l'autorizzazione per il decollo. Un'intera cabina di pilotaggio di professionisti era sintonizzata su quello stesso canale, le loro orecchie erano altrettanto tese a captare le notizie. L'uomo, tuttavia, si era autonominato responsabile del decollo dell'aereo. Ma l'aereo non aveva certamente bisogno del suo permesso per partire. C'era un pilota ad averne la responsabilità.

Quando ci sollevammo da terra, cominciai a considerare le volte che nella mia vita avevo cercato di mettermi al posto del Pilota. Quanta energia superflua avevo investito nel manipolare gli eventi per preservare la mia sicurezza cercando di controllare la vita di altre persone e il mondo! Invece avrei potuto rilassarmi, godermi la lettura di una rivista e lasciare che il Pilota guidasse l'aereo per me.

Forse anche a te, come al mio compagno di viaggio o a me stesso, ti sarà capitato di autonominarti *Direttore Generale dell'Universo*, responsabile di assicurare che tutto vada sempre bene, che tutti facciano ciò che sono tenuti a fare e che ognuno sia felice. E forse hai vissuto momenti di delusione, di angoscia, e di esaurimento o di malattia sull'onda dei tentativi frustrati di manovrare l'universo a seconda delle tue scelte.

La lieta novella è che non hai bisogno di dirigere l'universo. È in funzione un sistema brillantemente orchestrato che va molto al di là della comprensione della mente, la quale crede di avere tutto sotto controllo. Fortunatamente, la vita non si svolge con saggezza in virtù della comprensione che ne abbiamo. La mente dominata dalla paura si lascia ingannare dalle apparenze, mentre lo Spirito dimora nella verità. L'amore è sempre presente, anche quando il piccolo sé ha una visibilità limitata. Se serve che tu faccia qualcosa per servire il bene, ti verrà detto (dall'interno) che cosa devi fare. Altrimenti, rilassati e goditi la traversata. Stai in pace. Il mondo non cadrà a pezzi se lasci andare il controllo dovuto all'ansia. Al contrario, potresti essere sorpreso di come la vita si ricomponga magistralmente quando rinunci all'idea che qualcosa di terribile possa accadere se non continui a proteggerti. Forse la situazione in cui ti trovi è un richiamo d'amore invece che una richie-

sta di controllo. Forse accadrà qualcosa di meraviglioso. Forse, invece del disastro che temi, è un miracolo quello che si profila all'orizzonte. Lascia che sia il Pilota a guidare l'aereo.

La storia di due città

Mentre i miliardi di persone che popolano il Pianeta sembrano vivere in molte diverse città e paesi, ci sono in realtà solo due luoghi in cui vivere:

Città Spavento è un luogo terribile e minaccioso in cui vivere. È la casa di coloro che scelgono la paura come guida.

A *Città Spavento* nulla è mai sufficiente. I soldi scarseggiano sempre, i beni e i servizi costano cari e non puoi fare affidamento sulle persone che te li procurano. A *Città Spavento* devi essere molto attento nella scelta delle tue compagnie perché in questo luogo sei vulnerabile a ogni genere di malattia, intrusione e violazione del tuo benessere. A ogni incrocio devi guardarti dai delinquenti che faranno uso e abuso di te. Non puoi sapere quale minaccia è in agguato dietro le apparenti buone intenzioni della gente; devono avere qualche piano segreto che alla fine useranno contro di te.

Il motore trainante *Città Spavento* è la sopravvivenza. "Prenditi cura di te e lascia che gli altri facciano lo stesso" è la regola del gioco. Perché rischiare il tuo benessere per aiutare qualcun altro? È già dura così. Se il mondo si prendesse più cura di te, potresti essere in grado di fare qualcosa in cambio, ma prima che questo accada farai meglio a tenerti stretto ciò che hai, perché le persone buone finiscono in fondo alla lista e solo i più forti sopravvivono.

A *Città Spavento* le relazioni sono sempre deludenti. Malgrado all'inizio ci sono persone che sembrano tue alleate, quando le conosci meglio scopri che hanno gravi difetti di carattere e che non si può contare su di loro. Allora sei costretto ad andartene o a liberarti di loro per proteggerti. Quando arriva qualcuno che ti piace davvero

e vuoi continuare a frequentarlo, va a finire che sono loro a lasciarti. Malgrado in molti ti abbiano promesso di liberarti dalla sofferenza e dal dispiacere di *Città Spavento*, ogni impegno è stato infranto. A ogni delusione prometti solennemente che la prossima volta starai più attento a fidarti.

A *Città Spavento*, a qualsiasi ora, notiziari e giornali lanciano titoli allarmisti di disastri e distruzione davanti agli occhi di spettatori già atterriti. A prescindere dalle difficoltà che la gente affronta pur di preservare la propria sicurezza, c'è sempre un nuovo resoconto più orribile che racconta di licenziamenti di massa, alimenti contaminati, criminali squilibrati a piede libero e malattie incurabili scoperte da poco. Sembra che a *Città Spavento* la vita non faccia altro che peggiorare e menti cariche di risentimento dietro occhi infossati si domandano: "Dove sono finiti i bei tempi andati?". Non c'è un momento di respiro dal lungo e ingrato lavoro quotidiano. La vita è una lotta e poi te ne vai all'altro mondo. Ecco come funzionano le cose a *Città Spavento*.

Ti suona familiare? L'esistenza di cui hai appena letto è il tema dominante per miliardi di esseri umani sul Pianeta, oggi e nel corso della storia.

Forse riconoscerai anche questo luogo:

Proprio in fondo alla strada (distante un pensiero) rispetto a *Città Spavento*, c'è un territorio totalmente diverso da questo. Chi vive in questo regno gode della pace, dell'armonia e della gratitudine eterne per la bellezza e la bontà che si trova ovunque volgi lo sguardo. Ecco perché i suoi abitanti vivono in una continua danza di gioia e questo regno non poteva avere nome più appropriato di *Abbon Danza*.

A tutte le ore del giorno e della notte puoi incontrare persone rilassate che camminano lungo le strade di *Abbon Danza*, le quali confidano nel fatto che lo Spirito cammina con loro. Gli abitanti di *Abbon Danza* godono di relazioni amorevoli. Apprezzano i doni offerti dalle persone che amano, piuttosto che criticarle per ciò che non sono. Mentre i residenti di *Città Spavento* sono sempre alla ricerca di

qualcosa, gli abitanti di *Abbon Danza* sono costantemente alla scoperta. Hanno scoperto che le ricchezze della vita sono disponibili proprio là dove si trovano.

Quando ad *Abbon Danza* le condizioni per una relazione sono mature, entrambi i partner riconoscono e celebrano i doni che ciascuno ha portato nell'unione. Ciascun partner sa che ad attenderlo c'è solo un bene più grande e che c'è un senso di benedizione ancora più profondo quando ciascun partner intraprende il passo successivo verso il proprio destino. Quando ad *Abbon Danza* le persone si uniscono, il loro amore e la loro amicizia durano per tutta la vita e oltre.

Il tema prevalente della vita ad *Abbon Danza* è la creatività. Quando ogni mattina i suoi abitanti si svegliano, la loro mente e il loro cuore traboccano di idee creative grazie alle quali possono dare nuova espressione, arte e colore alla vita. Scelgono le loro professioni per passione e non perché vi sono costretti. Lavorano e giocano per amore, non per denaro.

Ad *Abbon Danza* non si pensa al denaro in termini di scarsità, ma del piacere che si prova a trasmettere energia per espandere la libertà e il servizio agli altri. Mentre quelli di *Città Spavento* hanno caricato emotivamente il denaro trasformandolo in qualcosa per cui combattere, gli abitanti di *Abbon Danza* riconoscono che tutte le loro entrate non derivano dalle persone, ma da Dio. La manifestazione non è funzione di un approvvigionamento terreno, ma di una consapevolezza spirituale. Il denaro ad *Abbon Danza* è un'espressione del bene e quanto più viene passato di mano, tanto più si espande.

Dal momento che non c'è percezione di sacrificio, ad *Abbon Danza* non ci sono delinquenti. Come risultato, il denaro pubblico non viene investito nella difesa, nella prevenzione del crimine, nel sistema giudiziario o nel rimborso di debiti ingenti come avviene a *Città Spavento*. Il denaro pubblico viene utilizzato nei servizi, nella formazione, nella cura della salute e nel sovvenzionamento alle scienze e alle arti creative. Il risultato è che ad *Abbon Danza* la qualità della vita è in continua crescita. Ad *Abbon*

Danza l'istruzione è un piacere per studenti e insegnanti. L'obiettivo del sistema scolastico è tirar fuori la grandezza di ogni bambino, nel rispetto delle sue doti uniche e irripetibili. Ad *Abbon Danza* non c'è competizione; vengono invece promossi la collaborazione, il sostegno reciproco e i modelli win-win, io vinco-tu vinci. Ai bambini vengono insegnate solo quelle abilità e conoscenze per cui manifestano un interesse.

Ad *Abbon Danza* non ci sono religioni organizzate. Ogni individuo segue la voce dello Spirito che è dentro il suo cuore. Ciascuno è al posto giusto al momento giusto e tutti lavorano bene insieme. Ad *Abbon Danza* l'idea di scontro fra le religioni, le guerre sante, le discussioni sull'attendibilità del dogma, le inquisizioni contro gli infedeli e la condanna dei peccatori non trovano ascolto. Dio è una realtà d'amore sentita col cuore ed espressa dalla semplice premura; la pace non può essere organizzata: può essere solo condivisa.

Le attività sociali ad *Abbon Danza* sono incentrate sulla condivisione dei talenti creativi. Dal momento che in questo regno ciascuno è a contatto con i propri doni creativi unici e irripetibili, le persone partecipano con entusiasmo all'espressione di arte, musica, danza e abilità uniche.

A guardare dall'alto, ci si stupirebbe nel vedere che *Città Spavento* e *Abbon Danza* non sono molto distanti tra loro. Dispongono delle medesime risorse eppure ciascun regno ne fa un uso totalmente differente. La distanza e la differenza fra inferno e paradiso si misurano non in altitudine, ma in attitudine.

ATTIVAZIONE

Città Spavento o Abbon Danza?

1.

Scegli una situazione che abbia occupato intensamente i tuoi pensieri, le tue emozioni e la tua attenzione. Su un foglio di carta a parte, annota tutti i pensieri e le emozioni che ti sono capitati in relazione a questa situazione. Registra nel dettaglio ogni idea, riflessione, giudizio, emozione, fantasia, deduzione, riflessione e conclusione che hai maturato a riguardo.

Lascia dello spazio accanto a ogni risposta perché possa ritagliarla dalla pagina con le forbici; quando hai completato tutte le tue risposte, ritagliale.

Per il momento, metti da parte i pezzi di carta e aspetta fino alla prossima Attivazione per ricevere ulteriori istruzioni (non sbirciare).

In virtù della grazia, vivo

Mentre i cittadini di *Città Spavento* operano sotto la legge del peccato e del castigo, gli abitanti di *Abbon Danza* godono di uno stato di grazia.

L'accettazione della grazia comincia con il riconoscimento da parte nostra che ne siamo degni, in virtù del nostro diritto di nascita in quanto figli di Dio, meritiamo tutto ciò che nel Regno ha valore, *niente di meno*. Dio non si preoccupa di pagare l'affitto. Non lotta per la salute. Tutte le relazioni di Dio sono gratificanti. Come figli di Dio, non dobbiamo accettare niente di meno.

Gesù ci ha insegnato che "è somma gioia del Padre darvi il Regno". Dio non si diletta a farci soffrire e non trova necessaria la nostra sofferenza. Dio gioisce solo della nostra felicità. Dio non ha problemi e se non andiamo a cercarli, possiamo scoprire che non ne abbiamo nemmeno noi.

Si narra la storia di tre uomini che furono condannati alla ghigliottina. Uno era medico, un altro avvocato e il terzo ingegnere. Giunto il giorno dell'esecuzione, i tre prigionieri furono messi in fila sul patibolo.

"Desideri vedere in faccia la lama, o guardare altrove?" domandò il boia al dottore. "Guarderò in faccia la lama!" replicò coraggiosamente il medico.

Questi appoggiò il collo sulla ghigliottina e il carnefice tirò la corda per lasciar cadere la lama. Quindi accadde una cosa stupefacente: la lama si fermò a pochi millimetri dal collo del medico!

La folla dei cittadini riuniti rimase attonita e fu percorsa da risa e congetture. Dopo una serie di discussioni concitate, il carnefice disse al dottore: "Questo è ovviamente un segno di Dio che non meriti di morire. Va', sei perdonato." Colmo di gioia il medico si alzò e proseguì per la sua strada.

Il secondo uomo chiamato a confrontarsi con la morte fu l'avvocato il quale scelse anche lui di guardare in faccia la lama. La corda fu tirata, la lama cadde giù e ancora una volta si fermò a pochi millimetri dalla gola nuda dell'uomo. Di nuovo ci fu un brusio fra la folla: due miracoli in un giorno! Proprio come aveva fatto pochi minuti prima, il carnefice informò il prigioniero che ovviamente si era prodotto un intervento divino e che poteva considerarsi libero. Anche l'avvocato felicemente se ne andò.

L'ultimo prigioniero era l'ingegnere il quale, come i suoi predecessori, aveva scelto di guardare in faccia la lama. Fece combaciare il collo nella curvatura della ghigliottina e alzò lo sguardo al marchingegno sospeso sopra di lui. Il carnefice stava per tirare la corda quando l'ingegnere indicò il sistema di tiraggio e gridò: "Aspetta un minuto! Penso d'aver capito dove sta il problema!".

In ciascuno di noi risiede un ingegnere che lavora più del dovuto e che si preoccupa maggiormente di analizzare il problema invece che di accettarne la soluzione. Molti di noi si sono talmente rassegnati al fatto di non avere il coltello dalla parte del manico che se ci offrirono di impugnarlo come si deve dubiteremmo della sua autenticità e ci rifiuteremmo di farlo.

Dobbiamo essere disposti a lasciar cadere il pesante fardello della colpa, del senso di indegnità e dell'autonegazione che ci siamo portati appresso così a lungo, forse per tutta una vita. Dobbiamo affermare apertamente che siamo pronti a ricevere tutto il buono che la vita ha da offrirci, senza discussione o circospezione. Dobbiamo accettare il nostro bene, non solo a parole, ma nei fatti. Nel far questo rivendichiamo il nostro diritto a vivere in un mondo nuovo che attesti che non meritiamo il castigo, ma la liberazione, la libertà e la celebrazione.

ATTIVAZIONE

Città Spavento o Abbon Danza?

2.

Copia i titoli in basso su un grande foglio di carta a parte. Quindi prendi i pezzi di carta che hai ritagliato nell'ultima attivazione e assegnali a una delle due categorie a indicare quale sistema di convinzioni quel pensiero rappresenta.

Città Spavento
Pensieri ed emozioni

Abbon Danza
Pensieri ed emozioni

Usa la lista per acquistare consapevolezza dei modi in cui ti stai aiutando o ostacolando rimuginando sui pensieri in ciascun ambito. Qual è il modello con cui approcci la situazione? Cosa puoi fare per spostare la tua attenzione e la tua energia da *Città Spavento* ad *Abbon Danza*?

Lascia entrare l'amore

Ci sono diverse tecniche che puoi applicare per godere di un'esperienza di grazia più profonda e duratura:

1. Sii disposto ad accettare un bene più grande quando ti viene offerto

Permetti agli altri di amarti e alla tua famiglia, agli amici e all'universo di sostenerti in senso lato. Incontro molte persone che si lamentano che non hanno abbastanza tempo, denaro o sostegno emotivo e poi quando vengono offerti loro proprio questi doni, li rifiutano. Mia zia non faceva che lamentarsi delle condizioni del tappeto in soggiorno; quando mi offersi di comprargliene uno nuovo, tuttavia, respinse seccamente la mia proposta. Ci sono due elementi chiave nella trasmissione di un dono: il dono dev'essere dato, ma anche ricevuto. Pensa alla possibilità che ti siano stati dati e che ti vengano dati tuttora molti doni che sono semplicemente in attesa che tu li accetti.

Diventa paladino del tuo stesso merito e un'autorità sul tuo valore. Non devi andare in giro a vantarti di quanto sei meraviglioso (vantarsi è solo un modo di camuffare l'insicurezza) o pretendere che le persone ti trattino meglio (pretendere è segno che non fai affidamento sul fatto che l'universo provveda per te in modo naturale). Semplicemente, sappi che meriti di essere sostenuto nel modo più bello ("Sicuramente la divinità e la misericordia mi seguiranno tutti i giorni della mia vita.") e dimostra che sei degno, domandando il meglio e accettandolo quando arriva.

Ricevere un complimento, per esempio, è una dimostrazione elementare del valore di sé, eppure per molte persone è estremamente difficile accogliere con grazia una lode. In alcuni dei miei seminari mi capita di domandare a qualcuno di stare di fronte al gruppo ad accettare i complimenti. Dovresti vederli come stanno sulle spine: sembra che sia stato chiesto loro di affrontare un plotone d'ese-

cuzione! La maggior parte delle persone ha una considerazione così scarsa di sé che quando è messa sotto le luci dei riflettori, teme di trovarsi esposta e condannata. Invece l'universo sta semplicemente cercando di dare a queste persone l'amore e il riconoscimento che meritano. Le loro ansiose fantasie di fallimento oscurano i doni che vengono offerti loro. Il modo in cui ricevi i complimenti è simbolico di quanto sei disposto a lasciar entrare l'amore e a lasciare che riempia la tua vita.

Prova a fare questo esperimento: per una settimana o un mese, immagina che l'amore che ti viene offerto sia reale. Non mettere in discussione i doni che, a parole o fatti, vengono messi sulla tua soglia, e non analizzarli. Pensa che se qualcuno dice o fa qualcosa di gentile è perché lo intende veramente, e perché meriti le benedizioni che ti offre. Interpreta tutti gli inviti e le opportunità che ti si presentano come dei doni amevoli da un universo benevolo che si espande per abbracciarti con sempre maggiore gioia. Quando lascerai entrare l'amore, la tua vita cambierà in modo miracoloso e ti meraviglierai di come abbia potuto mettere in dubbio le intenzioni di un mondo generoso.

2. Perdonati ora

Procurati la liberazione che speri di ricevere da altre persone. Non aspettare che Dio o gli altri ti perdonino. Dio ti ha già perdonato, sei tu che hai bisogno di perdonarti. *Un corso in miracoli* suggerisce che "Dio non perdona perché non ha mai condannato". Riprendi il potere che hai ceduto ad altri esseri umani per crearti o spezzarti. Le persone possono perdonarti o meno, non importa. Ciò che importa è che ora ti dai una tregua. Quando ti sarai perdonato, vivrai in un mondo perdonato.

Noto quanto sono stato critico con me stesso per aver commesso degli errori. Sono cresciuto con la convinzione che avesse un grandissimo valore avere ragione, fare bella figura e avere successo. Per lungo tempo mi sono regolarmente autoflagellato con un atteggiamento da perfezio-

nista. Se facevo un errore, credevo che comportasse una stigmata morale: voleva dire che ero un incapace, "meno di" o stupido. Anche se portavo a termine il novantanove per cento di un compito in maniera eccellente, avevo in mente solo quell'uno per cento che a mio giudizio non era perfetto.

Un giorno ci fu la svolta. Mentre stavo dando da mangiare agli uccelli nella voliera, urtai contro un scodella piena d'acqua e la rovesciai, spargendone il contenuto per terra. Nel raccogliarla, capii che non avevo responsabilità nel fare un errore. Vidi l'evento in modo completamente neutrale. Era una semplice informazione, un evento, un fatto della vita. Non c'era nulla di buono o di cattivo in questo. Poteva essere la scena di un film e non aveva né più né meno significato di quanto gliene dessi. L'atto in sé non meritava maggiore attenzione. Non ero meno buono o meno amabile per il fatto d'aver commesso un errore. Se volevo, potevo usare l'informazione acquisita per non ripeterlo. In qualunque circostanza, l'informazione sarebbe stata codificata nella mia memoria e dall'esperienza avrei appreso se l'avessi osservata coscientemente o no.

Quando chiusi dietro di me la porta dell'ucelliera, sperimentai un senso di liberazione come se m'avessero tolto un peso enorme dalle spalle. Grazie a questo evento di poco conto, riconobbi che tutti i giudizi e gli attacchi sferrati nei confronti di me stesso erano ingiustificati. Mai più avrei dovuto ferirmi con pensieri impietosi o mettermi paura con minacce di punizioni. Dio non aveva responsabilità di questo errore, né dovevo averne io. Gli errori si verificano solo nella dimensione più superficiale della vita; sotto e dietro alla superficie apparente, l'amore mantiene la sua piena forza e scorre senza limiti come un grande pozzo artesiano che non si prosciuga mai.

Un corso in miracoli ci chiede di affermare: "Non mi farò più del male", il *Corso* distingue tra peccato ed errore: il peccato richiama una punizione, mentre l'errore richiede solo una correzione. Il *Corso* spiega che negli occhi di Dio non c'è peccato; è solo la nostra immagine della realtà che fa apparire il peccato come qualcosa di reale. Così il pecca-

to si estingue, non nel baratro eterno dell'inferno, ma in un dolce momento di consapevolezza liberatoria.

3. Estendi il sostegno e il perdono agli altri

Nel dimostrare agli altri che i loro sbagli non sono peccati, ci liberiamo dal castigo che ci aspettiamo per quelle che percepiamo essere le nostre colpe. È impossibile dare qualcosa senza ricevere; qualunque energia trasmetti ad altri deve fluire attraverso di te prima di raggiungerli.

Rabbia, giudizio e risentimento riscuotono il loro pedaggio dal donatore prima ancora di raggiungere il destinatario, e se l'altra persona rifiuta di accettare il "dono" avvelenato, l'unico a soffrire è il mittente. Per lo stesso principio, l'amore, la compassione e il perdono ti guariranno prima ancora che siano consegnati al loro destinatario. E anche se chi riceve è incapace di accettare questi doni, godrai lo stesso delle sue benedizioni.

Se vuoi essere perdonato per i tuoi peccati, dimostra agli amici che i peccati che credono di aver commesso a tuo discapito (e degli altri) non sono reali. Il nostro compito in qualità di creature divine, create a immagine e somiglianza di un Dio compassionevole, consiste nell'offrire perdono e liberazione a chi non crede di meritarsi.

Recentemente ho ricevuto una telefonata da una donna che stava organizzando un programma per me. Timidamente, Melissa mi disse che non sarebbe stata capace di gestire l'evento. Udi una grande ansietà nella sua voce quando mi confessò d'aver fatto il passo più lungo della gamba e che aveva bisogno di provvedere ai bisogni della sua famiglia. Ascoltando le sue scuse incerte, sentii che stava solo aspettando che cadesse la scure.

"Va bene", le dissi, "comprendo la tua situazione."

All'altro capo del telefono ci fu un lungo silenzio, seguito da un sospiro profondo.

"Queste sono state le due parole più dolci che abbia mai sentito", mi disse Melissa. All'ansia si sostituì un profondo sollievo. "Mi sono criticata aspramente per non essere ca-

pace di portare a termine questo progetto. Pensavo che ti saresti arrabbiato. Non sai quanto significhi per me il fatto che mi capisci e mi sostieni. Grazie di cuore.”

Quando riappendemmo, nel profondo del mio essere provai un sentimento estremamente gratificante. Sì, ero deluso che Melissa non fosse in grado di portare a termine il compito che si era assunta, ma mi sentii molto meglio nel pensare a lei con apprezzamento anziché con rabbia. Potevo trovare (come effettivamente trovai) un'altra persona che sovrintendesse al programma, il che non rappresentò un grosso problema. In virtù della pace e della libertà che entrambi, lei e io, provammo quando la dispensai da quell'incarico, il compito in sé e per sé perse di significato. Forse l'intero scopo di aver intrapreso quel compito era che vivessimo l'esito edificante di quella conversazione. Forse il destino della nostra interazione non era che lei fosse l'organizzatrice dell'evento, quanto per me di avere la possibilità di offrire un gesto di grazia, e per Melissa di riceverlo.

Melissa e io siamo rimasti buoni amici e il fatto di essere stato comprensivo con lei ha solo arricchito la mia vita e la sua. Altre volte, inoltre, quando mi è successo di non essere in grado di portare a termine un compito, sono stato molto più incline a perdonarmi. Capisco che amore e compassione sono di gran lunga più luminosi del compito che si ha per le mani. Amore e compassione *sono* il nostro vero compito.

4. Celebra il bene degli altri.

Quando ci entusiasmiamo per il bene che capita agli altri, la nostra attenzione nei confronti dell'abbondanza stimola l'universo a offrirci le stesse benedizioni. Maledire la fortuna di un altro significa sabotare la propria. “Quel che dai ti sarà ridato a tua volta.” Nell'ignoranza, la mente dominata dalla paura vede il guadagno di un altro come la propria perdita. L'ego, pregno di competizione, crede in un universo dalle risorse limitate in cui quelli che riescono

sottraggono il bene a chi invece non ce la fa. Un simile atteggiamento rinforza l'immagine di noi come vittime e fa sentire il sé come se fosse "meno di".

Ciò che l'ego non riconosce è che l'universo è infinito in quanto a risorse e possibilità. Fissare il cielo in una limpida notte stellata è come contemplare il vasto potenziale della vita. Allo stesso modo, ciascuno di noi ha la capacità di manifestare una piena abbondanza. Non c'è limite alla vita; qualunque limite sperimentiamo è frutto della nostra stessa mente. Come ha dichiarato Ernest Holmes: "Tutte le limitazioni sono autoimposte." In cima c'è spazio per tutti.

Così come abbiamo costruito le nostre stesse limitazioni, possiamo anche liberarcene. Un modo potente di riprogrammare l'invidia è quello di riformulare la parola in un acronimo. Le consonanti *NVD* stanno per *Nuova Visione Dorata*. Se vedi un collega ricevere qualcosa che vorresti, ricordati che questa persona rappresenta una parte della tua mente; il fatto che qualcuno nel mondo circostante stia guadagnando qualcosa che per te ha valore, significa che il successo che cerchi si sta avvicinando. Sei testimone del fatto che un simile evento è possibile, disponibile e che anche tu puoi manifestare (e lo farai) la stessa esperienza a tuo vantaggio. Il destinatario è un messaggero che ti avvisa come quel bene sia sulla strada verso di te. Non *sparare* al messaggero che porta buone notizie. L'invidia è energia sprecata; cogli l'emozione che sta dietro all'invidia e lascia che operi a tuo favore.

Una mia amica vinse sei milioni di dollari alla lotteria. C'è stato un tempo nella mia vita in cui intimamente mi sarei lamentato: "Perché non posso vincerli io sei milioni di dollari? Ho comprato un biglietto, e ha vinto lei, io no." Invece, nel sentire la notizia, fui colto da eccitazione. "Wow!" pensai. "Qualcuno che conosco ieri notte è diventato più ricco di sei milioni di dollari. Questa è la dimostrazione che ottenere subito e in modo inatteso l'abbondanza è possibile. Bonnie rappresenta la parte di me che si sta avvicinando a una maggiore abbondanza." Lo stesso vale per tutto il bene di cui siamo testimoni.

5. Benedici la vita per i doni che ti porta piuttosto che maledirla per quelli che non ti offre

Quando qualcuno entra nella tua vita, scegli di celebrare il bene che ti porta e vai oltre alle sue mancanze. Ogni persona che incontriamo ci porta una benedizione, ma dobbiamo essere aperti a riceverla. A volte la benedizione è palese, in una forma che ti aspetti o con la quale riesci facilmente a relazionarti; talvolta il dono si manifesta sotto forma di prova. Non importa in che pacco ti arriva il regalo, alla fine la benedizione è tutto ciò che rimane. Quando lasciamo questo mondo, e tutte le nostre esperienze sono viste nella più alta prospettiva, è l'amore che ricorderemo e porteremo con noi. Tutto il resto del dramma finisce, come le sequenze di un film, sul pavimento della sala di montaggio. Quello era solo il tramite perché avvenisse la guarigione.

Forse hai incontrato qualcuno che credevi fosse l'amico a lungo atteso, il compagno di vita, il guru, il biglietto per il successo, o il salvatore che avevi pregato di incontrare. In questa persona hai trovato alcune delle qualità più importanti per te. Poi, per tua grande delusione, hai scoperto che questa persona era un essere umano e ti sei sentito disilluso, lacerato e risentito. Potresti avere avuto la tentazione di maledire quella persona per averti ingannato. Potresti persino esserti arrabbiato con Dio per essersi preso gioco di te ancora una volta o per averti piantato in asso.

C'è, però, un altro modo di considerare la cosa, un modo che ti rafforza. Considera la persona come una *rappresentazione* del bene che desideri. È comparsa nella tua vita per dimostrarti che le qualità che cerchi non sono un sogno. Se c'è una persona che incarna i tratti salienti che desideri, significa che ce ne sono anche altre. Queste qualità sono reali e disponibili. Se questa persona non si è rivelata essere ciò che ti aspettavi, non significa che sia la fine della storia; può anzi essere l'inizio. Questa persona può essere venuta per aiutarti a chiarirti le idee su ciò che stai cercando. Attraverso questa esperienza puoi aver capito meglio quel

che vuoi e quel che non vuoi. Sei più vicino al tuo obiettivo di quando hai cominciato la ricerca.

Né c'è bisogno di essere critico con te stesso. Congratulati per aver attratto qualcuno in armonia con la tua visione. Devi essere un manifestatore potente per attrarre a te un bene maggiore. Ricorda che qualunque cosa su cui concentri la tua attenzione è destinato a crescere; focalizzati sui doni che desideri e più ve ne verranno.

Ottenere il controllo tramite la grazia

Se in un universo di abbondanza sperimentiamo la mancanza, non è perché la vita non sia in grado di fornirci ciò che desideriamo; è perché non siamo stati pronti o disposti ad accettarlo. Un passo che puoi intraprendere subito per ricevere un bene maggiore è quello di chiederlo. L'atto di chiedere qualcosa racchiude in sé l'affermazione che lo meriti. Ora è il momento di sostenere il tuo valore. Chiedere ciò che vuoi non è un atto di arroganza; è una pura e semplice dichiarazione che sei figlio di un Dio amorevole che gioisce del benessere dei suoi figli. Essere umile non significa stare seduto in un angolo con aria dimessa aspettando che Dio, se sei fortunato, ti lasci cadere alcune briciole. È la condizione di un vaso aperto a ricevere. Chiedere ciò di cui hai bisogno è un atto di controllo.

PASSEPARTOUT

**CHIEDERE CIÒ CHE VUOI FA AUMENTARE
LE TUE PROBABILITÀ DI OTTENERLO**

Non puoi ricevere ciò che non richiedi. Amati abbastanza da accettare una benedizione più ricca e l'universo dovrà dartela. La vita si svolgerà a tuo favore, ma dovrai riconoscere il tuo valore perché elargisca tutto ciò che ha da offrire.

Il caso non dà luogo a procedere

Albert Einstein affermava che tutta l'indagine filosofica e scientifica poteva essere ridotta a un semplice quesito: "L'universo è un luogo amichevole?". Il modo che abbiamo di rispondere a questa domanda determina se vivremo a *Città Spavento* o ad *Abbon Danza*.

Un corso in miracoli offre una dichiarazione umoristica eppure liberatoria della nostra paura di essere crocefissi. "Dio ti giudicherà?" domanda il *Corso*. "Certamente!" afferma il *Corso*, "alla fine ognuno sarà giudicato." Eppure è qui che il *Corso* va oltre il castigo ed entra nella grazia: "E il giudizio finale su ognuno sarà che 'il caso non dà luogo a procedere'."

Molti di noi si sono sottoposti a inutili prove per anni. Persino se non abbiamo mai messo piede in un'aula giudiziaria, mentalmente ed emozionalmente ripassiamo argomentazione dopo argomentazione le ragioni della nostra colpevolezza. Viviamo in anticipo castighi orribili e poi cerchiamo di fare delle buone azioni per compensare la colpa che crediamo possa condurci alla condanna. Contrariamente a quel che sembra, paghiamo l'avvocato che sostiene la nostra accusa, mentre miniamo alla base l'avvocato che ci difende.

Il giudice, la giuria e il carnefice vivono solamente nella tua testa. Sally Kempton osservava: "È dura combattere un nemico che ha degli avamposti nella tua testa." Le tue paure di essere accusato sono infondate. Nessuno può o vuole accusarti più di quanto non accusi te stesso. Non possiamo prendercela con gli altri perché ci accusano di una colpa; noi viviamo solo con la colpa che accettiamo di assumerci. Non otterremo la libertà gettando pugnali alle ombre che compaiono solo quando voltiamo le spalle alla luce. Cambia prospettiva e cambierai il tuo mondo.

La consapevolezza che meriti amore è il biglietto per trasferirti da *Città Spavento* ad *Abbon Danza*. Liberati e libererai il mondo. Hai già vissuto abbastanza entro i limiti ristretti che ti sei autoimposto; una nuova vita ti attende: devi solo aprirti e accoglierla.

*“In virtù della grazia sono vivo.
In virtù della grazia vengo liberato.”*

UN CORSO IN MIRACOLI

Buono abbastanza da essere vero

“Mostrami una persona perfetta e ti mostrerò una vera peste.”

HILDA CHARLTON

Sono un filantropo riformato. Ho fatto del bene per molti anni prima di rendermi conto dell'errore delle mie modalità: ora non cerco più di fare del bene, e come risultato riesco a farne molto di più.

La mia guarigione cominciò quando visitai la casa di alcuni nuovi conoscenti di Toronto. Ammiravo i miei ospiti Tom (un autore di successo) e Christine (una chiaroveggente dotata), e volevo fare impressione su questa coppia dando loro l'idea che fossi gentile e sollecito.

Dopo cena furono sparecchiati i piatti e servito il dessert. Essendo un filantropo doc, indossai la mia veste di buon samaritano e mi diressi in cucina per lavare i piatti (per far sapere a tutti quale umile servitore io fossi, di tanto in tanto fischiettavo perché sapessero che stavo sacrificando il mio tempo sociale per essere servizievole).

Dopo aver finito i piatti, notai che era rimasto un solo oggetto da pulire: una pentola wok. Dal momento che sembrava piuttosto unto e arrugginito, decisi che avrei veramente fatto del bene lavandolo. Trovai un grosso pezzo di paglietta e sfregai la pentola fino a eliminare ogni traccia di sporco!

Ciò che non sapevo, nello zelo di sfoggiare la mia premura, era che quelle pentole *devono* essere unte e annerite; gli olii che si impregnano “stagionano” il metallo garantendo una cottura perfetta.

Come finii di strofinare il wok, Christine entrò in cucina per vedere cosa stessi facendo. Fiero alzai la pentola come un bambino che mostra alla mamma un disegno fatto all'a-

silo. “Guarda, Christine”, annunciai tutto giulivo, “ho pulito il tuo wok!”.

A Christine quasi venne il latte alle ginocchia. “Ci ho messo tre anni per stagionare quella pentola!” esclamò.

Ho il piacere di dichiarare che quella fu l’ultima volta che feci del bene. Se ti identifichi anche tu con questo genere di inguaribile disponibilità, sei inviato a unirti al gruppo creato da poco del FA, *Filantropi Anonimi*.

Veramente d’aiuto

C’è una differenza essenziale tra fare del bene e servire. Quando uno si sente obbligato a fare del bene, parte da un’idea preconcepita di ciò che dovrebbe essere il bene e proietta quell’immagine sulla situazione in cui si trova, di solito a spese di ciò che le circostanze effettivamente richiedono. Il filantropo è più interessato a essere considerato una persona servizievole o caritatevole che a corrispondere alle esigenze del destinatario. Il classico filantropo è il ragazzo che aiuta la fragile nonnina ad attraversare la strada per poi scoprire che non voleva affatto attraversare.

Viceversa, il servizio vero nasce dal desiderio sincero da parte del donatore che il destinatario sia felice. Il donatore basa le proprie azioni sulle richieste avanzate da chi riceve piuttosto che sul proprio bisogno di dare. L’atto di servire non è una scatola in cui stipare la situazione presente; è una mano amorevole di sostegno offerta per essere usata come richiede lo Spirito.

Un corso in miracoli suggerisce un’affermazione da adottare in qualunque situazione in cui non siamo sicuri del nostro ruolo:

“Sono qui solo per essere veramente d’aiuto.”

Qui la parola chiave è *veramente*. Nell’offrire un servizio reale, cerchiamo di fare ciò che servirà effettivamente piuttosto che ciò che sembrerà un bene, ciò che detta l’etichetta sociale, ciò che ci farà sentire dei buoni samaritani, o ciò che noi o altri abbiamo fatto in passato e che abbia funzionato.

Nel corso dei miei viaggi sono stato ospite di parecchie persone, molte delle quali hanno affrontato l'onere di provvedere alla mia ospitalità. Di tanto in tanto mi trovo a casa di qualcuno che in mia presenza si sente in ansia o insicuro di sé, che diventa iperattivo nel ripetuto tentativo di essere premuroso. Per quanto apprezzi sempre gli sforzi che questi ospiti fanno per mettermi a mio agio, devo dire che a volte sono una vera seccatura! Ho avuto ospiti che (senza chiedermelo) mi hanno lavato i vestiti di cotone asciugandoli nell'asciugatrice, col risultato di farli restringere; ospiti che mi hanno piazzato davanti pietanze succulente quando non avevo fame insistendo perché mangiassi; che mi hanno fissato degli appuntamenti per dare consulenza ai loro amici quando avevo altri programmi; che sono venuti a prendermi all'aeroporto alle nove di sera (dopo dieci ore di volo) annunciandomi che "stanno tutti aspettando di incontrarti alla cena organizzata in tuo onore".

Ricordo di essere stato a casa di una donna che non sapeva più cosa fare per compiacermi. Non faceva che chiedermi in continuazione se tutto andasse bene. La sua domanda più frequente era: "Ti è piaciuta [l'ultima iniziativa]?". Effettivamente erano molte le iniziative che avevo gradito, ma mi sentivo innervosito dalla sua ansia di assicurarsi che mi stessi divertendo. Più di qualunque iniziativa, mi sarebbero state molto più gradite la sua serenità e la sua fiducia nel fatto che tutto andasse bene.

La psicologia del fare del bene

Il filantropo non riconosce il suo valore intrinseco e crede di dover provare a se stesso di essere una persona di valore. Sentendosi inadeguato o non meritevole di essere amato, identifica il suo valore nei riconoscimenti esterni di gratitudine, piuttosto che in un riconoscimento interiore della sua integrità. Da questa posizione, il filantropo non sarà mai capace di ottenere abbastanza amore da compensare la sua scarsa autostima. Ecco, non si può

guadagnare l'amore. Ogni amore guadagnato non è amore; è un surrogato dell'amore vero. Guadagnare amore è come acquistare olio scadente per riempire una lampada già piena. Meritare amore non è una conquista, è una condizione, uno stato di grazia che ci ha consegnato un Dio amorevole.

PASSEPARTOUT

MERITI AMORE NON PER CIÒ CHE FAI, MA PER CIÒ CHE SEI

Il filantropo deve capire che è degno di essere amato anche se non farà mai una buona azione. Non ci si guadagna il paradiso con le azioni, ma risvegliandoci alla nostra vera identità.

Il film *Quattro sotto zero* descrive la storia incredibile ma vera di una squadra giamaicana di bob che prese parte alle Olimpiadi del 1988. In una scena drammatica, si vede l'allenatore che affronta un componente della squadra il quale ha paura della delusione di tornare a casa senza una medaglia. "Non identificare il tuo valore in una medaglia", lo esorta l'allenatore. "Se non sai di valere abbastanza senza medaglia, non varrai abbastanza nemmeno se la conquisterai."

Quando rinunciamo alla crociata di far del bene, allora è il momento che cominciamo veramente a far del bene. Diventiamo espressione di pienezza piuttosto che un grido di incompletezza. Le persone più utili che abbia conosciuto sono quelle contente di se stesse. Sono affermazioni viventi della pienezza del loro spirito. Anche se non dicono una parola, un senso di pace pervade ogni stanza in cui fanno ingresso. Non insegniamo in virtù delle nostre parole, ma del nostro essere. Emerson sosteneva: "Ciò che sei, mi parla talmente a voce alta che a stento riesco a sentire quel che dici."

ATTIVAZIONE

Astieniti dalla Filantropia

Per un giorno o una settimana, non fare nulla per essere buono. Muoviti, invece, solo in base alle tue spinte creative e alle tue naturali inclinazioni. Agisci solamente sugli impulsi che ti portano gioia ed entusiasmo. Quando pensi di agire, rifletti sulle sensazioni viscerali. Se il tuo spirito si anima, dì di "sì". Se il tuo cuore dice "no", declina l'invito. Permetti alle tue scelte di essere guidate dalla felicità piuttosto che dalla colpa o dalla paura. Alla fine della tua astensione, sarai stupito di come ti sentirai felice, di quanta energia avrai e di quanto avrai servito gli altri.

La fine del sacrificio

Non c'è nulla di affascinante nell'automortificazione. *Un corso in miracoli* ci ricorda che "non mi viene richiesto di fare un sacrificio per trovare la misericordia e la pace di Dio". Eppure molti di noi, che sono cresciuti nella tradizione giudaico-cristiana, hanno in sé la convinzione che per guadagnare devono rinunciare a qualcosa che amano. Sono gli esseri umani, non Dio, a credere che il bene sia acquisito attraverso un contratto, una trattativa o una perdita.

Se il servizio che offri agli altri ti costa il tuo benessere, non è un vero servizio. Come fai a sapere se ti sei spinto troppo lontano nel tentativo di essere d'aiuto? Domandati: "Provo un senso di perdita?". Se la tua risposta è "sì", fermati e riconsidera ciò che stai facendo e perché. *Offrire il proprio servizio con risentimento non è servire*. Se dai con rabbia, con amarezza o con una forma di protesta silenziosa, il tuo dono è contaminato.

Alla fine il senso di esaurimento prenderà il sopravvento e dovrai tornare al punto in cui rinuncerai all'amarezza.

za e sceglierai invece il cammino dal cuore. Puoi scegliere di non dare più quel che hai dato finora, o di guardare più profondamente in te stesso e riconoscere la paura o il turbamento che accompagna la tua offerta. Forse hai una buona ragione per non dare, o forse scoprirai che il tuo sentimento di paura o di perdita è ingiustificato. Scoprire le dinamiche che si nascondono dietro a entrambi i risvolti dell'azione ti faranno tornare a essere un donatore sano. Potrai, in ultimo, dare di più perché lo vuoi e non perché ti senti obbligato.

In quanto esseri spirituali, l'elemento chiave delle nostre azioni non è il fatto in sé, ma lo spirito con cui è stato compiuto. Se crediamo di essere fatti unicamente di materia, tendiamo a lasciarci sedurre dalla forma di ciò che stiamo facendo piuttosto che a ricordarne l'essenza. Dare qualcosa senza amore equivale a non dare niente. Di contro, se non hai nulla di materiale da dare, ma offri amore, porti un contributo ben maggiore.

Il sacrificio non è un'azione: è un atteggiamento. Nessuna regola esterna stabilisce cosa sia il sacrificio. Ci sono persone talmente impegnate per le quali dedicare a un amico (o al partner) cinque minuti di attenzione ininterrotta e di valore, potrebbe sembrare un sacrificio. Ci sono genitori che donerebbero volentieri un rene ai propri figli senza considerarla una perdita, ma anzi un guadagno incommensurabile.

"Sacrificio" significa "rendere sacro". Queste due parole non contengono alcun concetto di autoannullamento, rabbia o perdita. Al contrario, ci invitano a elevare le nostre azioni a un livello di gioia e di celebrazione. Può significare abbandonare cose o attività che ti danneggiano, ma non comporta mai la rinuncia a qualcosa che può esserti d'aiuto. Se una cosa ti rende veramente felice, ti è anche d'aiuto e non c'è alcun bisogno di metterla da parte.

Se devi sacrificare qualcosa, rinuncia alla paura e sbarazzati dei rimproveri che muovi a te stesso: smettila di tormentarti. Brucia nel fuoco della libertà tutte le convinzioni che hai su di te e che ti rendono schiavo della mediocrità e della mancanza di autostima. Smettila di vederti

soltanto come un corpo e accetta la tua realtà in quanto spirito vivente. Allora avrai sacrificato tutto ciò che non sei, in favore di tutto quello che diventerai.

ATTIVAZIONE
Da dovrei a vorrei

Fai una lista delle cose che a tuo avviso dovresti fare e poi domandati se le faresti veramente con il cuore.

Situazione

*Cose che penso
dovrei fare*

*Cose che amerei
fare*

Esercitati a farti guidare dall'Amore piuttosto che dal Dover e guarda i risultati.

Andare oltre l'atteggiamento del missionario

Una delle più seducenti quanto distruttive manovre dell'e-gò è la tentazione, in nome del bene altrui, di indurre gli altri a credere o ad agire come noi. Un comportamento simile deriva sempre dall'insicurezza e dovrebbe essere evitato a tutti i costi. Un'indagine delle guerre, delle crociate e delle inquisizioni mondiali più cruenta rivela una lunga serie di tentativi missionari volti ad attirare nuovi convertiti nel gregge e di liberarsi di chiunque non si omologhi

alla linea del proprio partito. L'inquisizione spagnola e la furia di Hitler sono due classici esempi di odio implacabile tragicamente ingannevole a causa del quale molti milioni di individui sono stati uccisi nell'impeto di sterminare gli infedeli.

Quando cerchiamo di influenzare qualcuno a unirsi al nostro progetto, a convertirsi alla nostra religione o ad acquistare il nostro prodotto, dobbiamo essere attenti a farlo mossi da un senso di servizio e non di proselitismo. Un'attività non è necessariamente migliore di un'altra per il fatto che vi aderiscono più persone; il numero dei partecipanti non è misura del suo valore. Se partiamo per una campagna con lo scopo di arruolare un maggior numero di devoti significa che confondiamo la quantità con la qualità. L'ego trae motivo di orgoglio dal numero raggiunto; lo spirito, al contrario, gode della qualità dell'energia di chi partecipa, a prescindere dal numero.

A conclusione dei miei seminari dico ai partecipanti che si congedano di applicare i principi del programma una volta tornati a casa. E dico loro che è più importante *essere* il messaggio ricevuto che parlarne. Consiglio loro di raccontare il meno possibile del seminario, quanto di praticarne continuamente i principi. Suggerisco che vadano a casa e manifestino la propria radiosità, tanto che gli altri saranno indotti a chiedere: "Wow, che aspetto magnifico hai! Cosa hai fatto per essere così radioso?".

Sull'onda di questa esortazione, potrai condividere la tua esperienza, sia che si tratti di un seminario, religione o prodotto. Non hai bisogno di vantarti, influenzare o blandire. Ti occorre solo essere. Nell'atmosfera attorno al tuo nuovo essere radioso, chi ha bisogno di saperne di più del seminario che hai seguito, sarà naturalmente indotto a farti delle domande.

Trovo che questo genere di crescita organica operi più in profondità, con più energia e più a lungo di una campagna gonfiata. Pompare l'immagine delle cose è sintomo di insicurezza. È solo quando non hai piena fiducia in te stesso o in ciò che stai facendo che hai bisogno che altre persone lo facciano con te perché giustifichino il tuo comportamento.

Se invece le tue azioni si fondano sulla fiducia interiore, non hai bisogno di una convalida dall'esterno. Puoi ricevere consenso oppure no, ma la cosa non ha importanza. Ti basta l'essenza della convinzione che scaturisce dal tuo spirito. Nulla al mondo può equiparare la gioia di un cuore in pace con se stesso. I risultati che otterrai saranno infinitamente più potenti di quelli derivati da un'ansiosa sollecitazione. Lo Spirito è il più esperto venditore.

Non è mio compito salvare il mondo; il mio ruolo è essere in pace. Non è nelle mie funzioni aggiustare gli altri; il mio fine è cogliere il bene supremo in ogni persona che incontro. Non è nelle mie responsabilità rendere tutti felici: cercare di farlo è insensato, inutile e impossibile. Se qualcuno non desidera essere felice, non ti farà stare bene cercare a tutti i costi di estirpare la sua tristezza. Non se ne separerà facilmente e tu rimarrai frustrato (la saggezza popolare consiglia: "Non lottare con un maiale, vi sporcherete entrambi, solo che al maiale piace."). Semplicemente, ama quelli che non riconoscono il loro valore. La tua visione della loro bellezza interiore li inviterà a scoprirla essi stessi.

Prima di cercare di aiutare gli altri, sgombera prima la tua coscienza. Correggi la tua visione in modo da riuscire a vederli interi e potenti, come te. Prova empatia nei confronti della loro forza piuttosto che compassione nei confronti della loro debolezza. Essere dispiaciuti per qualcuno non fa che aggiungere un ulteriore peso al sasso sotto il quale stanno sprofondando. Sapendo che hanno il potere di scegliere l'amore rispetto alla paura, li osservi con la dignità che meritano in quanto padroni creativi della loro vita anziché vittime impotenti. In questo modo crei le condizioni ottimali per la loro trasformazione. Ogni individuo con cui verrai a contatto verrà incoraggiato a essere più pienamente ciò che è. Allora avrai fatto del bene più di quanto avreste immaginato fosse possibile.

Non fare semplicemente qualcosa: prendi posizione

Se non ti è chiaro cosa fare, ti suggerisco di non far nulla. Se non sai qual è il tuo prossimo passo, può esserci qualcosa che devi considerare o conoscere prima di poter agire con efficacia. In una situazione simile, fai un passo indietro (almeno per un momento) e rifletti. Chiedi allo Spirito dentro di te di guidarti. Lascia andare i pregiudizi sulla situazione in cui ti trovi e su ciò che saresti tenuto a fare e invita la tua saggezza superiore a penetrare nella situazione e a manifestare i risultati migliori.

Se agisci mosso dal panico, o fai qualcosa solo perché sei troppo a disagio a restare con le mani in mano in uno stato di confusione e turbamento, probabilmente poi dovrai ritornare sui tuoi passi per recuperare la visione chiara della situazione che hai trascurato credendo che fare qualcosa fosse meglio di non fare nulla. Se devi proprio fare qualcosa, stai in pace e vedrai che la giusta azione deriverà spontaneamente da questo fondamento basilare.

La mia amica Colleen viveva a Los Angeles durante i tumulti seguiti al processo Rodney King. Preoccupato per lei, le telefonai per farle avere il mio amore e il mio sostegno.

“Continuo a sostenere la luce” mi disse Colleen. “Mi dedico alle mie solite attività mantenendo la pace del cuore. Questo è il ruolo che il mio spirito mi ha detto di assumere.”

Pensando alla sua risposta, mi resi conto che stava dando un supremo contributo per la risoluzione delle agitazioni. Chi agisce spinto dalla paura o dal panico non fa che accrescere l'oscurità. Chi procede nella pace, invece, porta solo più luce a ogni parola o fatto che derivi da una serena consapevolezza interiore.

C'è una differenza significativa fra le azioni stimulate dalla pace e quelle che dipendono dalle istruzioni tiranniche di qualcuno. Sono giunto a riconoscere la presenza di una voce specifica nella mia testa che raramente porta a risultati positivi. La voce cerca di esercitare delle pressioni dicendo: “Una brava persona si comporterebbe così in questa situazione.”

L'esperienza mi ha insegnato che ogni volta che agisco con il presupposto di fare ciò che farebbe "una brava persona", qualcosa va storto. L'universo mi dimostra che è più importante fidarmi del mio senso di saggezza che cadere preda di un concetto intellettuale di obbligo morale. Quando seguo la guida della gioia, finisco per servire in modo più potente di quanto potessi immaginare.

Essere gentili senza consapevolezza è poco utile. Paramahansa Yogananda spiegava: "La cortesia priva di sincerità è come una donna bella, ma morta." È infinitamente più importante che il tuo servizio derivi dall'amore che dalla rettitudine. Gesù raccontò la parabola del fattore che domandò ai suoi due figli di aiutarlo a fare del lavoro per lui. Il primo figlio rispose di "sì" e poi non fece nulla. Il secondo figlio rispose di "no", ma poi, dopo averci pensato, decise di dare una mano. "Quale figlio", chiese Gesù, "assecondò la volontà del padre?". La risposta, ovviamente, è il secondo figlio. Spesso un "no" sincero porta a un "sì" altrettanto sincero. Se dopo avere esercitato il tuo diritto di rifiutare, ti sentirai motivato ad agire, il tuo servizio apporterà un'integrità maggiore di quella data da una prestazione offerta senza troppa convinzione. È più importante agire di cuore che fare "la cosa giusta"; la sincerità è la cosa giusta. Un errore sincero condurrà alla vera saggezza; una falsa rettitudine, di contro, non farà che rinviare il tuo risveglio.

Atti di gentilezza e un servizio disinteressato sono i doni che rendono la vita degna di essere vissuta; negare il loro valore sarebbe come privare il tramonto dei suoi colori. Ciò che sosteniamo è una gentilezza *consapevole*, in cui procedi dalla convinzione, non dalla prescrizione. Quando sei in dubbio su cosa fare, cerca di non fare nulla finché non senti di essere mosso all'azione dal cuore. Allora sarà veramente "qualcosa".

Esattamente dove sei

Non devi dimostrare il tuo valore a nessuno: né agli altri, né a te stesso, né a Dio. Non puoi dimostrare il tuo valore, puoi solo riconoscerlo. Il tuo valore non dipende dai risultati esteriori, ma poggia su una visione interiore. La tua bontà può essere un problema per te, ma non è stata mai in discussione per Dio. Fare il bravo ragazzo è avvilente quanto agire da cattivi. Cercare di essere all'altezza degli standard sociali è un compito infinito oltre che impossibile. Anche se facciamo tutto correttamente e riceviamo tutte le approvazioni a cui aneliamo, dentro di noi rimane un bambino affamato che è solo e desideroso di una realizzazione autentica. Noi serviamo al meglio quando rispettiamo la verità del nostro essere piuttosto che le leggi della bontà che abbiamo imposto all'integrità del nostro spirito.

Quando lasci andare il bisogno nevrotico di dimostrare il tuo valore, le tue azioni serviranno in modo di gran lunga più potente degli ansiosi tentativi di giustificare la tua vita. Se semplicemente ti ami così come sei, esattamente dove sei, diventerai una forza inarrestabile nella guarigione e nella trasformazione.

Stiamo facendo uno spostamento fondamentale passando dall'affidarci ad autorità esterne a contare sulla consapevolezza interiore. Poiché siamo esseri spirituali, nulla nel mondo esterno ci preme come la saggezza della nostra anima. Potrai portare nella vita un po' di verità vivendo bene, ma porterai un bene maggiore alla vita vivendo in maniera autentica rispetto a te stesso, al tuo cuore, alla tua visione e al tuo destino.

La santità può essere una forma insidiosa di negazione: è meno probabile che mettiamo in discussione gli atti che riteniamo santi che le nostre ingiustizie. Ma qui si giunge a un punto del cammino spirituale in cui persino la santità diviene una trappola. L'unica cosa che superi l'importanza di essere buoni è *essere*, e basta. Quando scegliamo di essere solo ciò che siamo, offriamo al Pianeta il nostro dono più prezioso. Si dice che un santo si riconosce dalla sua estrema normalità. Pochissimi maestri illuminati

fanno pubblicità di sé in quanto tali. Stai in guardia da coloro che appendono l'insegna con cui si autoproclamano incarnazioni della New Age. Né devi metterti a propagandare il tuo valore: per Dio è ovvio e anche tu lo puoi considerare allo stesso modo. La saggezza non deve fare pressioni per essere apprezzata e l'innocenza vince non grazie a come si presenta, ma alla sua semplicità. L'amore è abbastanza forte da realizzare il proprio destino in virtù della sua essenza.

*“Non appena ti fiderai di te stesso,
capirai come vivere.”*

GOETHE

Svegliati, muoviti

*“Ci rivolgiamo a Dio perché ci aiuti
quando le nostre fondamenta si scuotono,
solo per riconoscere che è Dio che le sta scuotendo.”*

CHARLES WESTON

Gironzolando per le vie di un piccolo villaggio montano di Bali, m'imbattei in una cerimonia di cremazione. In questa cultura innocente, la morte, come la vita, è vissuta come un momento di riverente celebrazione. I balinesi non sarebbero mai capaci di rapportarsi all'alone oscuro, dolente, greve che avvolge la morte in occidente. In questa società semplice e pura, tutto sta a indicare la vita, compreso il passaggio oltre la dimensione fisica.

Mi unii alla processione dalla casa del defunto al luogo dove sarebbe avvenuta la cremazione, a circa un chilometro dal villaggio. Il corpo dell'anziana defunta fu collocato in cima a un'alta catasta di legno che ricordava un trono, chiamata "cavallo", ornata di decorazioni in smalto bianco e lamine d'oro. Ai piedi del cavallo erano state deposte molte offerte destinate agli dei, compresi cibo, fiori, incenso, foto e scritti. Dietro al cavallo marciava una banda di *gamelan* (xilofono e campana orientali) che battevano sui loro rudimentali strumenti in metallo, creando un ritmo evocante una sorta di trance. Un gruppo di circa sedici uomini si posizionò sotto la base in bambù della struttura, la sollevò sulle spalle e la trasportò lungo la strada principale del villaggio verso il cimitero.

Poi, nel corso della processione, osservai un rituale estremamente affascinante: a intervalli di pochi minuti, le persone che reggevano il drappo funebre prorompevano in grida di giubilo e risa e facevano girare in tondo il cavallo, con il corpo legato sulla sua sommità. Quando chiesi

a un ragazzo del luogo cosa stesse a significare quel rito, mi spiegò che coloro che reggono il drappo funebre fanno roteare il catafalco per confondere lo spirito del defunto in modo che non possa ritrovare la via del ritorno nel corpo, e in tal modo incalzano l'anima a intraprendere il suo viaggio verso la vita successiva.

Ciò mi colpì come una perfetta metafora dei cambiamenti che attraversiamo. Di tanto in tanto la vita ci scuote (per farci svegliare), facendo roteare o persino distruggendo le fondamenta che abbiamo costruito. Una simile esperienza può essere piuttosto disorientante, e in effetti deve esserlo. Lo scopo del cambiamento al di là delle nostre capacità di controllo è quello di darci uno scossone per svegliarci e spingerci a prendere una nuova direzione.

Come l'anima che ha lasciato il corpo del defunto, anche noi possiamo non essere capaci di trovare la strada per tornare alla nostra base di partenza del passato. Ma il passato è morto, e non avrebbe senso tornare. Invece, dobbiamo andare avanti per scoprire una nuova vita in un nuovo mondo. Lo sconvolgimento, in realtà, è un dono d'amore e il suo ritmo incalza: "Svegliati, muoviti."

Conserva il cambiamento

Sempre più persone sul Pianeta attraversano un numero crescente di cambiamenti a una velocità incredibile. Viviamo in un'epoca che evolve rapidamente. Quando domando al pubblico che frequenta i miei seminari: "Quanti di voi stanno attraversando degli importanti cambiamenti nella loro vita?" di solito almeno il 50, 75 per cento alza la mano.

La questione non è come evitare il cambiamento, ma come volgerlo a nostro favore. Quando un cambiamento ci viene incontro, abbiamo due scelte fondamentali per affrontarlo: possiamo opporre resistenza, oppure lasciare che ci spinga in avanti. Combattere il cambiamento porta a grande sofferenza e conflittualità. Una donna, a uno dei miei workshop, confessò che "su tutto ciò che lascio

andare lascio sempre i segni della mia presa ferrea". Ho sentito spesso usare anche la frase: "Se marcia da solo fuori dal frigorifero, lascialo andare." Il messaggio è chiaro: *confida nella vita*.

Per restare sulla cresta dell'onda dell'evoluzione, dobbiamo essere come dei surfisti. L'onda avanza e noi non possiamo evitarla. Cercare di mantenere la nostra posizione non ci porterà da nessuna parte. Se cercheremo di nuotarle contro, l'onda ci travolgerà. L'approccio più saggio è quello di catturare l'energia e cavalcarla. L'onda ci porterà a riva più velocemente di quanto potremmo fare da soli e se saremo abili potremo divertirci lungo il tragitto.

Un prezzo modesto da pagare

Se sei il genere di persona a cui piace esercitare sempre il controllo, il cambiamento potrà apparirti come una minaccia. Potresti provare frustrazione per non riuscire a organizzare le persone o gli eventi intorno a te. Ma se consideri con onestà il tuo bisogno di controllo, scoprirai che il più delle volte non ti ha portato altro che ansia e dolore. Assumersi il compito di Dio è un'impresa davvero impegnativa, e il nostro modesto sé non sarà mai in grado di sostenerlo.

La buona notizia è che c'è un grande sé dentro di te (il tuo vero te) che conosce il giusto ordine e la giusta scansione temporale di ogni cosa. Questa infinita saggezza è disponibile solo quando strettamente necessaria.

Per quanto possa essere desideroso di capire come andrà a finire, devi avere fiducia nel fatto che i giocatori e gli elementi giusti salteranno fuori al momento e nel modo opportuni. Una compagnia di trasporti stradali della East Coast mostra il suo nome a lettere cubitali sulla fiancata degli autotreni: G.O.D. *Guaranteed Overnight Delivery*. L'acronimo G.O.D. (che in inglese vuol dire D.I.O) sta a indicare *Consegne immediate garantite*. Il Dio dell'universo è esperto in consegne di qualità di beni, servizi, esperienze e

relazioni. Non è detto che arrivino subito, ma arriveranno esattamente quando ne hai bisogno.

Un'intelligenza intrinseca guida la tua vita e quella di tutti. Questa consapevolezza è la via verso la pace. Quando lasciamo andare il peso della comprensione e del controllo (Werner Erhard osservava che "la comprensione è il premio di consolazione"), scopriamo che i nostri bisogni vengono costantemente corrisposti da un potere superiore. Avvicinati allo Spirito con l'innocenza di un bambino perché, come spiegò Gesù, se vuoi entrare in paradiso devi uscire dalla testa ed entrare nel cuore. I bambini non si sforzano di cercare di assicurarsi una posizione né di proteggersi per il resto della vita. Sono pronti all'azione e considerano ogni cosa come un'avventura.

Un disorientamento momentaneo è un prezzo modesto da pagare per una gioia durevole. Se temi di aver perso qualcosa, pensa che ti sia stato portato via per fare spazio a qualcosa di migliore. Respira. Fidati. Lascia che sia. Immagina che sia all'opera un disegno superiore più grande di quanto possa percepire al momento.

Quanto più combatti per non mollare, tanto più rinvierai l'arrivo del tuo prossimo bene. Si dice che nella vita ci siano solo due cose da ricordare:

- 1. Non sudare per cose modeste.**
- 2. Sono tutte cose modeste.**

Immagine o essenza?

Uno dei nemici del cambiamento costruttivo è il desiderio di preservare la propria immagine. Su una rivista, ho letto l'inserzione di una donna che si offriva nella veste di "consulente d'immagine" per aiutare gli eventuali clienti a costruire e a mantenere l'immagine professionale che si sono scelti. Mentre questo genere di prassi è utile nel mondo del lavoro, può divenire una camicia di forza se indossata nella vita personale. Se sentiamo di dover mantenere una certa immagine pubblica, qualunque cambiamento possa

turbare quella immagine è percepito come una minaccia. Quando lottiamo in maniera febbrile per non mollare il nostro modo di apparire a spese del nostro modo d'essere, allora perdiamo la pace. L'ironia della lotta che intraprendiamo sta nel fatto che quanto più combattiamo per preservare un'immagine, tanto più peggiora il nostro modo di apparire, e meno efficaci siamo. Nel lungo periodo, l'unica persona che avremo ingannato saremo stati noi stessi.

La vera guarigione arriva quando conoscere e vivere la verità diventa più importante di fare bella figura. Ho appreso questo principio quando due dei miei amici divorziarono. I Martin avevano goduto per molti anni di un matrimonio felice e creativo ed erano trattati con grande riguardo nella comunità per essere una coppia modello. Durante gli ultimi anni della loro relazione, tuttavia, la linfa del loro rapporto si era prosciugata. Nonostante entrambi cercassero in tutti i modi di tenere insieme il loro matrimonio, capirono presto che la loro vita di coppia era giunta al capolinea e che avevano bisogno di andare avanti.

Una delle sfide maggiori per i Martin fu confrontarsi con l'immagine che avevano creato nell'ambito della comunità. Molte persone ammiravano questa coppia e traevano forza dalla loro relazione. Per lungo tempo i Martin cercarono di vivere all'altezza di quell'immagine, anche quando la coppia si stava ormai spaccando al suo interno.

Alla fine, il peso delle loro differenze divenne insostenibile e decisero di comunicare pubblicamente la separazione. Non appena la notizia si venne a sapere, ci fu un'ondata di shock e di panico nell'intera comunità. Il divorzio terrorizzò molte persone insicure della loro relazione. Chi osservava dovette pensare: "Se una coppia come i Martin può separarsi, allora potrebbe succedere anche a noi!". Nella cerchia di persone che li conosceva si sviluppò una forte resistenza emotiva. Fra le coppie, molte barche vennero scosse dalla tempesta.

Osservando il fenomeno, mi resi conto che i Martin stavano rendendo alla comunità un servizio davvero inestimabile. Stavano introducendo l'elemento dell'autenticità

in una comunità che contava molto sull'immaginazione. Ricordarono alla gente che non ci sono garanzie nelle forme di vita o di relazione e che la verità dell'attimo presente è sempre più importante che aggrapparsi a qualcosa che sia stato superato. Il divorzio dei Martin costrinse molte coppie a guardare più onestamente alle fondamenta e ai problemi delle loro relazioni e ad affrontarli da una prospettiva più schietta. Fu per la comunità un test e un'iniziazione all'integrità.

Una benedizione inaspettata sopraggiunse quando la comunità osservò i cambiamenti positivi che intervennero nella vita dei Martin dopo la separazione. La signora Martin fiorì nella sua individualità; perse molti chili di troppo e diede nuovo impulso alla carriera e agli interessi che aveva messo da parte nello sforzo di sostenere il marito nel suo lavoro. Il signor Martin, il quale si era seppellito nell'ufficio nel tentativo di evadere dal vuoto che avvertiva nel matrimonio, riacquistò la forma fisica e cominciò a divertirsi di più. I suoi amici erano stupiti e compiaciuti di uscire e di andare a ballare con lui. I Martin continuarono a sviluppare relazioni con altre persone che li stimolarono a tirar fuori i diversi aspetti del loro essere. La separazione non fu una morte, ma una rinascita. Grazie a Dio questa coppia trovò il coraggio di andare al di là dell'immagine che avevano costruito nella comunità.

La chiave della resurrezione dei Martin fu nel dirsi una verità più grande e nel viverla. Dire la verità è sempre un'avventura; non puoi mai veramente sapere che piega prenderanno gli eventi. A volte una maggiore onestà può separare i corpi, ma in ultima analisi spinge la relazione verso un'unione spirituale più profonda. Non possiamo scommettere su come sarà la nostra immagine futura una volta che avremo osato essere ciò che siamo; dobbiamo semplicemente confidare nel fatto che vivere a partire dall'onestà aprirà porte che nascondersi teneva chiuse. Questo è l'atto di fede richiesto per essere realmente liberi. Dobbiamo onorare la realtà al di sopra dell'immagine, la vulnerabilità al di sopra della sicurezza, l'apertura alle nuove possibilità al di sopra della morsa sul passato. Come

ci ricorda *Un corso in miracoli* “la mia sicurezza sta nel non avere difese”.

Fare largo all’amore

Il modo più potente di trarre profitto dai cambiamenti della vita è benedirli. Ricorda il principio enunciato da *Un corso in miracoli* che “ogni cambiamento è positivo”. Se c’è qualcosa che cambia e va al di là del tuo controllo, chiedi di coglierne il dono. Se guardi, ne troverai uno.

Se qualcuno ti abbandona, lascialo andare. Nessuno ha mai migliorato una relazione imprigionando il partner (in tal caso si dice che “non abbiamo relazioni, bensì ostaggi”). Il dominio esercitato attraverso la manipolazione emotiva spinge il risentimento e l’odio per se stessi sempre più in profondità fino a che non verranno a galla sotto mentite spoglie in un secondo momento. Il dono più grande che possiamo farci l’un l’altro nella relazione è la libertà di consentire al nostro spirito di respirare. La mente dominata dalla paura cercherà di spaventarti raccontandoti che se lasci che l’altro sia se stesso, ti lascerà e tu fallirai. Non è così; il dono della libertà può solo portarti soddisfazione e successo. Con ogni probabilità, la persona ti amerà e ti apprezzerà di più. Se d’altronde non lo facesse, non la vorresti nemmeno più. Vuoi un partner o un ostaggio?

Quando un partecipante cancellava la sua iscrizione a uno dei miei corsi ero solito farne una questione personale. Immaginavo che non gli piacesse o che la cancellazione esprimesse una critica sulla qualità del corso proposto. La prima volta che mi capitò di dover affrontare una cancellazione, cercai di persuadere la persona a frequentare il corso per alleviare la mia insicurezza. Ma questo modo di aggrapparsi a cose o persone, ovviamente, non funzionò. Nei miei tentativi di manipolare gli altri, stavo semplicemente affermando che, personalmente, non valevo e che l’universo stava commettendo uno sbaglio.

Poi cominciai a mollare la presa lasciando che le persone andassero verso il loro bene supremo. Mi resi conto

che il dono più grande che potessi fare era di incoraggiare le persone a seguire il proprio cuore, anche se non era ciò che la mia mente modesta desiderava o pensava che occorresse. Istantaneamente cominciai a vedere i risultati. Le persone mi ringraziavano caldamente per il fatto di incoraggiarli a essere fedeli al loro cammino, anche se questo non coincideva con il mio. A volte ricevevano un sostegno molto più grande da me in quell'unica interazione, che se avessero frequentato l'intero corso!

Forse la dimostrazione più lampante della saggezza che sta dietro al cambiamento l'ebbi quando mi stavo preparando per uno dei miei seminari per piccoli gruppi, una settimana intensiva di trasformazione per dodici partecipanti. Qualche tempo prima del corso, uno dei partecipanti si ritirò. Sperimentai un breve momento di turbamento, ma presto ricordai che l'ordine divino era in atto. Confidai che ci fosse una ragione per questo cambiamento, e che il mio ruolo fosse quello di sostenere ciò che l'universo voleva che accadesse per il bene supremo di tutte le persone coinvolte. Diedi la mia benedizione a Theresa e le dissi che anch'io desideravo che lei trovasse il suo posto nel mondo.

Una persona in lista d'attesa, Nina, fu felice di prendere il posto di Theresa. Verso il terzo giorno di seminario notai che Nina trascorrevva parecchio tempo con uno degli uomini del corso. Verso la fine della settimana la coppia annunciò al gruppo che entrambi si erano istantaneamente riconosciuti come anime gemelle. Otto mesi più tardi Nina e Ron si sposarono. Sono una coppia bella e innamorata ed è stato un piacere vederli mettersi insieme!

Riconsiderando il modo in cui si svolsero le cose, mi rendo conto di come calzò alla perfezione il fatto che Theresa si fosse ritirata, così che Nina potesse partecipare! All'epoca non avevo la minima idea del fine che si nascondeva dietro quello scambio, ma c'era un piano davvero potente! L'affascinante seguito della storia è che Theresa frequentò la sessione successiva del training, e fu perfettamente chiaro perché doveva essere presente in quel gruppo. Il bisogno più forte di Theresa era risolvere alcuni problemi nel suo rapporto con l'autorità paterna, e c'era un uomo

nel gruppo che si prestava perfettamente allo scopo perché aveva problemi da risolvere nel rapporto con i figli. I due furono estremamente utili l'uno all'altro nel liberarsi di molti vecchi condizionamenti limitanti, e vennero per stare fianco a fianco in dignità e integrità. L'intero processo fu divinamente orchestrato.

Ora vedo quanto sarebbe stato sciocco da parte mia agire in base alla delusione personale dovuta alla rinuncia di Theresa, o cercare di manipolarla o di trattenerla perché restasse fedele al suo impegno. Gli impegni che concludiamo sulla Terra impallidiscono in confronto agli impegni che assumiamo per noi stessi in paradiso. Non cercare di essere d'intralcio all'amore: se riuscissi a vedere il quadro più grande che sta dietro alle cose, di sicuro non lo faresti.

Svelamento del destino

Uso spesso una preghiera che ha ottenuto risultati notevoli. Quando provo frustrazione o confusione nel prendere una decisione (di solito riguardo a una relazione di natura sociale o di lavoro) dico: "Dio, non ho idea di come debba andare a finire questa cosa. Non sono sicuro se o come debba impostare il rapporto con questa persona. Prego affinché si manifestino i migliori risultati per tutte le persone coinvolte. Non do indicazioni su come si suppone che ciò debba avvenire; cerco solo l'essenza della gioia. Sono disposto ad accettare che si risolva in qualunque modo possa essere veramente utile. Che si manifesti ora il destino più elevato."

Ho scoperto che questa affermazione è un sistema potente per risparmiare tempo. Piuttosto che procedere per prove ed errori fino a riconoscere il vero fine delle situazioni, con l'aiuto di questa preghiera di solito ottengo una risposta subito dopo aver dichiarato le mie intenzioni. La chiamo *svelamento del destino*. La preghiera (che parte dalle mie intenzioni) porta relazioni e situazioni al punto che le dinamiche e il passo successivo risultano chiari e inequivocabili. A volte lo svelamento mi rivela opportunità pre-

ziose e apre porte che mi ci sarebbe voluto parecchio tempo a scoprire; a volte mi fa vedere che una situazione sta prendendo una brutta piega e che sarebbe saggio da parte mia deviarla prima che le cose peggiorino o che qualcuno debba rimetterci. Ma la forma che prenderà il risultato non importa: ciò che vogliamo è la verità, e la verità porta sempre rafforzamento e gioia.

Non bisogna aver paura della verità. La verità non ti danneggerà; è il tuo migliore amico. Si dice che "la verità fa male", ma l'unica cosa che la verità danneggia sono le illusioni. Nella religione cattolica l'arcangelo Michele è dipinto con in mano la spada sul punto di mozzare la testa a un drago. La spada rappresenta simbolicamente la verità e il drago rappresenta la paura e l'illusione. La verità disperde l'inganno; porta qualunque situazione alla luce e ciascuna persona coinvolta non potrà che giovarne.

A livello planetario, stiamo vivendo l'era della fine dei segreti. Una delle principali caratteristiche di una famiglia disfunzionale è quella di mantenere dei segreti. Come civiltà, abbiamo tenuto nascoste molte cose per lungo tempo, e non deve meravigliarci se abbiamo vissuto in un mondo caratterizzato da disfunzioni sociali. Ora questi segreti vengono alla luce per operare una guarigione. Gli anni Sessanta sono stati un'epoca di straordinario risveglio sociale e l'ovvio risultato di una coscienza superiore che si è manifestata agli inizi degli anni Settanta è stato il venir meno dell'abitudine culturale a sopportare senza protestare la tendenza a nascondere. Dalla denuncia delle intercettazioni Watergate con le successive dimissioni del presidente Nixon, alla caduta di molti telepredicatori evangelici avvenuta sull'onda degli scandali sessuali e finanziari, alle rivelazioni che milioni di persone avevano subito maltrattamenti da bambini, al destarsi dell'attenzione internazionale sulla questione dell'identità omosessuale come risultato del fenomeno dell'AIDS, alla popolarità degli spettacoli televisivi di cronaca investigativa, vediamo che c'è un tema di fondo comune che caratterizza le ultime decadi del ventesimo secolo: *non è più possibile nascondere chi siamo e ciò che facciamo. L'epoca dei segreti*

volge alla fine. È giunto il momento di vivere alla luce del sole senza paura. Malgrado al sé separato venire allo scoperto faccia paura, in realtà è incredibilmente liberatorio. Nel profondo del nostro cuore non desideriamo nasconderci; vogliamo la libertà di essere tutto ciò che siamo. Ma spesso il processo di purificazione porta lo sporco in superficie, prima di eliminarlo. La prima fase di un ciclo di lavaggio di una lavatrice è chiamato "prelavaggio". Il bucato ha bisogno di essere smosso per perdere lo sporco accumulato. Se guardi dentro a una lavatrice mentre il cestello è in movimento, vedrai galleggiare in superficie una fanghiglia di sporcizia. Se non lo sapessi, potresti pensare che la biancheria stia diventando più sporca di prima e saresti tentato di spegnere la lavatrice. Ma sarebbe stupido: non si è aggiunto dello sporco, come potrebbe sembrare. Al contrario lo sporco è stato rimosso. In presenza dell'acqua corrente (che metafisicamente rappresenta lo Spirito), lo sporco viene drenato via, lasciando gli indumenti freschi e puliti. Se non interrompi il processo, il ciclo si completerà e presto la biancheria sarà molto più pulita di quando il processo ha avuto inizio.

Questo genere di purificazione mostra esattamente le difficoltà nelle quali oggi ci dibattiamo come individui e come cultura. Interiormente ed esternamente, l'inquinamento psichico che stava sul fondo è stato portato in superficie. Molte persone sono allarmate, per esempio, per l'aumento delle denunce di abuso sessuale subito dai bambini. Ma la gran parte delle persone non si rende conto che l'abuso sessuale esercitato sui bambini è andato avanti per migliaia d'anni; non c'è nulla di nuovo in questo. La novità è che se ne parli, è il fatto di portarlo alla luce. Veniamo a sapere di un sempre maggior numero di persone famose che raccontano apertamente la loro storia di violenza e della loro successiva guarigione dal trauma psichico. Non si è registrato un aumento del fenomeno, quanto piuttosto una crescita di *consapevolezza* a riguardo che *deve* sfociare in un cambiamento del fenomeno stesso.

Mantenere dei segreti è l'elemento di disfunzione che ne assicura la trasmissione alla generazione successiva. Porta,

invece, un segreto alla illuminazione di una coscienza superiore e il circolo oscuro è spezzato. Grazie all'amore, alla compassione e alla saggezza, la prossima generazione non mieterà la sofferenza dei suoi genitori, ma la forza del loro risveglio. *Questo* è il dono che stiamo lasciando in eredità ai nostri figli e alle generazioni future. Stiamo trovando il coraggio di spezzare le catene della paura e del nascondersi che, in quanto individui e in quanto società, ci hanno imprigionato per millenni. La nostra epoca è per molti versi un periodo difficile e sofferto, ma quando generazioni future più sane guarderanno indietro a quest'era cruciale, la considereranno una fase di suprema importanza. Ci stiamo aprendo finalmente un varco da sotto una pesante cappa di paura e una tale orribile mancanza di consapevolezza non governerà più la nostra vita. Stiamo dicendo la verità e così facendo riconquistiamo la forza del nostro spirito.

Ecco perché dobbiamo onorare i cambiamenti che avvengono nella nostra vita e vederli non come una maledizione, ma come dei doni. Nella lingua inglese le lettere della parola "curses" (maledizioni) sono le stesse che compongono la parola "cures" (cure); possiamo prendere ciò che sembra maledirci e, guardandolo da una prospettiva diversa, trasformarlo in qualcosa che ci cura. Molti dicono che stiamo vivendo nell'era dell'apocalisse, ed è vero. Ma è difficile che qualcuno conosca il vero significato della parola "apocalisse" che, letteralmente, dal greco, significa "sollevarsi del velo". La parola non dice nulla che abbia a che fare con il terrore o con la sofferenza; non è espressione di punizione, ma di redenzione. Avremo difficoltà solo nella misura in cui ci aggrapperemo a vecchie modalità che non funzionano più. Ma c'è un modo che funziona, e questo è rappresentato dal cammino verso il quale siamo diretti. È stato rimosso il velo dalla convinzione autolesionistica secondo cui viviamo stando dietro le quinte e le immagini distorte della realtà sono chiamate alla coscienza per abbandonarle e fare una nuova scelta. Ringraziamo Dio per l'apocalisse. C'è solo una situazione che potrebbe essere peggiore dei cambiamenti che stiamo attraversando,

e questa sarebbe che le cose rimanessero così come sono. Vivere sotto il dominio della paura non è il nostro destino; il nostro destino è camminare a testa alta forti della dignità in cui siamo stati creati.

Trasferirsi dalle prigioni sotterranee alle stanze reali richiede un cambiamento significativo in termini di atteggiamento e di attività. Un prigioniero che abbia vissuto in una segreta per lungo tempo potrà trovare spiacevole la luce del sole quando emergerà dalle tenebre per la prima volta. Alcuni prigionieri potrebbero persino supplicare di essere restituiti all'oscurità a cui la loro visione li ha abituati. Può sembrare più facile non vedere nulla che dover regolare la vista per veder qualcosa. Ma ormai siamo giunti troppo lontano per tornare indietro. Come l'anima balinese che è stata spinta verso un regno più alto, il nostro "cavallo" è stato fatto roteare e non c'è più possibilità di ritorno. Il vecchio mondo è morto e non ha senso cercare di tornare a strisciare dentro una carcassa inutile. Le catene sono state spezzate, la porta è aperta e ci è stato detto che siamo liberi. Ora tutto ciò che dobbiamo fare è compiere il prossimo passo e avere fede. Un nuovo mondo ci chiama e noi vivremo in esso. Saremo e faremo ciò per cui siamo venuti al mondo.

*"Correndo in tondo
disperati ci aggrappiamo l'uno all'altro... Ma oh no
apri la porta
e lascia che il vento soffi
prendi la mia mano e insieme alziamoci
nell'occhio dell'uragano.
Se credi in me
io crederò in ciò che sarà
desideriamo il mondo di cui hai solo osato sognare.
Fuori controllo,
libero infine dalle pastoie della mente,
dentro i miei sogni veleggiamo lontano..."*

IF YOU BELIEVE, DI KENNY LOGGINS E STEVEN WOOD

Questione di mente

"Tutte le limitazioni sono autoimposte."

ERNEST HOLMES

Quando avanzò verso la linea di partenza la folla scoppiò a ridere.

"Che ti succede, amico: ti sei perso per strada venendo dalla campagna?" lo rimproverò una voce sfacciata che proveniva dal fondo della calca.

Cliff Young diede una rapidissima occhiata alla zona dalla quale si era levata la voce, quindi rivolse nuovamente l'attenzione alla strada di fronte a sé.

Vestito in tuta da lavoro e stivali di gomma, il contadino sessantunenne del *bush* australiano sembrava una mosca bianca tra i partecipanti di quella gara impegnativa. Gran parte degli altri corridori, atleti di levatura mondiale, tutti fra i venti e i trent'anni, si era allenata rigorosamente per molti mesi per prepararsi alla maratona annuale dei quattrocento chilometri. I più giovani, in tute da corsa aerodinamiche e lucenti e supportati dalle più recenti tecniche scientifiche di resistenza, si erano mentalmente e psichicamente predisposti a correre per diciotto ore al giorno e a dormire sei ore per notte.

Il colpo di pistola sparato alla partenza risuonò sopra la folla che applaudiva e mentre il fumo svaniva lentamente sul campo, spettatori irriverenti accettavano scommesse su quanto avrebbe resistito Cliff Young, se un giorno solo o due, o se sarebbe crollato prima.

Poi però accadde un evento sconcertante. Un giorno e mezzo in anticipo sul termine d'arrivo previsto per i corridori migliori, il piede di un uomo di sessantuno anni in stivali di gomma tagliò il traguardo. Cliff Young terminò

la gara battendo ogni record, trentasei ore prima, rispetto a uomini di quarant'anni più giovani.

Vedi, nessuno aveva detto a Cliff che poteva dormire. Mentre i più giovani sonnecchiavano, Cliff Young era in viaggio a velocità di crociera.

La sorprendente prestazione di Cliff Young rappresenta una dimostrazione lampante del potere della mente di creare la nostra realtà e la relativa esperienza fisica. Viviamo con la stessa grandezza che attribuiamo a noi stessi.

In occasione della corsa che si svolse l'anno successivo accadde un evento altrettanto sbalorditivo. Diversi corridori batterono il record di Cliff. Adottarono il suo metodo, correre senza fare soste per dormire, e superarono la sua impresa. Abbandonarono lo schema mentale che avevano sempre avuto, vale a dire dormire sei ore per notte per vincere la gara.

L'universo incredibile

In un museo vidi esposte diverse conchiglie di mare che molto probabilmente erano state le case che uno stesso animale aveva abitato nel corso della sua vita. Quando queste creature diventano troppo grandi per le dimensioni della loro conchiglia, ne sgusciano fuori e ne producono una nuova.

Anche noi produciamo conchiglie. Le nostre conchiglie però sono di ordine mentale. Sono chiamate sistemi di convinzioni. Invece di spostarci da un corpo all'altro, noi evolviamo da convinzioni modeste a convinzioni più complesse. All'età di dieci anni, credevo che lo scopo della vita fosse quello di possedere una grande collezione di figurine dei giocatori di baseball.

L'armadio della mia stanza era colmo di scatole di scarpe contenenti centinaia di figurine di tutti i grandi giocatori di prima categoria, compreso *il pezzo forte* raffigurante Mickey Mantle. In pochi anni, tuttavia, il rock'n roll era diventato lo scopo della vita dell'universo. Tutte le figurine di Mickey Mantle messe insieme apparivano banali se

messe accanto a due biglietti del concerto dei Doors; Dio era sgusciato fuori dalle magliette degli Yankee per calarsi nei pantaloni in pelle di Jim Morrison. Anni dopo, quando uscì il film *The Doors*, mi meravigliai di me stesso per non essere nemmeno andato a vederlo. Mi ero già trasferito in una conchiglia più grande.

Non importa quanto sia esteso il tuo sistema di convinzioni, ne esiste sempre uno più grande di quanto possa immaginare. Proprio quando pensi di avere la vita in pugno o di conoscerla totalmente, capita qualcosa che ti dimostra quanto poco sai in realtà (Sir James Jeans osservava: "La scienza dovrebbe smetterla di fare dichiarazioni; il fiume della conoscenza si è spesso ripiegato su se stesso."). Personalmente lo ritengo un motivo di grande sollievo! Significa che non sono limitato alla realtà che ho accettato.

Prendi in considerazione questi fatti:

- Quando Johnny Weismuller vinse la medaglia d'oro alle Olimpiadi del 1932, stabilì un nuovo record mondiale di nuoto. Alle attuali Olimpiadi i nuotatori devono superare quel record *semplicemente per qualificarsi*.
- Un moderno Boeing Jumbo jet 747 è più lungo della distanza di volo iniziale percorsa dal primo aeroplano pilotato dai fratelli Wright a Kitty Hawk.
- Quando Magellano circumnavigò il mondo sul suo veliero, nel XVI secolo, il suo viaggio durò due anni. Quando entrarono in uso le navi a vapore, queste coprivano la stessa distanza in due mesi. Con l'avvento dei jet, la durata del viaggio si è ridotta a due giorni. Le capsule spaziali orbitano attorno alla Terra in due ore. Attualmente, per mezzo della televisione satellitare, possiamo vedere e ascoltare fatti che accadono in qualsiasi parte del mondo nel giro di due secondi.

Vicino a Portland, nell'Oregon, c'è un grande magazzino chiamato *The Incredible Universe* (L'universo incredibile). Quando mi trovo da quelle parti, mi diverto a

telefonare a quel grande magazzino soltanto per sentire l'operatrice che risponde: "Qui è *l'universo incredibile*; in cosa posso servirla?". Il suo saluto è simbolico del modo in cui opera l'intero universo. Ci rammenta che viviamo con la stessa grandezza delle nostre convinzioni. È possibile avere, e avremo, qualsiasi cosa richiedano i nostri pensieri. Ecco, *questo* è un universo incredibile!

PASSEPARTOUT:

**NON LIMITARE LA VITA ALLE TUE CONVINZIONI,
AMPLIALA FINO AD ABBRACCIARE
TUTTO QUELLO CHE LA VITA HA DA OFFRIRTI**

Lo scrittore James Baldwin affermò che "per l'individuo lo scopo della vita è superare in ampiezza le definizioni che ha ereditato". Per fare progressi nella vita dobbiamo ampliare l'immagine di noi oltre le identità conferiteci dagli altri. Ogni generazione poggia sulle spalle di quella che l'ha preceduta. Sono sbalordito di quanto siano profondi, saggi e presenti i bambini d'oggi. Incontro regolarmente bambini che sono anni luce più evoluti rispetto a chiunque conoscessi all'epoca in cui sono cresciuto io. Questi bambini riflettono il massimo livello di coscienza raggiunto sul nostro Pianeta da quando siamo nati. Sono la testimonianza di quanto sia vero il fatto che abbiamo ampliato la nostra visione del mondo ben oltre quella che ci è stata tramandata. Ci stiamo spingendo oltre i limiti dell'ignoranza e stiamo pavimentando nuove autostrade verso una maggiore consapevolezza.

Il dono più grande che possiamo fare al Pianeta è quello di dimostrare la falsità delle illusioni a cui gran parte della gente dà credito. Dobbiamo essere disposti ad andare oltre la paura, anche quando siano solo in pochi a farlo. Non aspettare approvazioni esterne per vivere la tua verità; quel che conta è l'approvazione interiore. Potrai incontrare resistenze, giudizi o critiche, ma niente di tutto ciò conta. L'unica cosa che conta è che resti fedele al tuo richiamo interiore. Lo spirito non ti chiede niente di più, o di meno.

Molti sono freddi, alcuni congelati

Viviamo nel mondo che riteniamo reale e le esperienze che ne conseguono confermano l'immagine della realtà che abbiamo adottato. James Robinson osservava: "Gran parte del nostro cosiddetto ragionamento consiste nel trovare argomentazioni che ci consentano di continuare a credere a ciò a cui già crediamo." Chiunque è in grado di provare che quello in cui crede è vero, non perché le cose stiano realmente così, ma perché ne è convinto. Si dice che "la logica è il processo tramite il quale giungiamo fiduciosi alla conclusione sbagliata". Noi non decidiamo a cosa dar credito sulla base delle prove che ci vengono presentate, ma piuttosto troviamo le prove per dimostrare ciò a cui desideriamo credere.

Un addetto alla manutenzione dei treni era entrato in un vagone frigorifero per pulirlo. Al momento di uscire, con suo grande sgomento, scoprì di essersi chiuso dentro. Quando il giorno dopo i colleghi aprirono il vagone, trovarono il suo corpo senza vita. Guardandosi intorno per trovare degli indizi che fornissero una spiegazione a quella morte, scoprirono, scarabocchiate sulla parete di suo pugno, le seguenti parole: *"Freddo... Fa sempre più freddo... Sto gelando..."*. Questa tragica morte era ancora più straziante alla luce del fatto che il congelatore del vagone era fuori servizio. L'uomo era morto congelato non a causa della cella frigorifera, ma della sua mente.

Un corso in miracoli ci dice: "Le illusioni hanno effetti altrettanto potenti della verità." L'uomo del vagone frigorifero era morto proprio come se si fosse mentalmente congelato. Questo assurdo incidente ci offre una potente metafora dei modi in cui ci facciamo del male conservando l'immagine che abbiamo di noi e del mondo che ci circonda. In realtà, niente e nessuno del mondo esterno ha il potere di ferirti o di salvarti, a meno che non sia tu a conferirgli questo potere in base alle tue convinzioni. I pensieri sono oggetti; l'energia va dove fluisce l'attenzione; i pensieri contenuti nella mente ne generano altri della stessa specie.

PASSEPARTOUT:
LO VEDRAI QUANDO CI CREDERAI

Praticando l'ipnosi, ebbi modo di osservare delle dimostrazioni strabilianti del potere che ha la mente di produrre risultati tangibili. Vidi soggetti ipnotizzati cui vennero le vesciche alle mani in seguito alla suggestione di essere lambiti da una fiamma; osservai uno yogi trafiggersi il braccio con un grosso ago, senza che sanguinasse né provasse dolore; vidi un ipnotizzatore del peso di un quintale stare in piedi sul corpo irrigidito di una fragile donna anziana sospesa fra due sedie e, personalmente, io stesso ho camminato a piedi scalzi sopra i carboni ardenti alla temperatura di duemila gradi centigradi.

Nonostante dimostrazioni come questa facciano parte del mondo dello spettacolo, ci portano a una verità d'importanza fondamentale: *il mondo in cui viviamo è creato dai pensieri che generiamo*. Se la mente di un uomo è abbastanza forte da poter uccidere il proprio corpo, *essa è altrettanto forte da poterlo guarire*. Se in passato hai lottato contro un dolore fisico o una malattia, *la chiave della tua libertà è ormai dentro di te*. Inizia a generare pensieri nuovi e getterai le fondamenta per una nuova vita.

Ho combattuto la legge, e la legge è una sola

Per godere della vera libertà, dobbiamo riesaminare le leggi a cui riteniamo di essere soggetti. Hai mai messo in dubbio o alla prova i limiti oltre i quali ti è stato detto di non poter andare? Non sono veri, a meno che non credi che lo siano. *Un corso in miracoli* ci rammenta: "Non sono vincolato da nessun'altra legge che da quella di Dio." George Burns sosteneva: "Il medico mi aveva dato sei mesi di vita, ma quando non potei più pagarlo, me ne diede altri sei."

Molte persone hanno sperimentato guarigioni di ordine fisico che hanno sfidato, smentito o invertito le leggi della medicina. Conosco un uomo che, dopo essersi accidentalmente mozzato parte del dito con una sega elettrica,

si fece ricrescere il pollice. Una donna che aveva ricevuto la benedizione di Padre Pio, riacquistò la vista nonostante fosse *priva di cornea*. Un'altra donna, in un mio corso, raccontò che dopo l'asportazione di un polmone, riuscì a farsene ricrescere uno nuovo. Se guarigioni come queste non ti sembrano plausibili, pensa alla stella marina; se le viene troncato un arto, ha la capacità di farsene ricrescere un altro. Oppure pensa ai lombrichi o alle lucertole, a cui ricresce la coda nel caso ne vengano privati. Sembrerebbe abbastanza ragionevole ritenere che noi umani, essendo milioni di anni più evoluti rispetto a queste creature, dovremmo essere in grado di guarire almeno con le stesse capacità di un lombrico!

Se ciò non avviene, non è perché non ne siamo capaci, ma perché abbiamo permesso al nostro potenziale di restare inespresso, nell'ignoranza e nell'abbandono. Abbiamo creduto che fosse il mondo a renderci come siamo, anziché capire che eravamo noi a creare il mondo. Abbiamo vissuto entro i confini fissati da *Città Spavento* e abbiamo perso di vista *Abbon Danza*. Per tornare a casa dobbiamo smettere di cercare di ottenere il bene da una fonte estranea e avvalerci invece di ciò che abbiamo già.

Quando la medicina non è in grado di spiegare una guarigione, la fa rientrare nella categoria "remissione spontanea". Fino a poco tempo fa, il modello medico non era sufficientemente ampio da comprendere le cause spirituali, il potere della preghiera, la pura e semplice forza di volontà e l'energia guaritrice dell'amore. Ma qualsiasi sistema di guarigione che non rispetti il potere dello Spirito è davvero limitato! Nell'universo non ci sono fatti accidentali e noi, in quanto esseri divini, siamo più forti dei virus. *Un corso in miracoli* ci rammenta che "il caso non fa parte del progetto di Dio". Alla fine, le leggi della medicina, benché valide all'interno di un sistema di convinzioni che le legittima, dovranno essere inglobate in una visione più elevata e complessa.

Oggi esistono gruppi di sostegno per ex pazienti terminali di cancro. Amo questa espressione, *ex terminale*. È avvolta dall'aura della grazia. Vuol dire che niente è de-

finitivo. Molti anni fa, vidi una pubblicità su una rivista nella quale si affermava che c'era un numero di persone guarite dal cancro più alto della popolazione di Los Angeles. Sono sicuro che ad oggi quel numero è cresciuto in maniera significativa. Solo per il fatto che qualcuno che riveste una posizione autorevole ti dice che presto morirai quale risultato di una particolare condizione, non significa che ciò accadrà. La tua vita e la tua morte non sono soggette ad alcuna forza esterna; sei tu a scegliere quando venire e quando andartene. È giunto per noi il momento di togliere alle autorità esterne il potere di vita e di morte che hanno su di noi. *Non esiste nessuna autorità esterna.* Esiste solo un'autorità interiore, l'autorità di Dio che è dentro di te, tramite te, *in quanto te.*

Conosco un uomo di grande fede che ha incoraggiato la guarigione di migliaia di persone attraverso la preghiera, la parola e il tocco delle mani. Ci insegna che "camminiamo nell'atmosfera del nostro stesso convincimento". Siamo soggetti soltanto alle leggi che accettiamo come reali. Malgrado la mente dell'uomo ha inventato una miriade di leggi, Dio ne ha una sola: *l'amore è realtà.* Usa questa legge come guida e tutto il resto andrà a posto da solo.

Restituisci il fazzoletto

Durante i miei seminari guido i partecipanti nell'esercizio del fazzoletto sporco, di cui mi servo se c'è qualcuno che sta lottando con un senso di colpa inculcatogli da qualcun altro. Tiro fuori un fazzoletto e chiedo alla persona di immaginare che qualcuno ci si sia appena soffiato il naso, lasciandolo piuttosto sporco. Poi, senza preavviso, getto il fazzoletto verso di lui. Alcuni alzano automaticamente le mani, lo afferrano e lo trattengono. Altri lo fanno volare oltre, o se lo lasciano semplicemente gettare addosso per lasciarlo cadere a terra.

"Questa dinamica rappresenta simbolicamente il modo in cui affrontiamo la colpa o i limiti quando ci vengono imposti", spiego agli allievi. "Quando qualcuno ti aggredi-

sce, ti addossa una colpa o cerca in qualche modo di 'scaricarti' addosso qualcosa, non sta facendo altro che offrirti il suo fazzoletto sporco. Hai la possibilità di scegliere se accettare o meno il suo 'regalo'. Se lo accetti e lo indossi come un cappotto, allora è tuo. Se non lo accetti, deve passarti oltre o ritornare al donatore, lasciando a lui il problema di occuparsene."

Rafforziamo noi stessi e gli altri rifiutandoci di accettare i limiti che vorrebbero imporci. Dobbiamo essere vigili per ricordarci della nostra interezza di fronte ai tanti modi con cui ci invitano a vivere da deboli. I dibattiti sull'ultima influenza in circolazione, sullo stato dell'economia o su cosa ti succede quando raggiungi una certa età, sono tutti fazzoletti sporchi fatti circolare *in massa*. Se accettassi e ti adeguassi a tutte le notizie, i pettegolezzi, le previsioni che ti arrivano, saresti davvero un povero disgraziato, e molte persone, purtroppo, vivono proprio a questo orribile livello d'esistenza. Allo stesso tempo, ci sono molti individui che non sono minimamente toccati dall'influenza, dall'economia o dall'età e che, anzi, guadagnano forza e vitalità, mentre altri cedono la loro energia vitale alle paure collettive. Questi individui mostrano come tali condizioni non siano in relazione con le leggi universali non essendo altro che sistemi di convinzioni, rinforzati da coloro che ci credono. Ti sarà sicuramente capitato di ricevere la telefonata di un venditore che ti offriva di abbonarti a una certa rivista. Se non hai ritenuto valida la sua offerta, gli avrai certamente risposto: "Grazie, ma non sono interessato." Analogamente, quando qualcuno ti invita a comprare il suo copione o la sua vendetta, ti sta chiedendo in realtà di abbonarti alla sua tetra pubblicazione. A quel punto sei libero di calarti nell'inferno insieme a lui o di declinare amabilmente l'offerta. Lo aiuterai di più se rispetterai il tuo impegno di pace, che gettandoti nella fossa con lui. Non è scortesia o mancanza di compassione rifiutare il fazzoletto sporco; al contrario, è il dono più grande che possa fare. Trovandoti su un piano più elevato, sei in grado di offrire una mano al tuo amico per aiutarlo a trovare una via d'uscita.

Oltre l'inferno

Conosci l'origine della parola inglese *hell* (inferno)? Non c'è nulla di blasfemo e nemmeno di religioso in questa parola. Si tratta di un termine immobiliare (se hai concluso degli affari che avevano in oggetto delle proprietà immobiliari, può darsi che ora starai annuendo). Hell è un antico termine inglese perfettamente in uso che significa recinto o appezzamento. Se volessi tenere una mucca o un maiale in cattività, lo metteresti all'interno di un recinto. Allora l'animale sarebbe "helled", cioè chiuso in un recinto, oppure nella sua forma verbale derivata "held in", cioè contenuto.

Hell, ovvero inferno, non significa altro che senso di limitazione. In quanto esseri divini, siamo per natura illimitati. Non c'è nulla che non possiamo essere o fare. Dire "posso fare questo, ma non quest'altro", oppure "il potere che ho di creare la mia vita finisce qui", significa tracciare il confine dell'inferno. Il patriarca cinese Hsin Hsin Ming insegnava: "La grande via non è difficile per coloro che non hanno preferenze; ma fai la minima distinzione e cielo e terra si allontaneranno di una distanza infinita."

Ora ti invito a uscire dall'inferno. Esci dalla prigione che ti sei creato e vola. Il semplice fatto di avere ricevuto dei limiti dai genitori, dagli insegnanti o dalla religione non significa che debba tenerteli. Da bambino, eri troppo piccolo per ragionare diversamente. Figure autorevoli ti hanno detto che una data cosa era vera e tu ci hai creduto. Ma ora sei più grande. Spiritualmente sei sufficientemente maturo per scegliere il mondo in cui vivere.

Da che parte stai?

Restare in una dimensione modesta non rappresenta una condizione passiva: dobbiamo lavorare sodo per restare deboli! Il vittimismo richiede uno sforzo attento. Persino il cemento richiede manutenzione per evitare che l'erba cresca attraverso le fessure; la natura tenta sempre di ripristinare la propria vita e il proprio equilibrio. Nessuno

continua a essere malato o stressato senza scegliere (inconsciamente) di esserlo. Per restare nell'oscurità dobbiamo barricarci dietro la porta della guarigione perché resti chiusa, a grande detrimento della nostra gioia e della nostra vitalità.

Molti di noi sono diventati esperti nel perorare la causa dei propri limiti. Un amico ci dice che siamo meravigliosi e noi gli spieghiamo perché non lo siamo. Un corteggiatore ci fa un complimento dicendoci che siamo attraenti e noi pensiamo che debba esser cieco, bugiardo o che voglia ottenere qualcosa. Un insegnante ci dice che siamo liberi e noi adduciamo ogni sorta di prove che dimostrino la nostra sottomissione. Nel suo libro *Illusioni*, Richard Bach osserva: "Parlate a favore delle vostre limitazioni e state certi che vi apparterranno." Alcuni di noi sono diventati dei veri e propri avvocati della loro stessa persecuzione! Ci accaniamo fino alla morte a sostenere tutto ciò che non riusciamo a fare e poi ci meravigliamo di sentirci limitati.

Immagina quanto sarebbe potente la nostra vita se mostrassimo lo stesso impegno nell'esprimere la nostra perfezione! In qualsiasi momento, sin da subito, possiamo diventare gli avvocati della nostra liberazione. Possiamo cominciare a dimostrare la fondatezza di ciò che c'è di giusto in noi, nella nostra vita, nelle nostre relazioni e nel nostro universo. Possiamo batterci per le nostre possibilità piuttosto che per i nostri limiti. Possiamo liberarci dall'inferno.

Immagina che...

Come dobbiamo fare allora per svincolarci da sistemi di convinzioni che non funzionano? Sostituendoli con convinzioni più complesse che invece funzionano. Non otterrai nulla contrastando i tuoi desideri, la tua mente o te stesso, perché una lotta simile non farà altro che rafforzare ciò da cui stai tentando di liberarti. Mostra invece l'altra guancia e guarda in un'altra direzione. Allinea la tua energia alla tua visione e procedi come se il tuo obiettivo fosse già realizzato.

Albert Einstein dichiarò che “l’immaginazione è più importante della conoscenza”. L’immaginazione è la forza della creazione, eppure l’abbiamo spesso usata contro di noi. L’ansia non è che l’immaginazione usata in senso distruttivo; produciamo ciò che non vogliamo, invece di ciò che vogliamo. L’immaginazione è la facoltà che ci ha dato Dio, grazie alla quale possiamo creare ciò che il nostro cuore desidera. Il potere generativo della mente è talmente vasto da far sembrare piccole le cascate del Niagara. Siamo tutti dei geni; l’unica differenza fra i creativi famosi e gli artisti che lottano per emergere è che i primi credono nelle loro fantasie e seguono i propri impulsi con fiducia.

La facoltà immaginativa è la forza che ci solleva oltre le nostre costrizioni mentali. Limitarsi a pensare a qualcosa non è sufficiente, devi *sentirlo* per far sì che si manifesti. Fiuta il profumo del gelsomino notturno che adorerà la casa dei tuoi sogni; ascolta il suono degli applausi entusiasti del pubblico in attesa del tuo recital alla Scala; cogli l’attenzione e l’empatia negli occhi del tuo compagno ideale. Lasciati entusiasmare dall’avverarsi di dettagli anche minimi del tuo sogno e vivi come se si fosse già trasformato in realtà. L’emozione contiene il *movimento*. Fantasticare, immaginare, sognare lasciandosi prendere dall’eccitazione genera quell’elettricità psichica che porta la fantasia a manifestarsi. Ci siamo resi modesti con la nostra immaginazione, possiamo quindi usare questa stessa facoltà per riportare la nostra vita allo splendore per cui siamo nati.

È della massima importanza *restare ispirati*. L’ispirazione è il nostro pane quotidiano e se non nutri l’anima, le tue possibilità di avanzamento saranno scarse. Fai qualunque cosa pur di mantenere vivo il tuo cuore e tenere in alto i pensieri. La tua prima responsabilità è tenere acceso il lume della gioia. Se fallirai in questo, tutto il resto avrà poca importanza, sia per te che per gli altri.

La felicità è il corridoio che conduce a tutte le altre stanze del successo. L’atmosfera gioiosa è la dimensione in cui prosperiamo. Coltiva la gioia e vedrai che riuscirai ad attirare tutti gli eventi più significativi, spesso con mezzi miracolosi.

Il potere di cambiare il mondo

Il modo più diretto per cambiare il tuo mondo è modificare la mente. Non ti porterà nulla di buono cercare invano di plasmare il mondo che ti circonda nel frustrante tentativo di manipolare persone ed eventi affinché corrispondano alle tue aspettative. Faremmo molto meglio a mettere da parte i nostri concetti di vittimismo, impotenza e perdita. Nessuna di queste idee riflette la realtà e il fatto di investire delle energie non potrà che nuocerti. Quando pensi a te come a una vittima, l'efficacia del tuo operato in direzione del mutamento costruttivo è pari a zero. Chi si considera una vittima, non fa altro che perpetuare situazioni nelle quali gioca il ruolo della vittima. Le persone realizzate, invece, creano continuamente delle situazioni in cui manifestano la loro volontà. Non sono gli avvenimenti a trasformarci in vittime, ma come noi reagiamo a questi eventi. Ci sono molte persone, invece, che si avvalgono delle esperienze che all'apparenza le renderebbero vittime, facendo leva su di esse per rafforzarsi. Queste sono le persone che chiamiamo maestri.

Questa capacità è a disposizione di tutti, ma prima dobbiamo ricostruire l'immagine di noi e di ciò che possiamo fare. Dal momento che la nostra natura è divina e inalterabile, saranno le esperienze che facciamo a confermare ciò che immaginiamo di essere. Il gioco della vita consiste nel trasformare la nostra visione fino a farla coincidere con la luce che in realtà siamo.

Grazie a Dio, non siamo ciò che pensiamo di essere. Il mondo fa leva sulle carenze e dobbiamo essere vigili nel ripredire indietro tutti i fazzoletti sporchi che ci porge. Dobbiamo, al contrario, camminare a testa alta consapevoli del nostro valore. La Bibbia ci dice che "i figli di Dio sposarono le figlie dell'uomo", volendo indicare simbolicamente che la nostra natura divina si intrecciò con l'identità terrena. Abbiamo speso una vita intera a esplorare i nostri limiti, ora è venuto il momento di riconoscere la nostra natura divina. È ora di recuperare la vena d'oro che scorre come un fiume curativo al centro del nostro essere. È giunto il

momento di onorare il nostro viaggio interiore, l'avventura dell'anima.

*“Vivere fino in fondo i tuoi sogni
può essere più terapeutico che analizzarli.”*

PUBBLICITÀ DI UN ALBERGO ALLE HAWAII

Pensare prima a se stessi

“Quanti altri idoli dovrai trovare prima di renderti conto che sei tu la persona che stavi cercando?”

DAN FOGELBERG

La sindrome del Capitano Cook

Una mattina di sole del gennaio 1779, il capitano James Cook guidò i suoi maestosi velieri *Discovery* e *Resolution* nell'idilliaca baia di Kealakekua, sulla verdeggiante costa occidentale della Big Island, Hawaii. Cook e il suo equipaggio erano arrivati sull'isola alla ricerca di tesori e conoscenze da riportare alla Corona d'Inghilterra, al cui servizio quegli uomini di ventura si erano imbarcati.

Ciò che il capitano Cook non sapeva era che gli indigeni erano in attesa del ritorno del grande dio Lono, del quale alcuni antenati visionari avevano profetizzato che sarebbe disceso da occidente su una “isola mobile sormontata da alberi”. I veggenti predissero che Lono, di pelle chiara, avrebbe quindi ripristinato la pace e l'armonia fra le popolazioni hawaiane.

Gli hawaiani che quel giorno si trovavano sulla spiaggia, alzarono lo sguardo per contemplare i vascelli dai grandi alberi profilarsi all'orizzonte. Velocemente corsero a radunare gli altri indigeni. Poco dopo il re, la regina e i guerrieri, eccitatissimi, si misero ai remi delle loro barche a bilanciere per salutare il venerato Lono e celebrarne il tanto atteso ritorno.

Gli hawaiani offrirono a “Lono” e al suo seguito tutte le cortesie e gli onori riservati agli dei. Vennero preparati i festeggiamenti e ci fu un susseguirsi di processioni e di cerimonie, mentre le donne hawaiane si resero disponibili

agli dei. L'irriverente equipaggio, in navigazione da mesi, sfruttò appieno tutte quelle attrattive.

Ma ne abusarono. Senza alcun riguardo per gli onori tributati loro, i marinai bevvero, si azzuffarono, profanarono i doni sacri e abusarono dei favori sessuali concessi.

In breve tempo gli isolani cominciarono a chiedersi se questi, dopo tutto, fossero realmente degli dei. I marinai non si comportavano affatto come gli dei di cui gli indigeni avevano sentito parlare fino ad allora! Quando alcuni hawaiani si imbarcarono per caso nel funerale di uno dei marinai, fecero fatica a capire come un dio immortale potesse essere caduto fra le braccia della morte. Tra gli indigeni, come fu riferito, si diffuse una certa agitazione. Cresceva in loro il risentimento nei confronti di quelle divinità, così come la rabbia per la loro natura fin troppo umana.

La disillusione giunse al culmine quando, in un'azione di rappresaglia per una barca a remi che era stata rubata, il capitano Cook prese in ostaggio un sacerdote *kahuna*. Questo per gli hawaiani fu il colmo. Durante una rivolta spontanea, il capitano Cook fu preso a sassate e affogato sulla spiaggia da una folla furiosa, a pochi passi da dove era sbarcato con tutti gli onori. Alla faccia del "dio".

Liberati di dei e demoni

La fine del capitano Cook può essere considerata una metafora spettacolare dei guai che ci procuriamo quando trasformiamo un essere umano in un dio, o quando ci permettiamo di starcene seduti su un piedistallo eretto da qualcun altro. Se non riconosceremo in pieno il potere che abbiamo, se non lo accetteremo, tenderemo a fare di entità esterne a noi, dei e diavoli. Erigeremo troni per adorare coloro che riteniamo migliori di noi, insieme a croci su cui crocifiggere i "malvagi" che temiamo possano sottrarci il nostro bene. Nessuna di queste due situazioni corrisponde a verità. *Soltanto tu sei responsabile della creazione di dei e diavoli intorno a te, e soltanto tu hai l'auto-*

rità di liberarli – e di liberarti – dalle tue proiezioni. Allora e soltanto allora riprenderai il tuo potere e lo restituirai al legittimo proprietario.

PASSEPARTOUT

GLI IDOLI RICADONO SEMPRE SU COLORO CHE LI VENERANO

Quando pensi che qualcun altro sia superiore a te, sminuisci te stesso. Nessun guru, insegnante, terapeuta, genitore, partner o amico è più vicino alla verità o a Dio di quanto non lo sia tu. Se li consideri tali, offendi la tua persona in modo grave. Quando mitizzi qualcun altro, ciò accade sempre a tue spese.

Né puoi permetterti di star seduto su un piedistallo eretto da qualcun altro. Così facendo sminuisci te stesso così come il tuo *fan* (fan è un'abbreviazione di fanatico). Il rapporto che si stabilisce fra un adoratore e il suo dio non è una vera relazione. Platone osservava che "l'amicizia può aver luogo solo fra pari".

La collera dopo la caduta

Gli adoratori di falsi dei finiscono sempre per arrabbiarsi con le divinità che inevitabilmente li deludono. Questa rabbia è una proiezione dell'odio che proviamo nei confronti di noi stessi quando abbiamo ceduto il nostro potere. Adorare idoli non è una condizione vincente. Stare comodamente seduti sul trono di un altro significa alimentare la dipendenza da un'illusione che potrà solo sfociare nella sofferenza. Ho imparato in prima persona che "basta che un'aureola scivoli di pochi centimetri più in basso perché diventi un cappio". Quando i miei libri divennero famosi, iniziai a ricevere lettere di adorazione da parte di quei lettori che mi avevano messo su un piedistallo. Ispirati forse dai miei scritti o dai miei seminari, alcuni allievi mi trasformarono in un dio infallibile. In alcuni casi svilupparono la fantasia che fossi la loro anima gemella.

Nonostante tutto ciò fosse molto lusinghiero, ben presto imparai quanto fosse sbagliato indulgere in questa sensazione. All'inizio provavo piacere per l'adorazione che mi veniva tributata e ne approfittai in modi sottili. Ma poi iniziai a riconoscere un modello comportamentale. Dopo aver ricevuto diverse lettere prodighe di complimenti, capitava che ricevessi una lettera piena di rabbia che mi rimproverava perché non ero la persona che il mio ammiratore aveva pensato che fossi. Mi veniva rinfacciato di non vivere secondo i miei insegnamenti e di averlo tratto in inganno. Invece erano i miei stessi ammiratori a essersi ingannati facendo di me il loro dio, rinnegando le mie qualità umane. Alcuni di loro avevano imbastito nella loro fantasia una relazione vera e propria con me, senza avermi mai neanche incontrato!

In seguito scoprii un elemento decisivo di quella sindrome. Con sorprendente prevedibilità, un mese o anche un anno più tardi capitava che ricevessi un'altra lettera, nella quale il mittente si scusava per lo scompiglio procurato. Ammetteva di avermi ceduto il proprio potere, scoprendo che il fine di quell'esperienza era stato quello di rivendicare la grandezza che aveva proiettato fuori di sé.

Dopo aver subito questa dinamica diverse volte, diventai sensibile all'insorgere di segnali ancora al primo stadio di questo modello. Imparai a non alimentare queste relazioni immaginarie. Inoltre analizzai a fondo i miei sentimenti per scovare nell'inconscio una qualche traccia che potesse indurmi a incoraggiare quegli atteggiamenti di adorazione nei miei confronti. Ed ebbi anch'io la mia parte di lapidazione con conseguente annegamento. Oggi, non appena scendo dalla nave, annuncio che sono un navigatore, non un salvatore. Questo approccio crea delle basi molto più solide per un'amicizia vera che duri nel tempo.

Dichiarazione di dipendenza interiore

Con straordinaria regolarità assistiamo alla caduta degli dei che abbiamo costruito. Gli ultimi tre decenni hanno rappresentato un'era di disinganno senza precedenti. Predicatori evangelici televisivi, guru, icone politiche, colossi industriali, assi dello sport, celebrità dei media ed eroi storici si sono rivelati esseri umani, esattamente come le masse da cui venivano adorati. Se vedere precipitare gli idoli davanti ai nostri occhi all'inizio può essere deludente, alla fine questa forma di educazione così radicale ci rafforza. La parola disillusio è un termine positivo: significa che un'illusione è stata scoperta e che la verità che vi stava dietro è venuta alla luce. Siamo indotti a sospendere la manifestazione di reverenza che avevamo riservato a falsi dei e a restituirla al nostro sé che avevamo abbandonato a favore degli idoli. Per rinnovare la qualità della vita sul Pianeta stiamo imparando a guardare *dentro* di noi per trovare saggezza, forza e amore.

Nei miei seminari sento sempre più gente affermare che si sta riappropriando del proprio potere. Ci stiamo staccando dai nostri debilitanti schemi comportamentali di dipendenza nei confronti di genitori, partner, figli, datori di lavoro, religioni, professioni, soldi, beni, sesso. Non siamo più disposti a cedere il controllo sulla nostra felicità a entità esterne a noi. Stiamo diventando più grandi degli idoli che abbiamo forgiato e stiamo cominciando a trovare Dio dentro di noi.

Ripensando il potere che abbiamo attribuito alle figure d'autorità ampliamo il concetto di essere un ministro, un sacerdote o un profeta arrivando a includervi ogni anima vivente. Gesù non fu l'unico figlio di Dio, Budda non fu l'unico essere illuminato e Maometto non fu l'unico santo capace di muovere le montagne.

Queste personalità illuminate non fecero che scoprire la loro identità nella divinità e ora invitano tutti noi a unirci a loro. Sulla scia dei nostri eroi caduti sta emergendo una nuova figura di maestro che dà pieno potere ai suoi allievi, anziché sminuirli. I leader della Nuova Era non cercano di

alimentare la dipendenza dei loro discepoli, quanto piuttosto la loro *dipendenza interiore*. Una vera guida rifiuta l'adorazione, non identificandosi con il ruolo di messia, bensì con quello di specchio. Il maestro d'integrità guida continuamente l'allievo in modo da fargli scoprire la divinità che è in lui. Vi fu un maestro che disse al pubblico: "Sarà difficile innamorarvi di voi stessi se siete così affascinati da me." Un mentore come questo non considera meritevole adorare un'icona, mentre riconosce piena dignità al fatto di apprezzare se stessi. I migliori guru dichiarano ai loro discepoli: "Io sono un aspetto del tuo vero sé."

Il servizio più grande che possa rendere un guru è quello di liberarsi dei suoi discepoli. In questo sta il paradosso del vero insegnamento: il compito di un maestro è quello di rendersi superfluo. Quando gli allievi vengono ad assistere ai miei workshop, dico loro: "Questo è un corso di 'de-formazione'. Se riuscirete ad afferrare il messaggio vi renderete conto che non c'era bisogno di partecipare. Non mi preoccupo di perdere dei discepoli; mi preoccupo di creare dei maestri. La mia vera ricompensa è vedere che i partecipanti al seminario si risvegliano riconoscendo la propria magnificenza. Come spiegava Benjamin Disraeli: 'Il bene più grande che puoi fare a un altro non è tanto quello di condividere le tue ricchezze, quanto di rivelargli le sue.'"

ATTIVAZIONE

Riconquista il potere che ti spetta

Quale delle seguenti figure d'autorità ha più potere di te, o potere su di te?

Dio

Gesù

La Bibbia

Gli angeli

Il padre

La madre

Il marito

La moglie

I fratelli e le sorelle

Il figlio

Il Presidente

della Repubblica

Il giudice	La sensitiva
L'avvocato	L'astrologo
La polizia	Il guru
Il medico	Il prete
L'infermiera	Il vicino di casa
Il padrone di casa	Il genio
Il datore di lavoro	I ricchi
Gli uomini	Il magnate degli affari
Le donne	Il commercialista
L'uomo o la donna attraenti	Un asso dello sport
Lo psicologo	Le celebrità
	Altri:

Ricominciare a pensare prima a se stessi

Un ambito nel quale abbiamo ceduto una buona fetta del nostro potere è quello delle relazioni. Molti di noi hanno investito una grande quantità di energia, tempo e sforzi per trovare la persona giusta, quell'unico e solo individuo speciale che incarna tutte le qualità che desideriamo e che ci renderà felici. Sogniamo il giorno in cui in mezzo a una folla di persone il nostro sguardo incontrerà il suo; capiremo all'istante che si tratta dell'uomo o della donna che stavamo aspettando, cadremo fra le sue braccia senza una parola, e vivremo felici per sempre.

Bene, ho delle notizie buone e delle notizie cattive (in realtà, sono tutte notizie buone). Non c'è nessuno là fuori che abbia il potere di eliminare la tua solitudine, di darti tutto quello che desideri, di ricompensarti per il dolore e i sacrifici che hai vissuto nella tua ultima relazione e di sistemare ciò che non funziona della tua vita. Se è questo che cerchi, ti consiglio di abbandonare sin da subito la ricerca. Probabilmente, è proprio il desiderio di avere dagli altri ciò che te stesso non ti sei dato ad aver impedito che si manifestasse la relazione che cerchi.

C'è però qualcuno che ha il potere di far sì che i sogni tanto desiderati si manifestino. Invece di cercare all'esterno la persona che si prenda cura di te, devi cominciare a pensare di essere tu l'artefice della tua gioia.

La nostra ricerca del/la compagno/a ideale ci ha confusi e turbati perché abbiamo cercato la cosa giusta nel posto sbagliato. La visione di gioia, felicità e realizzazione delle relazioni è nobile, valida e vera. È ciò che ci spinge a essere pienamente presenti nella vita, a scrivere poesie, a comportarci in modo assurdo, a gettare al vento le convinzioni, a rischiare di raccontare la verità su quel che siamo, a guarire il corpo e lo spirito, a liberare la creatività che riflette ciò che c'è di grande in noi. In molti hanno cercato a lungo e faticosamente; eppure qualcosa ci spinge a continuare la ricerca. Dobbiamo rendere onore a quel qualcosa. Dobbiamo amarci immensamente per raggiungere una relazione d'amore.

Non abbandonare mai la tua ricerca del compagno ideale, perché è così che troverai te stesso. Continuando a cercare qualcuno che possa renderti felice, imparerai come rendere felice te stesso. Riporterai alla luce la perfezione che è in te e risveglierai la tua capacità di comunicare amore, cominciando con l'amare te stesso. Imparerai come prendere una relazione qualsiasi e trasformarla in una espressione di gioia. Le persone che intrattengono delle relazioni soddisfacenti ci confermano che i loro partner non sono magicamente perfetti; dicono di aver semplicemente deciso di considerarli preziosi. Trovare ciò che c'è di buono e divino nel tuo partner, in te e nella tua relazione non è una manna che misticamente cade dal cielo: è una scelta che fai. Così facendo, otterrai di più dalle cose su cui focalizzi l'attenzione; potrai concentrarti sui difetti del tuo partner, oppure sul suo aspetto divino, e lui o lei evolverà maggiormente nel senso di quelle caratteristiche su cui avrai convogliato energia tramite i pensieri. Imparando a cogliere il buono delle cose, sarai padrone di un principio universalmente applicabile e d'infinito valore.

Prima di trovare la persona che cerchi, devi trovare te stesso; prima di conoscere la tua anima gemella devi co-

noscere te stesso. Nel momento in cui partiamo alla ricerca di qualcuno che ci renda completi, neghiamo il fatto di esserlo già. Quando dimentichiamo chi siamo, siamo attratti dalle persone che hanno in sé i tratti di carattere che riteniamo di non possedere. Ci sentiamo delle mezze persone, metà noi e metà l'altro, e crediamo che insieme diventeremo una persona intera.

Ma le relazioni sono di natura moltiplicativa, non addizionale. Se si moltiplica un mezzo per un mezzo, si otterrà un quarto: perfino meno di quanto avevi prima di cominciare! Due persone che cerchino di completarsi finiscono per sentirsi ancora più modeste di prima, avendo basato il proprio rapporto sul senso di mancanza. La voce che ti dice che sei "meno di" non potrà mai essere soddisfatta e non sarà nemmeno possibile compensarla prendendo a prestito le forze di un altro. Se vuoi diventare quell'essere intero che, del resto, già sei, devi ascoltare la voce dell'autoapprezzamento, non quella dell'autoannullamento, e procedere a partire dalla tua forza piuttosto che dalla tua debolezza.

Se moltiplichi uno per uno, otterrai ancora uno. Quando due persone, consapevoli della propria interezza, si uniscono a formare una relazione, il risultato è una maggiore interezza. L'approccio più efficace alla relazione è quello di procedere a partire dall'interezza, piuttosto che in direzione di essa.

L'attrice Elaine Bousler avverte: "Guardati da chiunque ti dica: 'Ho tanto amore da dare e nessuno a cui darlo!'. Traducilo immediatamente in: 'Sono il buco nero emozionale dell'universo e se me lo lascerai fare, ti succhierò fino all'ultima goccia della tua energia vitale.'"

Nessuna relazione ti può far diventare più di quello che sei già, perché sei già tutto. Tutta la forza e la bellezza che percepisci al di fuori esiste già dentro di te. Se non l'avessi già in te, non saresti in grado di riconoscerla. Una buona relazione può stimolare le tue qualità divine e aiutarti a riconoscere la perfezione che è in te. Ma non può riempirti, dal momento che non sei vuoto.

Le doglie del potere interiore

Riprenderci il nostro potere all'inizio può essere difficile, in quanto c'è una voce nella nostra mente che insiste nel dirci che non siamo nulla e che tutto ciò di cui abbiamo bisogno è là fuori. Ma la verità è l'esatto contrario: siamo tutto, e fuori non c'è nulla.

Il mondo nel quale viviamo si è sempre basato sul fatto che cercassimo il potere al di fuori di noi. In questo risiede la causa della nostra infelicità. Nel corso della storia, gli uomini hanno sempre lottato, ucciso e sono morti nel tentativo di conquistare il potere che non sapevano di possedere.

Per riscattare davvero il potere che hai ceduto, devi invertire le leggi della vita che ti sono state insegnate. Osserva chi lotta per accumulare sempre maggior potere e guarda se è felice. Non può esserlo, e nemmeno tu lo sarai se seguirai la loro strada. C'è invece una strada che potrai seguire, e che non porta fuori, ma dentro di te.

Tu e io siamo parte di uno straordinario sovvertimento di valori che sta avendo luogo sul nostro Pianeta. Stiamo abbandonando l'idea che qualcuno o qualcos'altro possa riempire il nostro bicchiere vuoto. Questo concetto non funziona, perché per natura siamo già un bicchiere pieno; tentare di aggiungervi qualcosa potrà solo creare confusione. Questa trasformazione planetaria è stimolata da tutti quegli individui (come te) che rivendicano il potere sulla propria vita. I rivolgimenti culturali che stiamo attraversando hanno molti elementi in comune con la rabbiosa rivolta degli antichi hawaiani quando si accorsero di avere scambiato il capitano Cook e il suo equipaggio per degli dei. Ma il vero problema fu che gli hawaiani scambiarono se stessi per non-dei. Se avessero capito chi erano, non avrebbero innalzato i marinai su un piedistallo destinato a crollare.

La strada intrapresa oggi

Ero seduto sulla spiaggia di Kealakekua Bay, ai piedi del monumento dedicato allo sbarco del capitano Cook che, per ironia della sorte, era lo stesso luogo in cui avvenne la sua tragica fine. Osservavo le onde azzurre infrangersi dolcemente a riva con ritmo regolare, quasi ipnotico. Era difficile credere che duecento anni prima, sulla medesima striscia di sabbia, un uomo che recitava la parte di un dio fosse stato lapidato e annegato da una folla infuriata. Guardavo a occidente il sole ambrato calare maestosamente oltre la cortina del mare, illuminando altrove un nuovo giorno, mentre quello ormai passato svaniva. Era un fatto simbolico, mi chiedevo, che alla violenza che ci infliggiamo, gettando la nostra grandezza come una rete sugli altri, dovesse sopraggiungere quella quiete a ripulire la sabbia che abbiamo insanguinato sminuendoci? Ci stavamo forse rendendo conto del fatto che l'unico essere degno di adorazione è lo Spirito che vive dentro ognuno di noi? Ma tutti questi dubbi vennero immediatamente dissolti dalla consapevolezza che stiamo vivendo un periodo di buon auspicio per il nostro Pianeta, l'era in cui l'idolatria lascerà spazio alla natura divina. Ah, quale scoperta. Quale soluzione.

*“Ora gli Egizi sono uomini, e non dei;
e i loro cavalli carne, e non spirito.”*

ISAIA 31:3

Creare o morire

*“Devi cantare, come se non avessi bisogno di denaro.
Amare, come se non dovessi mai essere ferito.
Danzare, come se non ci fosse nessuno a guardarti.
Deve venirti dal cuore, se vuoi che funzioni.”*

SUSANNA CLARK E RICHARD LEIGH

Un pomeriggio ero seduto su una panchina nel parco di Tiburon, California, e osservavo i pendolari scendere dal traghetto proveniente da San Francisco. Quasi tutti sembravano stanchi, stravolti, frustrati. Avevano una pelle giallastra e nessuno sorrideva. Senza dire una parola, manifestavano chiaramente il basso grado di felicità e di soddisfazione della loro vita.

Quando chiedo al pubblico che frequenta i miei seminari: “Quanti di voi si raccontano frottole in relazione al proprio lavoro?”, generalmente il 60-75 per cento dei partecipanti alza la mano. Che triste dichiarazione sul modo in cui passiamo la metà, o più della metà, del nostro tempo di veglia! Non c'è da meravigliarsi che tanti soffrano di cardiopatie, disturbi respiratori ed esaurimento nervoso. È difficile essere felici quando passi tanta parte del tuo tempo a fare qualcosa che non ti piace.

Riesci a immaginare a che ora e in che giorno della settimana si registra il maggior numero di decessi? Il lunedì mattina alle nove muoiono più persone che in qualsiasi altro momento della settimana. Le implicazioni di questo fenomeno sono sconcertanti: la maggior parte della gente preferirebbe rimanere stecchita piuttosto che andare a lavorare.

C'è qualcosa di radicalmente sbagliato nel modo in cui ci rapportiamo alla nostra sussistenza. Troppi di noi hanno fatto per troppo tempo dei compromessi che sono valse

loro solo sconfitte. Siamo stanchi e stufo di fare dei lavori che non fanno altro che renderci stanchi e stufo. Dev'esserci una soluzione migliore.

Un modo onesto di guadagnarsi da vivere

Non devi lavorare per sopravvivere. Puoi creare la tua vita. Il nostro concetto di sussistenza si è confuso terribilmente. Molti di noi ritengono che un modo onesto di guadagnarsi da vivere sia quello di lottare e sforzarsi costantemente di fare qualcosa che si detesta e che la ricompensa per le nostre fatiche siano i soldi. *Non è così*. Si tratta semplicemente di un sistema di convinzioni distorto che abbiamo rinforzato attraverso il consenso. Ma c'è un altro modo di affrontare la questione.

Buckminster Fuller notava che "gli esseri umani sono le uniche creature del Pianeta che misurano il tempo e credono di doversi guadagnare da vivere". Gesù insegnò la stessa verità con una metafora: "Osserva i gigli del campo. Non faticano, né seminano. Eppure ti dico che Salomone in tutta la sua magnificenza non era adornato dello splendore dei gigli." Il Maestro aggiunse poi: "Il Padre Celeste non dovrebbe quindi prendersi maggior cura di te, che sei Suo Figlio?".

PASSEPARTOUT
NON LAVORARE PER SOPRAVVIVERE.
CREA LA TUA VITA

Qual è il tuo sogno segreto? Cos'è che davvero ti piacerebbe fare della tua vita? Quando chiudi gli occhi e fantastichi su quanto potrebbe essere perfetta la tua vita se avessi amore, ricchezza e mezzi illimitati, cosa ti viene in mente?

Pongo spesso queste domande a cameriere, tassisti o ai passeggeri che mi siedono accanto in aereo. Generalmente, le persone a cui mi rivolgo all'inizio sono intimidite dal carattere confidenziale della domanda; poi sorridono.

Per quanto spossate, stanche o nervose possano sembrare prima che rivolga loro quella domanda, si illuminano in viso e diventano estremamente presenti. Le rughe sul viso dell'impiegato d'albergo si distendono, mentre la mano allenta la presa sulla penna. Le spalle dello specialista di igiene dentale si rilassano, mentre questi lascia cadere indietro la testa in una risata liberatoria. L'uomo che consegna le pizze fa un respiro profondo, interrompendo per un attimo l'attività frenetica delle consegne. Se vuoi che qualcuno si trasformi sotto i tuoi occhi, chiedigli qual è il desiderio della sua vita.

Perché una domanda come questa dovrebbe fare la differenza nella giornata di una persona? La maggior parte della gente "muore" a causa del lavoro, anziché viverne. La mattina si sveglia, lamentandosi di un'altra giornata sfibrante, si costringe ad alzarsi dal letto e trascina corpo e mente riluttanti in occupazioni che, nel migliore dei casi sono noiose, odiose in quello peggiore. Queste persone non si rendono conto di quanto gravemente manchino di rispetto a se stesse e al proprio talento tollerando una professione in cui la loro energia vitale è ridotta a un filo sottilissimo di creatività ed espressione di sé.

Non razionare la passione

Come affronteresti la gestione del tuo sostentamento, se sapessi di poter fare ciò che più ti piace, di poter ricevere il necessario sostegno materiale per farlo e contemporaneamente arricchire la vita di molte altre persone?

Non è pura fantasia. Al contrario, è il modo in cui è organizzato l'universo. Sei venuto al mondo con delle doti che, se condivise, ti porteranno grande gioia, attireranno a te denaro o beni in abbondanza e sarà una benedizione per tutti coloro a cui renderai il tuo servizio. Il motivo per cui la maggior parte delle persone non gode della ricchezza che deriva dal lavoro non è perché non ha talento da condividere, ma perché le persone non credono sufficientemente in se stesse da condividere queste doti naturali con fiducia.

Un grande maestro una volta mi disse: “Nessuno viene al mondo inerme.” Voleva dire che ogni anima nasce con qualche dote particolare che, se offerta agli altri, attirerà i beni di cui l’individuo ha bisogno per condurre una vita creativa, sana e prospera. Anche un piccolo esperimento in cui ti proponi di offrire le tue doti reali ti dimostrerà che il mondo ne ha bisogno, che è disposto a ricompensarti e che è in grado di farlo.

ATTIVAZIONE

Inventario per lavorare e vivere meglio

Contrassegna le voci che corrispondono alla tua esperienza in campo lavorativo:

- Il lavoro che faccio per mantenermi mi procura più gioia della gran parte delle altre mie attività.
- Quando mi impegno nel lavoro mi sento vivo e creativo.
- Quando ho finito di lavorare mi sento più carico di energie di quanto non fossi all’inizio.
- Quando lavoro perdo spesso il senso del tempo.
- Sono entusiasta dei risultati del mio lavoro.
- Offro un vero servizio per il quale gli altri mi sono riconoscenti.
- Lo farei anche se non mi pagassero.
- A volte ho la sensazione che dovrei essere io a pagare la gente per il servizio che presto.
- L’universo mi ricompensa con il denaro e/o con altre forme di sostegno materiale.
- La notte dormo bene.
- Godo di ottima salute.
- Sto diventando più creativo.
- Ho più idee creative di quante riesca a realizzarne.
- Attraggo e frequento persone realizzate, creative e che godono di una vita prospera grazie al loro lavoro.

- Ho la sensazione che il mio lavoro venga svolto tramite me ad opera di una potenza superiore.
- Provo un senso di amorevole distacco; godo dei miei risultati come se stessi osservando il lavoro ben fatto di un altro.
- Agisco in base alle mie intuizioni che mi portano a ottenere risultati di successo.
- Mentre lavoro provo un senso di calma e fluidità.
- Avvengono eventi sincronici o miracolosi a dimostrazione che sono parte di un piano più vasto.
- Vorrei che mio/a figlio/a affrontasse il proprio lavoro con lo stesso atteggiamento con cui affronto il mio.
- Se tutti godessero del loro lavoro quanto me, il mondo sarebbe un luogo più felice.

Punteggio:

15-21 Sì: Hai un approccio corretto alle modalità con cui ti guadagni da vivere; ami seguire il tuo spirito e servire gli altri nel tuo lavoro.

8-14 Sì: Rispetti alcuni desideri della tua vita, ma scendi ancora a compromessi. Puoi fare di più per amare il tuo attuale lavoro, oppure hai un altro sogno che non riconosci. Ripassa la tua lista di "no" e valuta cosa puoi fare per trasformarli in "sì".

1-7 Sì: Identifichi ancora il lavoro con la sofferenza e il sacrificio e non credi abbastanza in te per lasciare che sia la tua creatività a diventare il tuo mezzo di sussistenza. Smetti di fare ciò che stai facendo, ammetti la verità e prendi le misure necessarie per viverla. Non sprecare altro tempo nell'insoddisfazione.

La chiave è a portata di mano

Il dottor Bruce Logan, un famoso psicoterapeuta che guadagnava cifre enormi, era per molti versi l'immagine del successo. Aveva una casa dotata di tutti i comfort, una moglie affettuosa e passava le vacanze nelle isole Hamptons. Tutto questo era meraviglioso, tranne che per un piccolo difetto: il dottore si annoiava. Un giorno, mentre stava ascoltando una paziente che gli parlava della sua vita, si accorse che stava facendo degli scarabocchi. Guardando il blocco degli appunti, scoprì a margine delle annotazioni, appena abbozzati, i disegni delle sculture che stava immaginando. Scolpire, dovette ammettere il dottor Logan, gli sembrava molto più interessante che non la psicoterapia. Così chiuse lo studio e dedicò le proprie energie creative alla scultura. Ora Bruce è uno scultore stimato, che guadagna tantissimi soldi grazie al suo talento artistico. E non si annoia più.

Il dottor Logan era sensibile ai segnali che gli venivano dall'interno ed ebbe il coraggio di seguirli. Analogamente, c'è una saggezza interiore che parla a tutti noi, richiamando l'attenzione sul nostro personale percorso di realizzazione. Se ci lasceremo guidare, ci muoveremo con grazia verso il prossimo livello di benessere. Se non daremo retta ai segnali interiori, sarà la vita a portarci verso la nostra prossima avventura, che ce ne rendiamo conto (o che ci piaccia) o meno.

Ho conosciuto un avvocato, Andrew, il cui studio era fallito. Non gli piaceva occuparsi di legge e non c'era da sorprendersi che fosse fallito. Il suo vero interesse erano i computer.

Durante la procedura fallimentare, Andrew si documentò sulle leggi riguardanti la bancarotta e registrò i suoi appunti su un computer. Dopo diversi mesi si rese conto di aver classificato un mare di informazioni come nessun altro aveva mai fatto prima. Così portò i suoi appunti e il suo programma da alcuni dirigenti della *Macintosh Computers*, i quali rimasero talmente impressionati da quanto aveva fatto, da offrirgli una bella somma in denaro per sviluppare

il programma. Oggi Andrew lavora con entusiasmo come consulente per programmi legali presso la Macintosh.

Abbiamo la possibilità di avanzare consapevolmente in direzione dei nostri sogni. La corrente dell'evoluzione ci spinge sempre in avanti. Il nostro compito è ascoltare con più attenzione possibile, agire in base ai nostri istinti e fidarci del fatto che l'universo ci appoggia.

La strada del cuore

Molti di noi hanno familiarità con la massima "fa ciò che ami e i soldi arriveranno". Eppure, molti non sanno cosa amerebbero fare. È difficile accogliere la beatitudine se non sai cos'è. Il seguente esercizio ti illuminerà lungo il cammino:

ATTIVAZIONE

Indicatori di beatitudine

1. Cosa ami fare più di qualunque altra cosa?
2. Cosa ti riesce meglio?
3. In quale attività l'universo ti offre il suo sostegno?
Per cosa riesci a ottenere più prontamente ringraziamenti e soldi?
4. Se avessi tempo, denaro e sostegno per le tue esigenze, quali attività creative perseguiresti?
5. Quali passi potresti intraprendere ora per esprimere maggiormente ciò che ti rende felice?

La vita tende a sostenerti nel fare ciò che ti rende felice. Il tuo ruolo è muoverti con l'energia che senti. È qui che subentra un atto di fede. Devi agire come se fossi degno di ricompensa prima ancora che l'universo possa dimostrarti che la tua fede è giustificata.

Nel mio lavoro ho sentito la testimonianza di migliaia di persone che hanno trovato il coraggio di compiere il

passo verso la realizzazione dei loro sogni. Senza eccezione, il senso di gioia e di allegria di queste persone è irresistibile. Non ho dubbi che il segreto di una vita felice stia nel seguire il proprio spirito senza esitazioni.

Un bel disordine

Quando parti per l'avventura dell'espressione creativa di te stesso, può accadere che il tuo mondo si rivolti da dentro a fuori, oppure che venga messo sottosopra. Questa è la cosa migliore che possa accadere, in quanto continuare a vivere una vita in disarmonia con il tuo destino alla lunga non potrà che danneggiarti.

Guarderei con un certo sospetto a tutti quei processi creativi che non creano disordine. Entrando nell'atelier di uno scultore, in un cantiere edile o nella stanza dove si tiene una seduta psicoterapeutica efficace, è difficile che non si incontri un qualche genere di caos.

Non si può cambiare il mondo lasciandolo com'era. Non puoi restare attaccato al vecchio e far entrare il nuovo. Non puoi contemporaneamente creare e controllare. Devi correre dei rischi se vuoi esplorare l'ignoto, per quanto spaventoso possa sembrare all'inizio. C'è necessariamente una fase distruttiva, talvolta anche radicale, prima che le cose possano rimettersi insieme in modo nuovo e migliore.

Il disordine di per sé non è negativo: usato in maniera creativa è terreno fertile da cui nasce la nuova vita. Durante un seminario alle Hawaii, ci fu una partecipante, Lonnie, che visse un tremendo sconvolgimento emotivo quando si trovò ad affrontare le problematiche della sua vita e iniziò a vedere quanti compromessi aveva fatto nel matrimonio e nella carriera. Mentre Lonnie parlava dal profondo del suo spirito, mi sembrò di assistere alla rinascita di un'anima. Dopo che questa donna coraggiosa ebbe attraversato una fase di intenso travaglio emotivo, mi chiese in lacrime: "Ma perché questo processo dev'essere così caotico?".

Allora chiesi a Lonnie: "Trovi che quest'isola sia bella?".

“Certo”, rispose. “È uno dei luoghi più affascinanti che abbia mai visto.”

“E lo sai come ha fatto a diventare così?”.

“Cosa intendi dire?”.

“Tanto tempo fa, qui c’era solo acqua”, le spiegai. “Era proprio così com’è descritto nella Bibbia, ‘senza forma né vuoto’.”

“Poi, un giorno, una tremenda eruzione sparò milioni di tonnellate di lava ardente dalle profondità del mare. Il vulcano continuò a vomitare enormi massi di roccia e fiumi di fuoco, rendendo le acque tumultuose per centinaia di chilometri in tutte le direzioni. Gas solforici dall’odore terribile si riversarono nell’atmosfera riempiendola di cenere vulcanica più densa del più pesante smog delle nostre moderne città.”

“Per secoli, il materiale infuocato continuò a traboccare caoticamente, mentre prendeva forma un’isola frastagliata, pietrosa, disabitata. Quella formazione era imprevedibile e disgustosa per i sensi umani.”

“Dopo altre migliaia di anni, alcuni semi vennero fatti cadere su quell’isola scoscesa dai venti o da uccelli sospinti fuori rotta dalle tempeste tropicali. I minuscoli semi misero radice e specie primitive di muschio dipinsero di verde pallido il terreno brullo. In seguito, semplici felci cominciarono a crescere dove batteva il sole, e poi gli alberi attirarono nuvole che, a loro volta, riversarono piogge generatrici di vita sulla lava inaridita e indurita. Nel corso di una lunga e profonda evoluzione si formò questo rigoglioso paradiso insulare. Oggi ci deliziamo nell’osservare ruscelli cristallini che da vette altissime si gettano in miriadi di cascate nell’oceano che li accoglie. Milioni di persone vengono a godere del suo splendore, eppure sono pochi a ricordare che questo luogo fu generato dal caos.”

“Lo sconvolgimento che stai attraversando rappresenta la nascita di qualcosa di talmente magnifico da non permetterti ancora di capirne il potere e il potenziale. La tua vita cambierà in maniera così radicale che, nella sua forma attuale, rassomiglierà ben poco all’isola di desolazione psichica in cui vivevi. Il disorientamento e la confusione tem-

poranei che stai provando sono solo movimenti di transizione di una più vasta sinfonia che ti condurrà dall'inferno al paradiso."

Dagli occhi di Lonnie ripresero a sgorgare le lacrime, scorrendole giù per le guance come le dolci cascate che le avevo appena descritto. Ma questa volta erano lacrime di gioia e Lonnie sorrideva.

Presi il libro *Un corso in miracoli* e lessi questo brano:

"Ogni foglia che cade ritrova vita in te... Ogni uccello che abbia mai cantato canterà di nuovo in te. E ogni fiore che sia mai sbocciato ha conservato il suo profumo e la sua leggiadria per te... Quale modo migliore per condurre i tuoi errori alla verità, se non attraverso la volontà di portare la luce del Cielo con te, mentre cammini oltre il mondo dell'oscurità verso la luce?"

Non puoi raggiungere ciò che vuoi se non ti muovi

*“Per vedere ciò che pochi hanno visto,
devi andare dove pochi sono andati.”*

BUDDA

“Me ne andai nei boschi perché volevo vivere secondo le mie scelte. Volevo amare profondamente e bere il succo della vita”, affermò Thoreau. Pochissime persone su questo Pianeta vivono secondo le loro scelte. Invece di essere loro a bere il succo dell’esistenza, è la vita condotta senza entusiasmo che prosciuga l’energia vitale della loro anima. Molte cameriere, tassisti e cassieri di banca hanno l’aspetto stanco, arrabbiato e frustrato. Questa *angoscia* è così forte non perché la gioia non sia a portata di mano, ma perché queste persone non sanno che i desideri del loro cuore possono essere realizzati.

E tu, vivi *secondo le tue scelte*? Scegli liberamente le tue relazioni e attività, oppure giochi sul sicuro, aspettando di avere l’approvazione degli amici o delle tue figure di riferimento prima di agire? Sei soggetto alle leggi delle aspettative sociali, oppure sai di essere libero di essere te stesso? Puoi giocare sul sicuro oppure sul reale. L’unica vera sicurezza sta nel vivere a partire dal proprio cuore. Se ti lasci guidare dalla tua verità, l’universo si prenderà cura di te nella maniera miracolosa che una manipolazione febbrile non potrebbe mai realizzare. Nessuna persona, né cosa, né istituzione del mondo esterno potrà garantirti più di quanto riceverai fidandoti della tua guida interiore e dandole ascolto. A un gruppo di cinque miliardari venne chiesto quale consiglio avrebbero dato a un giovane che avesse tentato di costruirsi una carriera di successo. Cia-

scuno di questi ricchi magnati fu d'accordo nel rispondere: "Sii fedele alle tue doti, alle tue sensazioni e ai tuoi sogni, perché sono unici e irripetibili."

La chiave per rischiare con successo sta nel guardare avanti, non indietro. Se cerchi di mantenere un piede nel vecchio mondo mentre tenti di infilare l'altro piede in una nuova vita, verrai diviso in due. Invece di ostinarti a restare a cavallo del divario che si apre sempre più fra i due mondi, faresti meglio a restare dove sei, oppure a saltare coraggiosamente nel nuovo. Molti scheletri giacciono in fondo al baratro fra il passato e il possibile. Appartengono a coloro che tentarono di unire due mondi che non possono essere né uniti né conquistati entrambi contemporaneamente.

Quando il tuo cuore è forte

Una persona neutrale sta seduta con la testa da una parte dello steccato e il resto del corpo dall'altra. Mi venne da ridere quando lessi sul giornale un annuncio economico che dimostrava quale fosse il tipo di atteggiamento di una persona neutrale. Diceva: *Vendesi auto, 500 dollari, prezzo non trattabile o al migliore offerente*. Ovviamente, il venditore non aveva un forte senso del concetto di "non trattabile". Non riusciva evidentemente a decidersi se mantenere la propria posizione o mercanteggiare.

Questa inserzione rappresenta simbolicamente il modo in cui alcuni di noi hanno vissuto la propria vita. Diciamo di volere una cosa, ma agiamo come se ne accettassimo un'altra. Di conseguenza, l'universo ci dà risultati ambivalenti e noi ci chiediamo perché le nostre relazioni siano così confuse. Dipende dal fatto che la nostra mente e le nostre intenzioni sono confuse. In questo contesto possiamo applicare la saggezza immortale di Yogi Berra che consigliava: "Se sulla strada incontri una biforcazione, prendila."

Talvolta dovrai prendere posizione a favore della tua visione e confidare che ti verrà offerto un aiuto. Non aspettarti che l'universo ti dia ciò che desideri prima che ti sia

deciso a rivendicarlo. Le tue azioni rappresentano il magnete che attirerà il tuo bene. Uscire dal seminato in forza di un atto di fede e vivere la vita che immagini è una coraggiosa dichiarazione d'intenti. Agisci come se la tua visione fosse reale e importante. Ignora la paura e segui i tuoi istinti viscerali. Helen Keller dichiarò: "La vita è un'avventura ardita, o non è nulla."

Alla vigilia della registrazione del suo sensazionale album *Unforgettable*, Natalie Cole era dibattuta. L'idea di combinare elettronicamente la sua voce con dei segmenti della famosa canzone del 1950 cantata dal padre era un esperimento audace e senza precedenti nell'industria discografica. Malgrado le possibili critiche, tuttavia, c'era qualcosa in Natalie che la spingeva a produrre quella canzone. In seguito, la registrazione salì in cima alle classifiche di vendita e Natalie vinse diversi premi. Ricordando quel momento di indecisione, Natalie lo riassunse così: "Quando il tuo cuore è veramente deciso nei confronti di qualcosa, arriva il momento in cui chiudi gli occhi e vai."

PASSEPARTOUT

**PER OTTENERE QUALCOSA DI NUOVO, FAI QUALCOSA DI NUOVO.
SENZA GRINTA, NIENTE GLORIA**

Nuotando nudi

Uno dei miei passatempi preferiti è nuotare *in costume adamitico*. Le montagne nei dintorni di casa mia sono piene di innumerevoli e magiche cascate nascoste, dove adoro arrampicarmi e nuotare senza limiti nelle pozze gelate che si formano.

Una mattina un mio amico e io partimmo per passare una giornata a divertirci in quelle acque. Poco dopo il nostro arrivo giunsero sul posto altre persone. "Forse dovrei mettermi il costume", pensai. "Quelle persone potrebbero trovare offensivo che io sia nudo."

A quel pensiero seguì un contrordine: “Però sono arrivato prima io. E a parte questo, la maggior parte delle persone, qui, è abituata a nuotare nuda. Rimarrò così come sono confidando nel fatto che nessuno si troverà a disagio.”

Poco dopo sopraggiunse una famiglia. “Ora però dovrei davvero mettermi il costume”, pensai. “Può darsi che la famiglia si senta a disagio vedendo che io e il mio amico siamo nudi.”

“Ma siamo arrivati prima noi”, pensai di nuovo. “E comunque i bambini sono abituati a star nudi. Rimango come sono come se non ci fosse nulla di strano.”

Poi arrivò il gruppo di un viaggio organizzato. Ecco i giapponesi scendere in fila dal pulmino con le videocamere in funzione. “Adesso farò veramente meglio a vestirmi”, pensai.

A questo punto, però, ero al massimo del divertimento. “Se non gradiscono, è un problema loro”, ragionai. “E a parte questo, c’ero prima io.”

Così trascorse la giornata. Nessun altro si tolse il costume, ma tutti apparvero a loro agio con noi che giravamo nudi e tutti ci divertimmo.

I visitatori andavano e venivano finché il sole cominciò a calare dietro le montagne. Il mio amico e io ci rivestimmo tranquillamente e riprendemmo la via del ritorno lungo il sentiero.

Allontanandomi, mi sentii pervaso da un profondo senso di pace e di risveglio meraviglioso. La domanda chiave della vita, mi resi conto, è questa: hai il coraggio di nuotare nudo anche quando gli altri hanno indosso il costume?

Ovviamente si tratta di una metafora. Non mi riferisco solo alla nudità fisica. È molto più importante essere spiritualmente nudi, essere quel che sei a prescindere da dove ti trovi e agire a partire dal senso di onestà interiore, piuttosto che da una forma di perbenismo.

Vivere al limite

Dall'altra parte della baia sulla quale si affaccia Homer, un pittoresco villaggio di pescatori dell'Alaska, c'è un'isoletta così idilliaca da rallegrarmi il cuore al solo pensiero. L'isola di Halibut può essere raggiunta solo a bordo di un traghetto salutato dai pulcinella di mare dal becco arancione, che si levano in volo lungo la sua rotta battuta dal vento. L'isola vanta un famoso ristorante di mare collegato da una tortuosa passerella in legno a un miscuglio di insolite gallerie d'arte.

Il vecchio saggio di Halibut è un uomo all'antica di nome Will Tillion. È facile trovare questo amabile patriarca seduto contro la staccionata abbozzata in maniera rudimentale, in fondo al prato di fronte a casa sua, su una collina che si affaccia sulla baia spazzata dal vento. Il giorno in cui le correnti del destino mi condussero ad Halibut Island, il caso volle che Will stesse di picchetto nella sua postazione presso lo steccato. Non volendo lasciarmi sfuggire quella succulenta opportunità di esplorare il suo cervello stagionato, decisi di confrontarmi con lui.

Mi avvicinai a Will con estrema indifferenza (sentendomi in realtà molto impacciato, dovendogli sicuramente apparire come un damerino di città), chiacchierai un po' e infine gli chiesi se in soldoni sapesse dirmi quale fosse la cosa più importante che aveva imparato nel corso dei suoi lunghi e densi anni.

"Direi, va' e fa quello che ti pare e, se non ti ammazzano prima, riuscirai persino a divertirti un po'."

C'è stato un periodo della mia vita in cui non avrei agito in rapporto a qualcosa che non fossi riuscito a capire o a controllare. Ora invece mi sento sempre più a mio agio a vivere nell'incertezza. Dopo aver vissuto un risveglio meraviglioso, risultato del mio avventurarmi in territori inesplorati, riconosco che le scoperte più eccitanti della vita ci attendono appena oltre l'orizzonte di mari sconosciuti.

Non possiamo sapere cosa troveremo fin quando non isseremo le vele e usciremo dal porto. Il mio amico Salvatore è uno dei più dinamici e illuminanti conferenzieri

che io abbia mai ascoltato. Quando parla, dalla sua bocca escono parole ispirate e nobili pregne di saggezza poetica, quasi che a pronunciarle fossero gli dei. È un canalizzatore vivente di verità illuminate. Durante uno dei suoi discorsi, Salvator descrisse il suo modo di procedere: “Spesso, quando inizio una frase, non ho idea di come si concluderà.”

Anche a noi viene chiesto di vivere al limite. Spesso dobbiamo andare a orecchio, sperando che se inizieremo una frase (o un percorso qualsiasi) avendo fede, lo Spirito ci aiuterà a portarla a termine. Possiamo avviare relazioni, carriere o percorsi spirituali sentendo che ciò che facciamo è giusto, ma senza comprendere il perché. A volte l'unica cosa che possiamo fare è intraprendere il passo immediatamente successivo. Dobbiamo solo essere fedeli all'attimo presente. Questo istante, se vissuto bene, ci condurrà al prossimo e all'altro ancora, mentre, filo per filo, tessiamo l'arazzo della nostra vita diretti dal Grande Artista che ha in mano il progetto originale. Dal modesto punto di vista dell'ego, il processo è un mistero. Dalla visione dall'alto della Grande Mente che orchestra la perfetta sinfonia, si tratta di arte e padronanza.

ATTIVAZIONE

La visione intrepida

Completa la frase seguente con tutte le risposte che ti vengono in mente.

- Se non avessi paura, _____
- Se non avessi paura, _____
- Se non avessi paura, _____
- Se non avessi paura, _____
- Se non avessi paura, _____
- Se non avessi paura, _____
- Se non avessi paura, _____
- Se non avessi paura, _____

Se non avessi paura, _____
Se non avessi paura, _____
Se non avessi paura, _____
Se non avessi paura, _____
Se non avessi paura, _____
Se non avessi paura, _____
Se non avessi paura, _____

Continua su un foglio a parte se necessario.

Per avere tutto

La guarigione avviene fuori dalla zona di sicurezza. Va bene sentirsi spaventati, ma non permettere alla paura di impedirti di andare avanti. Lo psicologo Alfred Adler notava che “il pericolo principale nella vita è che si prendano troppe precauzioni”. Il mondo fondato sulla paura che vediamo è il prodotto di un’ipnosi di massa che dice che c’è un potere più grande fuori di noi rispetto a quello che abbiamo dentro. Se tutti si svegliassero domattina e riconoscessero che ciò che è dentro è infinito e ciò che è fuori è impotente, il mondo inizierebbe rapidamente a rispecchiare il paradiso in Terra che potrebbe essere.

Quando arriverà domattina, forse non tutti nel mondo si sveglieranno con la consapevolezza del potere che è dentro di loro, ma tu e io sì. E non dovremo nemmeno aspettare che sia domani, possiamo vivere la nostra grandezza già oggi. Possiamo cambiare il nostro mondo cambiando idea su ciò che è il mondo, su quel che siamo e su ciò che siamo venuti a fare. Siamo esseri spirituali e il mondo è una proiezione dei nostri pensieri e delle nostre convinzioni; siamo qui per ricordarci che siamo la luce e per esprimerla. Questo è tutto quello che ti serve sapere per ripristinare la presenza dell’amore in un mondo che l’ha persa. Questo è quanto ti serve sapere per ripristinare

la perfezione che sei stato destinato a esprimere. Questo è quanto ti serve sapere per essere felice.

Il rischio è un'illusione. In quanto creatura spirituale, non puoi perdere. Il pericolo appare reale soltanto nei sogni. Svegliati e renditi conto di aver assoldato, diretto e pagato i personaggi dai quali scappi nei tuoi incubi. Non hai bisogno di sgominare i nemici: devi solo svegliarti alla consapevolezza che non hai nemici.

Per ottenere tutto, devi rischiare tutto. Sia che vinci o che perdi, in ultimo ti accorgerai di avere già tutto, così come hai sempre avuto tutto fin dall'inizio.

*“‘Avvicinatevi al bordo’, disse. ‘Abbiamo paura’, risposero.
‘Avvicinatevi al bordo’, disse.
Vennero. Li spinse e volarono.”*

ANONIMO

Volando in prima classe

“Sognai di avere un bambino, e persino nel sogno vidi che era la mia vita, e che era un idiota, e scappai via. Ma lui continuava ad arrampicarsi sul mio grembo, aggrappandosi ai vestiti. Finché pensai che se fossi stato in grado di baciarlo, qualunque cosa in lui mi appartenesse, forse finalmente avrei potuto dormire. E mi chinai su quel viso stravolto, ed era orribile... ma lo baciai. Penso che alla fine si debba avere il coraggio di accogliere la propria vita fra le braccia.”

ARTHUR MILLER, *DOPO LA CADUTA*

Prossima fermata Paradiso è un film spiritosamente pubblicizzato come “la prima vera storia di quel che succede dopo la morte” ed è più vicino alla verità di quanto non lo fossero le storie dell’orrore che ci raccontavano da bambini. Albert Brooks descrive un uomo, Daniel, che, dopo aver improvvisamente lasciato questo mondo, si ritrova in un regno celeste davanti a una commissione di giudici. Viene informato che lo scopo dell’udienza è quello di passare in rassegna i momenti cruciali della vita appena conclusa in cui era stato costretto a scegliere fra coraggio e vigliaccheria. Lo scopo della sua vita, scopre Daniel, era stato quello di imparare ad amarsi e a rendere onore a se stesso.

Daniel incontra una guida, Bob, il quale è stato incaricato di esporre il suo caso. “Sei stato una persona generosa, vero?” chiede Bob.

“Penso di sì.”

“Ma c’è stata una persona con la quale eri sempre avaro.”

La mente di Daniel inizia ad agitarsi. Gli tornano in mente favori, momenti di perdono e regali fatti ai suoi amici. Era stato un uomo gentile e ponderato. “Di chi stai parlando?” chiede perplesso.

“Di te. Eri bravo a far sì che tutti attorno a te fossero contenti, ma quando si trattava di dare qualcosa a te stesso, non lo facevi quasi mai.”

Daniel è sbalordito. Aveva creduto che prendersi cura di sé fosse da egoisti. E ora gli viene detto che credere in se stessi è uno degli elementi più importanti del vivere.

Quando viene presentato il caso di Daniel, non ci sono molte prove a suo favore. Aveva fatto gran parte delle scelte partendo da una posizione debole di scarso apprezzamento di sé. Più volte si era trattenuto dal chiedere ciò che desiderava veramente. Daniel non ha molte probabilità di convincere il tribunale del fatto che ha imparato a prendersi cura di sé.

C'è però una scena che sposta il parere della commissione a suo favore. Dopo un disastroso divorzio, Daniel rimane con novemila dollari (una piccola parte dei suoi averi prima della separazione) e un biglietto aereo per una vacanza in oriente. Mentre si vede scorrere il film retrospettiva della sua vita, vediamo Daniel al banco di accettazione della Japan Airlines, pronto a decollare per il suo primo viaggio di piacere dopo il divorzio. L'impiegata dice a Daniel: “Ha il posto 38B.”

La faccia di Daniel impallidisce per il disappunto. “Significa che starò seduto in fondo all'aereo stretto fra altre due persone per dieci ore?”.

“Mi spiace, signore”, risponde l'impiegata. “Non ci sono altri posti disponibili.”

“E in prima classe?”

Le dita dell'impiegata danzano sulla tastiera del computer, gli occhi attaccati al monitor. “C'è ancora un posto libero in prima classe; passando in prima il costo aumenta di tremila dollari.”

Daniel riflette per un attimo; poi un sorriso gli illumina il viso. “Lo prendo!”.

PASSEPARTOUT

PRENDERTI CURA DI TE STESSO

È IL MIGLIOR SERVIZIO CHE POSSA OFFRIRE AGLI ALTRI

Non è egoistico essere felici. È il tuo fine più alto. La tua gioia è il più grande contributo che puoi dare alla vita sul Pianeta. Un cuore in pace benedice chiunque incontri.

L'energia che diffondi è più importante delle attività che intraprendi. Ricorda che è lo *spirito con cui facciamo le cose* che ci nutre o ci fa soffrire la fame. Puoi compiere molti atti di bontà, ma se il tuo cuore è macchiato di risentimento, di autocritica o di stanchezza, non stai veramente servendo. Per la stessa ragione potresti anche star seduto in una grotta a meditare, ma se la tua anima emanasse serenità, serviresti la vita sul Pianeta con maggior efficacia. I pensieri, l'atteggiamento e le tue energie si irradiano come le increspature di un piccolo lago e hanno un impatto profondo sull'ambiente psichico che tutti condividiamo. Rendere felice te stesso non farà altro che migliorare la qualità della vita sulla Terra.

Dare e ricevere

Molte persone sono prodighe a dare, ma riluttanti a ricevere. Spesso chi si trova costantemente nella posizione di dare agli altri è riluttante ad accettare l'amore che gli viene offerto. È altrettanto importante saper accettare di cuore i complimenti, i doni, il servizio che ci viene reso o un gesto di perdono, quanto il fatto di manifestare atti di gentilezza nei confronti degli altri. Stranamente, fra coloro che hanno maggiori difficoltà nell'accettare di essere oggetto d'amore ci sono proprio quelli che esercitano professioni di assistenza. Spesso madri, infermiere, dottori, psicologi e sacerdoti hanno un'anima bisognosa di nutrimento, ma sono anche le persone più abili a respingerlo quando viene offerto loro. In nome di un servizio o di un'attività, si occupano degli altri a spese della propria salute, felicità e relazioni. Non si rendono conto che il più bel dono che potrebbero fare alle loro famiglie e ai loro pazienti sarebbe quello di prendersi maggior cura di se stessi.

Puoi strizzare una spugna fino ad asciugarla, ma poi dovrai bagnarla di nuovo, perché se continuerai a strizzar-

la non ne uscirà più niente. Nelle professioni assistenziali questo si chiama “consumarsi”. Quando un lago ha un emissario ma non un immissario, ben presto si inaridisce e diventa privo di vita. Il cuore deve essere reintegrato della sua linfa vitale, altrimenti non avrà energia da pompare al resto del corpo.

Giocando nella Major League

Non sei utile a nessuno se sei esaurito. Non appena inizi ad avere la sensazione di essere svuotato, interrompi ciò che stai facendo o prepara un piano per fermarti alla prossima occasione possibile, e nutri il tuo spirito. Può darsi che il nutrimento della tua anima richieda pochissimo, come uscire fuori un attimo alla luce del sole per prendere una boccata d’aria, oppure tantissimo, come una trasformazione radicale del tuo stile di vita. Qualsiasi cosa tu faccia per rigenerare lo spirito, ne varrà sicuramente la pena. È la tua vita quella in cui stai investendo e che forse stai salvando.

Ricordo tour intensivi di conferenze, in cui mi sentivo talmente esausto da comportarmi come un automa ambulante. Pronunciavo discorsi, sorridevo calorosamente, consigliavo e abbracciavo le persone, ma ero assente. Il mio cuore e la mia coscienza non stavano creando nulla di nuovo. Ero presente nel corpo, ma svuotato e sofferente nello spirito.

Mi resi conto di agire senza essere veramente partecipe della mia vita e capii che sfinito com’ero, in effetti, non stavo servendo veramente. Così cominciai a inserire nei miei viaggi dei periodi di riposo. Invece di parlare in pubblico per quattro o cinque sere alla settimana, programmai non più di tre interventi a settimana, lasciando lo spazio per ricomporre l’anima tra un intervento e l’altro. Se c’era un’organizzazione che richiedeva la mia presenza in uno dei miei giorni liberi, rispondevo allo sponsor: “Si tratta di un giorno dedicato al rinnovamento delle mie energie; sarebbe meglio prendere in considerazione un’altra data

in cui potrò presentare un corso decisamente migliore venendo riposato.”

Quando una volta una sponsor insistette affinché parlassi al suo gruppo subito dopo una precedente presentazione, le dissi: “Nel baseball della Major League c’è una regola che dice che il lanciatore deve riposarsi per almeno tre giorni fra una partita e l’altra. Il motivo è che altrimenti i dirigenti tenderebbero ad abusare dei loro lanciatori migliori facendoli giocare troppo. Così i giocatori perderebbero la loro efficacia e nuocerebbero a se stessi, abbreviando in definitiva la propria carriera di lanciatori.” E le spiegai ancora: “Sarò felice di parlare al tuo gruppo un’altra volta, ma prima ho bisogno di ricostituire le mie energie: anch’io gioco nella Major League.”

Si dice che il segnale più sicuro per capire se sei sull’orlo di un esaurimento nervoso è la convinzione che il tuo lavoro sia fondamentale. Stanchezza, irritabilità, risultati scarsi, cattiva salute, conflitti interpersonali e la sensazione di non riuscire mai a mettersi in pari con il lavoro, sono segnali che ti dicono che stai tentando di salvare il mondo prima di occuparti di te stesso. Se accusi uno qualsiasi di questi sintomi, smetti di fare ciò che stai facendo e inserisci nel tuo stile di vita delle attività che ti diano energia a intervalli regolari.

La prima responsabilità di qualunque donatore è quella di essere dotato di ampie risorse da donare. Il dono che siamo stati chiamati a condividere è lo spirito. Se perdiamo il nostro spirito, abbiamo perso ogni cosa. Se il nostro spirito è vivo, abbiamo tutto ciò che ci serve e tutto ciò che potremo dare. Prima di iniziare la tua giornata, il tuo lavoro o la tua vita di relazione, caricati di energia attingendo al tuo pozzo interiore. Collegandoti al tuo potere superiore trarrai la forza e la prospettiva migliore per affrontare qualsiasi situazione. Attraverso la preghiera, la meditazione, la creazione artistica, la musica, la danza, l’esercizio fisico o il contatto con la natura, trova il tuo centro e agisci quindi a partire dalla forza che hai dentro. In questo modo donerai a partire da una sensazione di abbondanza e proverai lo stesso piacere di chi riceve e apprezza i tuoi doni.

ATTIVAZIONE

Biglietti aerei di prima classe

1. Riduci gli impegni
2. Impara a dire di no
3. Chiedi ciò che vuoi davvero
4. Fai brevi ritiri spirituali e prenditi delle vacanze
5. Fermati quando ti senti stanco
6. Onora la tua casa quale spazio personale di rinnovamento
7. Cogli i messaggi
8. Immergiti in un bagno caldo
9. Lascia andare la persona che stai cercando di guidare o di salvarle la vita
10. Gioca più spesso con la tua famiglia e gli amici
11. Sii più sincero nelle tue relazioni più importanti
12. Passa più tempo a contatto con la natura
13. Ascolta la tua musica preferita
14. Fai l'amore nel bel mezzo del pomeriggio
15. Recupera il tempo perduto con i tuoi figli e non cambiare programma
16. Balla fino a farti girare la testa
17. Invita un amico a cena nel tuo ristorante preferito
18. Chiama un vecchio amico e intrattieniti a lungo a parlare della tua vita
19. Partecipa a un corso di qualcosa che non hai mai fatto prima
20. Scrivi una lettera piena d'amore al tuo parente preferito
21. Scrivi una lettera piena d'amore a quello che tra i parenti preferisci meno
22. Medita
23. Pensa di trasformare il tuo hobby nella tua carriera
24. Scrivi una lettera di apprezzamento a qualcuno che ti ispira
25. Passa del tempo in giardino
26. Compra al tuo amore la cosa che vuole di più

27. Comprati la cosa che desideri di più
28. Spegni la segreteria telefonica e il telefono per un giorno
29. Vai al cinema
30. Noleggia un dvd, prepara i popcorn e invita gli amici

Aggiungi altre voci alla lista su un foglio a parte.

Questi sono soltanto alcuni dei tanti modi in cui puoi alzare il livello del mercurio nel barometro della tua felicità. Comincia a fare attenzione a ciò che ti accende d'entusiasmo e sarai in grado di aggiungere nuove voci alla lista. Fai **TUTTO QUELLO CHE SENTI IL BISOGNO DI FARE** per rinnovare il respiro vitale del tuo corpo e delle tue attività. Non potresti fare un investimento migliore per la tua vita e per quella delle persone con cui sei a contatto e a cui presti il tuo servizio. Sarai sorpreso della maggiore efficacia che otterrai grazie ad aver nutrito il tuo spirito.

Perfettamente umani. Perfettamente divini

L'umiltà può essere il pretesto dello sciocco per suicidarsi; può darsi che non ti distrugga fisicamente, ma che esaurisca la tua energia vitale al punto da non esistere più. Non c'è nulla di spirituale, affascinante o utile nel rinnegare se stessi. Mortificandoti non ti avvicinerai al paradiso. Quando mettiamo in dubbio il nostro spirito smorziamo la luce che Dio ci ha dato per risplendere nel mondo. Certe sette religiose hanno fatto leva sul masochismo chiamandolo devozione. Ma il dolore non è amore e la tortura non è una cura. Non godresti dell'agonia di tuo figlio e lo stesso vale per il Creatore.

Da giovane, il mio amico Larry viveva da asceta in un monastero. "Sebbene godessi dei tanti momenti ispirati della vita monastica", mi raccontò Larry, "nel convento

avevano luogo anche pratiche malate. Alcuni monaci si flagellavano il corpo fino a sanguinare con le cinghie uncinata dei flagelli. Una volta alla settimana ci davano venticinque centesimi e ci era permesso andare in città a comprarci un cono gelato. Ci insegnavano a far la doccia tenendoci addosso la biancheria intima per evitare che stimolassimo le nostre pulsioni animali. Intanto, nonostante avessimo fatto voto di castità, c'erano molti monaci che intrattenevano relazioni omosessuali. La pratica della privazione e del sacrificio di sé non funzionava." Alla fine, Larry riconobbe l'ipocrisia del suo soggiorno nel monastero e se ne andò per vivere una vita più creativa e gratificante. Crebbe tre bambini bellissimi e divenne un insegnante leggendario in una scuola superiore pubblica (molto simile alla figura di Mr. Keating nel film *L'attimo fuggente*). Larry istituì dei corsi rivoluzionari di autostima e fu costantemente eletto Miglior Insegnante dell'Anno dal corpo studentesco. Grazie alla propria dolorosa odissea, Larry aveva scoperto che essere gentili verso se stessi durante il viaggio della vita aiuta molto di più che sottoporsi a tortura.

Da sempre, i fanatici religiosi hanno condannato i piaceri della carne stigmatizzandoli come simbolo del male. Ma il male non esiste nelle cose che facciamo, bensì nella nostra mente. Come spiegava Shakespeare: "Nulla è buono o cattivo, a meno che non lo rendiamo tale con i nostri pensieri." Tutto nella vita può essere usato potenzialmente per elevarsi verso il sublime, compresi il sesso e il cibo. *Il pranzo di Babette* è un film delizioso nel quale una giovane donna francese vince il primo premio alla lotteria nazionale e trasforma un intero villaggio di vecchi cinici e bisbetici offrendo loro una festa che incanta tanto il loro cuore quanto i loro sensi. Che esempio meraviglioso di natura al servizio dello spirito! Il bel racconto breve di J.D. Salinger, *Teddy*, ci mostra la vita dei nostri giorni guardata attraverso gli occhi di un'anima saggia che viene al mondo in una famiglia media americana. Da bambino, Teddy definisce sua madre che allatta la sorellina "Dio che versa Dio in Dio".

Anche una sessualità consapevole è Dio che versa Dio in Dio. Quando due persone si uniscono nell'intimità ses-

suale, la sessualità diventa un veicolo potente per esprimere la nostra più elevata natura spirituale. Il termine “fare l’amore” sta a indicare il potenziale più alto della nostra natura sessuale. In realtà, non possiamo *fare l’amore*, in quanto l’amore è già pienamente presente in ogni singolo atomo dell’universo. Quello che possiamo fare, invece, è unirci alle celebrazioni dell’amore e glorificare la sua presenza per il dono divino che rappresenta. Il sacro lo si può pienamente toccare con mano attraverso le forme e le esperienze di questo mondo. Sant’Ignazio affermava: “Per essere perfettamente divini, dobbiamo prima diventare perfettamente umani.”

Ne sei degno?

Mentre i miei amici Marc e Anastasia stavano facendo progetti per il loro matrimonio, impararono un’importante lezione di volo in prima classe. “Quando valutammo il costo dei fiori, la nostra prima reazione fu: ‘Non ce li possiamo permettere.’”, mi raccontarono. “Poi ci guardammo in faccia e ci dicemmo: ‘Noi e il nostro matrimonio siamo degni di quei fiori!’ Le composizioni floreali si rivelarono uno degli aspetti più importanti dei festeggiamenti.”

PASSEPARTOUT

LA TUA VITA È IL RIFLESSO DI CIÒ CHE CREDI DI VALERE

Un corso in miracoli ci dice: “Ogni decisione che prendi deriva da ciò che pensi di essere e rappresenta il valore che ti attribuisi.” Quando siamo delusi, siamo propensi ad addossare ad altri la colpa del fatto di non apprezzarci, ma siamo noi che abbiamo mancato di farlo. Non è un caso, allora, che gli altri ci diano meno di quello che meritiamo. Al di là dei fatti concreti, siamo noi che abbiamo sottovalutato quanto ci meritiamo.

Il segreto di volare in prima classe non sta nell’aggre- dire gli altri perché ti diano ciò che ti spetta. Chi rappresenta una minaccia per te è solo un semplice attore nella comme-

dia che hai creato tu stesso. La chiave è *cambiare idea su ciò che sei e su quanto vali*. Sull'onda di un cambiamento così radicale nella stima che hai di te, l'universo, rappresentato da tutti i suoi attori, non potrà fare a meno di rispecchiare l'immagine migliorata di te.

James Alien scriveva:

*“Ciò che pensiamo in segreto, accade che si avveri;
il mondo intorno a noi è il nostro specchio.”*

**PASSEPARTOUT
PER RICEVERE DI PIÙ,
ALZA IL LIVELLO DI CIÒ CHE SENTI DI MERITARE**

Durante i miei primi anni di interventi in pubblico, chiedevo un onorario relativamente basso per i miei corsi. Il mio socio continuava a dirmi che il mio compenso era basso in rapporto alla qualità del servizio che offrivamo e ai risultati che dava il mio lavoro. I miei amici mi esortavano di continuo ad aumentare le tariffe. Quando lo feci, i miei sponsor e i miei clienti si tirarono indietro e alla fine incassai una somma di denaro pari a quella a cui ero abituato prima. Poi avviai una relazione che fece miracoli per la mia autostima. Passai diversi anni con una donna affettuosa e comunicativa che riconosceva la mia grandezza e che alimentò in me la fiamma dell'autoapprezzamento. Sapeva che il mio lavoro e io valevamo parecchio e la sua visione delle cose mi aiutò a capirlo.

Man mano che la nostra relazione progrediva, e che il senso del mio valore dentro di me cresceva, iniziai a chiedere un compenso più alto e lo ricevetti senza dover discutere. Nel giro di due anni giunsi a ricevere otto volte la cifra iniziale della quale mi ero accontentato! Lo scorso anno mi hanno offerto una cifra pari a venticinque volte il mio compenso iniziale per una conferenza di un'ora.

Non ritengo che questo incremento dei miei mezzi materiali sia da addebitarsi a fattori economici (di cui molti si lamentano) o alle mie accresciute qualità di relatore (le quali, benché alquanto migliorate, restano in fondo le

stesse). Lo considero piuttosto il risultato diretto dell'essere giunto ad apprezzare con maggiore convinzione il mio valore. Dal momento che riconosco sempre più pienamente il mio valore, l'universo non può fare a meno di rispecchiarlo.

Quando capisci di essere degno di volare in prima classe, la vita ti farà avanzare automaticamente riservandoti un posto nello scompartimento anteriore. In prima classe c'è posto per tutti, ma i passeggeri che ci sono seduti, sono quelli che lo richiedono di diritto perché sanno di meritarselo. Tutte le forme di successo cominciano dall'apprezzamento di sé.

Il fattore "senza scomporsi"

Una volta chiesi a un uomo d'affari di successo che compenso dovessi chiedere per un determinato lavoro che mi era stato offerto. "Le consiglio di adottare come linea di condotta il fattore 'senza scomporsi'", mi rispose.

"Che vuol dire?"

"Chieda più che può senza scomporsi."

Quell'imprenditore mi stava incoraggiando a giocare sul filo del senso del valore di me. Ciò che chiediamo è un'indicazione di quanto crediamo di meritare. Se chiediamo troppo poco, dimostriamo di avere scarsa considerazione di noi stessi. Se chiediamo molto, affermiamo chiaramente di valere molto. Abituati a manifestare un'alta considerazione del tuo valore, dichiarandolo nella forma che dai alle tue richieste: potresti scoprire con piacere che gli altri sono d'accordo con te.

Non sono solo le tue parole ad attirare il successo, ma anche le tue *convinzioni*. Tutte le parole di autoaffermazione presenti nel tuo vocabolario non ti saranno d'aiuto se non sei convinto che siano adatte a te. Puoi pretendere cinquantamila dollari, ma se ritieni che tu o il tuo prodotto ne valiate appena trentamila, la transazione probabilmente non ti renderà più di quanto ti aspetti. Puoi affinare al massimo le tue capacità di contrattazione, ma se non cam-

bi opinione su ciò che meriti, puoi anche evitare di perdere tempo tentando di concludere un affare. In fondo, la persona con la quale devi contrattare sei proprio tu. Il tuo avversario non è il cliente, ma quella parte della tua mente che mette in dubbio il tuo valore. Quando quella parte cambierà idea, il tuo datore di lavoro o il tuo cliente agirà semplicemente in base alle tue convinzioni.

Prima di affrontare la trattativa, convinciti di ciò che è bene per te. Ricordati del tuo valore e trova i motivi per cui è giusto ricevere quel che chiedi. Pensa a chi ha quello che chiedi tu e che sa che tu vali altrettanto, se non di più. *Convinciti* e sarai sorpreso della prontezza con cui gli altri reagiranno.

Le persone agiate sanno di essere degne del loro benessere. Se sei consapevole del tuo valore, l'universo non potrà darti di meno, così come è poco realistico negare il proprio valore e pretendere che l'universo ne manifesti di più. Conosco persone estremamente dotate che però non riconoscono il proprio talento, per cui faticano a sbarcare il lunario. Paradossalmente, tutti vedono la loro bellezza e il loro talento e soltanto loro hanno un punto cieco che impedisce di scorgere i propri pregi. Hanno tutte le carte in regola perché il successo e l'aiuto necessario si manifestino: devono solo risvegliarsi allo splendore che è in loro.

Il denaro è una metafora. Il tuo desiderio può essere quello che il tuo partner ti rispetti di più e si rapporti a te con maggiore gentilezza. È la stessa cosa. Lui o lei riflette il valore che attribuisce a te stesso. Invece di discutere con gli altri, parla con te stesso. Sei *tu* che hai bisogno di essere convinto di meritare di più. Quando sarai consapevole del tuo valore, il tuo partner non potrà fare a meno di cambiare, perché non accetterai meno che amore. Non fermarti finché non sarai consapevole di meritartelo in pieno e non manifesterai questa consapevolezza.

Basta con le “telefonate di cortesia”

La vita è troppo preziosa per sprecare tempo. Jules Renard osservava: “Non mi annoio mai da nessuna parte; annoiarsi è un insulto nei confronti di se stessi.” Manchiamo di rispetto a noi stessi e agli altri se partecipiamo ad attività prive di vita.

Mi capitava spesso di ritrovarmi impegnato in quelle che definisco “telefonate di cortesia”. Diverse persone mi telefonavano regolarmente in ufficio divagando su questioni di scarsa importanza per me. Mi sentivo troppo in colpa per liquidarle, così, mentre continuavano la loro conversazione, io spolveravo la scrivania, scrivevo appunti per la segretaria e riponevo le graffette nel contenitore. Di tanto in tanto dicevo “eh, eh”, ma in realtà non ascoltavo quello che dicevano.

Successivamente mi resi conto che, facendo finta di ascoltare, non ero utile né a chi mi chiamava, né a me stesso, mentre in realtà trovavo più utile mettere ordine sulla scrivania. Così assunsi con me stesso l’impegno di essere pienamente presente in qualsiasi cosa avessi fatto. Avrei prestato alle persone tutta la mia attenzione oppure mi sarei dedicato con impegno alle pulizie. Essendo, invece, presente per metà con loro e per l’altra metà da qualche altra parte, spreco il loro tempo e il mio, mentre avremmo potuto occuparci entrambi di cose più gratificanti.

Ora (a seconda dei casi) con le persone che telefonano, cerco di raggiungere un livello di comunicazione soddisfacente o, se non mi riesce, dico loro che devo andare. Forse c’è qualcun altro con cui potrebbero parlare che sarà più interessato a condividere l’argomento. Dal canto mio, non mi farebbe piacere se qualcuno mi assecondasse facendomi credere di essere presente quando invece è assente e mi sembra poco gentile fare lo stesso. Ora, dicendo loro che ci sentiamo in un altro momento, li congedo con una benedizione anziché restare attaccato al telefono carico di risentimento.

Scegli, non accontentarti

Mi capitò di parlare con una donna, Lisa, che si era iscritta a uno dei miei seminari piena di entusiasmo e che poi aveva pensato di cancellare la propria iscrizione. “Non so se la mia capa mi permetterà di assentarmi dal lavoro”, mi disse.

Allora le chiesi: “Tu cosa vorresti fare?”.

“Mi piacerebbe tantissimo venire, aspetto questo seminario da tanto tempo e mi dispiacerebbe molto non poter partecipare.”

“Allora perché non essere dalla parte di chi sceglie la propria vita?”.

“Cosa intendi dire?”.

“Invece di riorganizzare la tua vita intorno alle decisioni che altri prendono al posto tuo, decidi tu cosa vuoi fare e poi esorta l’universo a riorganizzarsi in base alla tua visione.”

“Questo suona molto più eccitante!” esclamò Lisa.

“Infatti lo è, ed è il modo in cui dovremmo vivere”, le dissi. “Gran parte della gente non si rende conto di avere delle opzioni e il potere di scegliere quella in linea con il proprio bene supremo. Se questo seminario è la tua scelta più importante, allora affermalo chiaramente e chiedi all’universo di aiutarti a viverla.”

“Grazie”, sospirò Lisa. “Era proprio quello che avevo bisogno di sentirmi dire.”

Il giorno dopo Lisa mi telefonò. “Ho appena parlato con la mia capa”, mi raccontò tutta eccitata. “Quando le ho detto quanto fosse importante per me partecipare a questo seminario, mi ha risposto che voleva aiutarmi. Abbiamo trovato una soluzione perché io possa venire, senza perdere nemmeno un giorno delle mie ferie. L’universo si è *veramente* riorganizzato per aiutarmi a portare avanti la scelta migliore per me!”.

ATTIVAZIONE

La scelta migliore per me

Elenca sette decisioni importanti della tua vita con cui sei alle prese in questo momento o che dovresti prendere. Scrivi quello che ti piacerebbe davvero fare in ciascuna di queste situazioni, a prescindere da ciò che hai fatto, da ciò che gli altri vorrebbero che facessi o da cosa hai detto che avresti fatto. Cosa ti dice il tuo cuore?

La mia decisione

La mia scelta autentica

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Da adolescente mi capitava regolarmente di ascoltare alla radio un ritornello pubblicitario che faceva: "Da Barney's [un negozio di abbigliamento maschile] scegli, non ti accontenti!". Possiamo, anzi, dobbiamo adottare lo stesso motto nella nostra vita. *Scegli, non accontentarti.* Come dichiarava astutamente W. Somerset Maugham: "È proprio strana la vita: se sei disposto ad accettare tutto, fuorché il meglio, lo avrai."

Se non sei tu a usare la tua mente, chi altro dovrebbe farlo? Sono in molti nel mondo a voler utilizzare la tua mente. I pubblicitari vorrebbero che comprasse il loro prodotto. I politici vorrebbero che desse loro il tuo voto. I tuoi figli vorrebbero che decidesse di concedere loro un altro gelato dopo cena. Potresti letteralmente permettere alla tua mente di subire qualsiasi influenza esterna in ogni momento della tua vita, e alcune persone lo fanno! Molti individui sono automi ambulanti, programmati dai media, dalla re-

ligione, dal lavoro, dalla famiglia e dagli amici. La persona eccezionale è quella che compie delle scelte proprie a partire da una guida interiore piuttosto che dalle influenze esterne. "Sono in pochi a pensare con il proprio cervello e a sentire con il proprio cuore."

Tu e io dobbiamo far parte di quei pochi. Partendo dalla forza anziché dalla paura ispiriamo gli altri a fare lo stesso. *Servirai la vita in maniera incommensurabile se vivrai in base alle tue scelte e non in base ai percorsi prestabiliti.* I programmi informatici si avvalgono di settaggi di default: significa che quando arrivi al punto di dover fare una scelta e non comunichi al computer che vuoi fare qualcosa di diverso, la macchina farà automaticamente la scelta al posto tuo, in base a quanto farebbe la maggior parte della gente. I settaggi di default saranno utili nel lavoro informatizzato, ma nella vita non funzionano. Vivere di default significa vendere quello che per nascita è un tuo diritto, ossia il libero arbitrio. Puoi fare scelte di cui nemmeno ti rendi conto. Se in qualche modo ti senti intrappolato o bloccato, guarda meglio: *hai senz'altro un'altra scelta a disposizione.* Prendi tutte le scelte che ti si presentano e misurale per vedere se fanno al caso tuo. Se sono in risonanza con la tua guida interiore, vai avanti e afferrale. Se non sei in grado di intraprendere quella strada con tutto il cuore, allora non farlo. Impegnati ad agire esclusivamente a partire dal cuore e rifiuta i richiami che ti invitano a seguire qualsiasi altra voce.

Puoi vivere la vita a cui aspira il tuo cuore. Può darsi che tanto tempo fa tu abbia rinunciato a una visione così vasta, ma se queste parole risuonano anche solo debolmente in qualche cavità remota e intatta del tuo cuore, significa che la porta è ancora aperta. Non arrenderti. Ormai hai fatto troppa strada per tornare indietro. Può darsi che tutti i posti in carrozza siano occupati, ma non è detto che ciò non sia una fortuna. Forse c'è un posto migliore in prima classe a nome tuo che ti aspetta.

*“Ho una religione da tutti i giorni che funziona per me.
Ama prima di tutto te stesso, e tutto il resto andrà a posto.
Per ottenere qualunque cosa a questo mondo,
devi amarti davvero.”*

LUCILLE BALL

Il futuro non è più quello di una volta

“Mai fare previsioni, soprattutto riguardo al futuro.”

SAMUEL GOLDWYN

Un tardo pomeriggio, mentre mi stavo sedendo per fare uno spuntino al ristorante di un albergo di San Francisco, notai una coppia seduta al tavolo accanto che si stava gustando qualcosa che assomigliava a una bruschetta all'aglio dall'aria molto saporita. Quando chiesi alla cameriera di portarmi la stessa bruschetta come contorno del mio spuntino, mi rispose aggrottando le sopracciglia: “Mi spiace, signore: la bruschetta all'aglio la serviamo soltanto insieme alla cena completa.”

“Potrei ordinarla come contorno?” insistetti, “la pago volentieri a parte.”

La cameriera mi guardò ancor più perplessa. “Non so se sia stato mai fatto, signore.”

Mi si rizzarono le orecchie, la cameriera stava entrando nel mio territorio. Le suggerii: “Forse questa è l'occasione per cambiare il corso della storia e creare un nuovo destino.”

Sorrisi, andò in cucina e ben presto tornò con un piatto di bruschette all'aglio bollenti: una giornata storica per il ristorante del Grosvenor Hotel!

Per quanto semplice, questa interazione rappresenta una potente metafora di come possiamo trasformare la nostra vita modificando il modo in cui pensiamo alle possibilità. Siamo inclini a immaginare il nostro futuro come un'estensione del nostro passato. Ma non abbiamo alcuna garanzia che il nostro futuro somiglierà anche in minima parte al nostro passato. Ripensando alle trasformazioni importanti della mia vita, mi rendo conto che la natura del

cambiamento nella coscienza sta nell'abbandonare un vecchio sistema di convinzioni e nel sostituirlo con uno nuovo è più vasto. Proprio quando pensi di sapere tutto, arriva la vita e ti dice: "Ecco, lascia che ti mostri un universo più grande!". Grazie a Dio non sappiamo tutto; se così fosse saremmo proprio nei guai in quanto è stato proprio gran parte di ciò che sappiamo a fare di noi degli individui mediocri. Sii grato del fatto che l'universo sia disposto a liberarti della tua impotenza per sostituirla con una grandezza infinita.

C'è una scena meravigliosa nel film *La storia fantastica* in cui il protagonista Wesley prende per mano la sua amata Buttercup incoraggiandola a seguirlo attraverso la pericolosa palude Fireswamp. "Ma Wesley", protesta la sua bella, "non ce la faremo mai ad attraversare Fireswamp!".

"Sciocchezze!" risponde il nostro eroe. "Parli così soltanto perché nessuno l'ha mai fatto prima!".

Coloro che escogitano delle nuove possibilità amano battere piste sconosciute dove altri non si sono mai avventurati. I pensatori di *Città Spavento* restano entro i limiti prescritti di ciò che è già stato fatto. Il loro mondo si limita a ciò che è noto. Ipnottizzati dal passato, identificano la familiarità con la sicurezza a discapito di una possibile crescita oltre confini immaginari, verso una libertà senza limiti.

PASSEPARTOUT

IL PASSATO NON È IL TUO DESTINO

Un po' preoccupati per il futuro

La locandina del toccante film *Il laureato* mostra un giovane Dustin Hoffmann a bocca aperta davanti a un'appassionata Anne Bancroft, in piedi a gambe divaricate in una posa terribilmente seducente. Mrs. Robinson, la madre della ragazza di Ben, stava incitando Ben a condurre il gioco a un livello di rischio che Ben non si sarebbe mai sognato. La

didascalia commentava: “Benjamin è un po’ preoccupato del suo futuro.”

Anche tu potresti essere un po’ preoccupato del futuro. Come per tanti altri, anche per te il futuro potrebbe avvicinarsi in modo più veloce di quanto pensi di poter affrontare. La vita sul Pianeta sta evolvendo in maniera talmente rapida che è sempre più difficile mantenere come riferimento i nostri vecchi modelli. Il mondo che ci hanno descritto i nostri genitori non è quello in cui viviamo ora, né potremo tramandarlo ai nostri figli. Prenderemo il retaggio dei nostri avi e creeremo un destino più grande. Il futuro non è una colata in bronzo riversata su di noi da un Dio misterioso ed eccentrico che magari siede altezzosamente su una nuvola distante gettando caramelle gommose a pochi fortunati e scagliando fulmini su tutti gli altri. Il futuro è creta nelle nostre mani; siamo liberi di darle la forma che vogliamo. Il futuro è incerto e questo è un dono portentoso. Abbiamo il potere di scegliere ciò che sarà.

Eppure, per quanto siamo noi a costruire gli eventi di domani attraverso le idee di oggi, vogliamo che sia qualcun altro a dirci cosa ci riserva il futuro. Facciamo presto a rivolgerci a medium e veggenti, ad aprire *Grazia* alla pagina dell’oroscopo, a fare sedute spiritiche con le lettere dell’alfabeto disposte a cerchio, a farci leggere le carte, a sborsare grandi somme di denaro per abbonarci a servizi di previsione economica, a chiedere ai nostri amici quante possibilità abbiamo secondo loro di sposare la persona con la quale usciamo stasera. Cerchiamo risposte ovunque, tranne che in noi stessi, dove hanno vita.

Durante la scuola di specializzazione post laurea, partecipai a un corso di consulenza. Il primo giorno di corso, il docente entrò in classe e scrisse alla lavagna la seguente definizione: *Un consulente è una persona che prende in prestito il tuo orologio per dirti che ore sono.* Spiritoso, ma vero! Se non hai un orologio o non sai leggere l’ora, un consulente è un buon investimento. Ma se sai di avere già ciò che ti serve, e hai gli strumenti per attingere alle tue risorse, il consulente migliore lo troverai nel tuo ufficio interno.

Il viaggio verso l'interezza è rappresentato simbolicamente dalla favola del mosco (un ruminante delle montagne asiatiche). Questo agile esemplare sale sulle montagne più alte e scende nelle valli più profonde alla ricerca della sorgente del profumo inebriante che sembra provenire da dietro l'angolo. Alla fine, il mosco scopre che questo aroma estasiante proviene dal suo stesso corpo. Il piacere che l'animale ricercava era insito in lui da sempre.

Il futuro sul quale ci interroghiamo sta già sbocciando. Rifletti su questo meraviglioso principio! In questo momento, lo scienziato che scoprirà la cura dell'AIDS è nel suo laboratorio. Il prossimo grande leader sociale, sulla scia di Cristo, Lincoln, Gandhi e King, sta seduto in cattedra in una classe elementare di una città di provincia, infiammato dalle visioni che cambieranno la vita del Pianeta per sempre. Le soluzioni delle nostre problematiche ambientali stanno bussando alla porta di giovani menti curiose le quali, in questo momento, stanno giocando in garage al Piccolo Chimico. E ci saranno tante altre scoperte fantastiche che oggi non riusciamo nemmeno a immaginare. Il mondo del futuro è in viaggio e sta arrivando grazie a noi.

Libero arbitrio

Vidi un articolo di giornale che riportava la notizia della cancellazione di un convegno sul paranormale a Kansas City, a seguito di circostanze impreviste! Mentre potrebbe apparire irritante il fatto che individui ritenuti capaci di conoscere il futuro non siano in grado di prevedere il proprio, ritengo liberatoria l'idea che il futuro non sia un fatto, ma un'avventura. Non c'è nulla di certo, a meno che non lo scegliamo.

Un saggio cinese suggeriva: "Se continui a camminare nella direzione in cui stai andando, ti ritroverai al punto di partenza." Essere consapevoli dei trend, che si tratti di indicatori economici, di inclinazioni psichiche, di cicli astrologici, di modelli medici, di tendenze sociali, di probabilità

ecologiche, è il prerequisito fondamentale per l'attendibilità di chiunque si occupi di pronostici. La cosa migliore che si possa dire in fatto di previsione è: "In base al corso che stanno prendendo gli eventi, si avrà questo risultato."

Quando Bill Clinton imbastì la sua campagna elettorale sul tema del cambiamento positivo, disse che era insensato "fare la stessa cosa allo stesso modo aspettandosi risultati diversi". Se continui a fare quel che hai sempre fatto, otterrai sempre le stesse cose. Poiché la maggior parte delle persone continua a fare le stesse cose nella stessa maniera, è abbastanza facile prevedere che continuerà a ottenere lo stesso risultato.

E ora entra in scena il *libero arbitrio*.

Dato che il nostro mondo sta evolvendo a velocità sostenuta, è sempre più difficile fare previsioni sulla base dei vecchi modelli (pensa alla rivoluzione avvenuta nella fisica che, sbarazzandosi del modello newtoniano e sostituendolo con la fisica dei quanti, ha portato all'improvviso mutamento delle leggi dell'universo). Di conseguenza, ci stiamo avvicinando al punto in cui *tutte le scommesse precedenti saranno cancellate*, il nostro futuro non sarà la risultante di una progressione lineare prevedibile originata dalla storia, ma sarà il risultato delle scelte che operiamo in base al livello di consapevolezza che avremo raggiunto. Il nuovo mondo sarà alquanto dissimile da tutto quello che avremo vissuto. Ti suona troppo incerto? Ebbene sì. Spaventoso? Forse. Possibilità illimitate? Senz'ombra di dubbio.

Ma consideriamo un esempio pratico di libero arbitrio in azione. All'inizio dei campionati di baseball del 1990, i vincitori della squadra dell'Oakland A vennero dati per i favoriti che avrebbero sconfitto i perdenti della squadra Cincinnati Reds. Gli A stavano andando a gonfie vele grazie a una lunga serie di vittorie ottenute dopo la fine della stagione, compresi diversi campionati a livello mondiale, mentre i Reds non avevano più preso parte ai campionati da quando avevano affrontato gli Yankees nel 1976. Un tifoso del Cincinnati si informò sulle quotazioni dei Reds e scoprì che l'ipotesi che vincessero il campionato in quat-

tro partite era quotata trenta a uno. Ma poiché credeva nei Reds, scommise cinquantamila dollari in un colpo solo.

Con grande stupore di tutti, i Reds vinsero il campionato in quattro partite. Sulla carta, la vittoria era impossibile. Qualsiasi statistica dava i Reds come perdenti. Il destino non è impresso sulla carta, ma generato dal cuore. I Reds erano estremamente motivati a vincere, e piuttosto che subire una sconfitta senza reagire e accettare il destino che veniva assegnato loro, crearono il proprio destino. Gli esperti sportivi considerarono la vittoria dei Reds uno degli sconvolgimenti più sensazionali della storia del baseball. E il tifoso dei Reds che fece quella favolosa scommessa? Portò a casa una vincita di un milione e mezzo di dollari.

Qualche anno fa, appresi personalmente la mia lezione sul modo di operare del libero arbitrio. Stavo organizzando un tour di conferenze e capitò che un astrologo molto quotato desse un'occhiata al mio oroscopo. Aggrottò le sopracciglia e mi disse: "Questo periodo dell'anno non ti sarà propizio per viaggiare; la posizione dei pianeti indica l'insorgenza di possibili problemi lungo la strada. Ti consiglierai, se puoi, di partire in un altro momento."

Immediatamente mi venne in mente ogni genere di immagini catastrofiche. Feci una breve gita a *Città Spavento* e cominciai a pensare a tutto quello che sarebbe potuto andarmi storto. Spinto dalla paura, iniziai a valutare soluzioni alternative per riorganizzare il mio viaggio onde evitare di entrare in rotta di collisione con i pianeti sfavorevoli. Ma più ci pensavo, più diventavo confuso e agitato.

Poco tempo dopo mi ritrovai a parlare con la mia consulente spirituale, la quale ha una grande capacità di fare appello alla mia forza interiore. Mi vede illimitato e mi aiuta a ricordarmi del mio potere e a viverlo. Quando le raccontai delle mie paure di un disastro nel caso avessi opposto resistenza a quella avversa configurazione planetaria, si mise a ridere e mi disse: "Ormai sei andato ben oltre i limiti delle carte astrali!". Mi ricordò come avessi investito tanto tempo a coltivare la mia identità di creatura spirituale al di là dei limitanti fattori esterni. Nel profondo del mio cuore so che il mio destino dipende da ciò che ne

faccio. Che non possono governarlo i pianeti, i batteri o l'economia. E non è nemmeno possibile che qualcuno di noi venga danneggiato da qualcosa di estraneo alla nostra mente, a meno che non abbia il nostro consenso.

La mia consulente continuò: "Se parti con una sensazione di paura, trepidazione o ansia, è probabile che finirai con l'attrarre eventi negativi; non perché questi siano prestabiliti, ma perché li attirerai tu con la tua coscienza. Se invece riuscirai a partire felice, fiducioso pieno di gioia, allora avrai soltanto successo."

Dopo aver riflettuto sulle sue intuizioni, decisi che sarei andato avanti in nome dell'amore. Non avrei ceduto il mio potere ai pianeti, né a qualsiasi altra fonte percepita al di fuori della mia mente e della mia capacità di scelta. Mi accingevo a condividere i doni che mi erano stati dati affinché li offrissi agli altri, e non mi sarei fermato proprio ora. Portai avanti il progetto del viaggio che si rivelò un enorme successo senza contrattempi di alcun tipo. Nel giro di un mese presentai una serie di seminari dinamici che trasformarono la vita di molti, compresa la mia. Fui felicissimo di non essermi fatto trattenere dalle previsioni dell'astrologo.

Un'altra volta ricevetti una telefonata da parte della mia amica Sharon, la quale tristemente mi informava che suo marito Gary era in fin di vita in ospedale. "Il fegato non gli funziona più, e nemmeno i reni, oltre a una marea di altre complicazioni", mi spiegò Sharon in lacrime. "I medici mi hanno detto che ormai Gary ha solo qualche ora di vita. Puoi venire a tenere la commemorazione funebre?"

Mentre da un lato volevo andare incontro a Sharon, dall'altro le dovetti spiegare che ero impegnato in un giro di conferenze, per cui non sarei stato in grado di venire. "Naturalmente sarò con te nelle mie preghiere", dissi a Sharon. "Ti prego di chiamarmi non appena hai ulteriori notizie."

Mandai a Gary il mio amore per benedire il suo trapasso. E alla fine del mio giro di conferenze telefonai a Sharon per sapere come stesse. Potete immaginare la mia sorpresa quando fu Gary a rispondermi al telefono.

“Gary!” esclamai. “Quanto sono contento di sentire la tua voce!”.

“Anch’io”, rispose, “ho deciso di restare ancora per un po.”

Gary aveva miracolosamente deviato davanti alla porta della morte. Con grande costernazione da parte dei medici, Gary era guarito e aveva lasciato l’ospedale nel breve tempo che, in base ai pronostici, gli rimaneva da vivere. Nessuno riusciva a spiegarsi la sua guarigione, se non come un miracolo. Gary continuò a vivere ancora per un lasso di tempo considerevole, durante il quale ebbe il tempo di dire addio a tutti, di provvedere al futuro di Sharon e di procedere quindi con grazia verso il proprio trapasso.

Gary ha dimostrato come il libero arbitrio trascenda le prognosi mediche. Le leggi della medicina, come quelle dell’astrologia e di altre scienze fisiche e occulte, hanno validità sul piano sul quale operano. Ma quello non è l’unico piano, ed è lì che entrano in gioco spiritualità e metafisica. Le leggi dello Spirito sono illimitate, non si basano sul principio di causa ed effetto, bensì sulla Grazia. Grazia significa che tutte le situazioni possono essere trasformate tramite l’amore. Non importa per quanto tempo una stanza sia rimasta al buio, è sufficiente dare un colpo all’interruttore per illuminarla. Con quanta velocità si può rinnovare una vita! Dopo essere stato sbalzato da cavallo in un momento di tensione, San Paolo dichiarò: “Il mutamento può avvenire in un batter d’occhio.”

C’è un fattore che nessuno può prevedere né controllare: *il mutamento di coscienza*. Se cambi idea, cambi il futuro. Chiesi a una medium famosa a livello internazionale, come avesse potuto commettere un errore riguardo a una relazione di cui le avevo chiesto delle informazioni. “La profezia è la nostra debolezza”, mi disse. “Tutto ciò che possiamo dirvi è quanto accadrà in base alla configurazione degli eventi che si producono in questo momento. Se vediamo qualcuno dirigersi verso la porta, e la porta è aperta, ed è loro intenzione varcare la soglia, allora diciamo che quella persona attraverserà quella porta. Ma se la persona viene distratta o si spaventa o per un motivo

qualsiasi fa un'altra scelta, questo non è qualcosa che possiamo sapere prima." Gioisci del fatto che il futuro non sia scolpito nella pietra: lo scolpiamo noi nel cuore, *adesso*.

L'inizio è vicino

Si è molto parlato dell'approssimarsi della fine del mondo. La nostra epoca ha tali e tanti di quei problemi, che sembra davvero sia arrivata la fine. I titoli dei giornali vorrebbero farci credere che siamo ormai sull'orlo del baratro e che sia solo una questione di tempo prima della catastrofe. Chi si prepara a sopravvivere alla catastrofe si è rintanato dentro a bunker mimetizzati su montagne isolate, accumulando scorte alimentari e armi, e preparandosi a respingere orde di vagabondi. Queste persone assediate dalla paura rappresentano quella parte che è in ognuno di noi e che crede che la fine sia vicina e che dobbiamo armarci per sopravvivere al disastro imminente.

Ma c'è anche un altro modo di rapportarci con questa nostra difficile situazione mondiale, un modo che porti speranza anziché terrore e compassione invece che divisione. Guardando la situazione con gli occhi dell'amore, capiamo che non siamo sull'orlo dell'estinzione, ma sull'orlo di una trasformazione.

Sono cresciuto ai tempi della Guerra Fredda, quando il mondo in costante balia della tensione sembrava appollaiato sull'orlo del precipizio del conflitto finale. Al suono degli allarmi antiaerei, io e i miei compagni di scuola venivamo regolarmente addestrati ad addentrarci in corridoi bui dove ci accoccolavamo contro le pareti con la testa fra le gambe (in che modo questa posizione ci avrebbe salvato da un'esplosione nucleare, per me è ancora un mistero). Vidi il presidente Kennedy avvertire i russi che saremmo potuti entrare in guerra contro di loro qualora avessero consegnato altri missili a Cuba. Poco tempo dopo, nella nostra scuola media si presentarono dei funzionari per affiggere in palestra dei cartelli gialli e neri che segnalavano "Rifugio antinucleare contro la pioggia radioattiva" e

quando mi recai in centro il giorno dopo, quei cartelli stavano dappertutto. Alla tenera età di dieci anni ispezionai il giardinetto, grande quanto un francobollo, dietro casa mia per vedere se ci fosse spazio a sufficienza da costruirci un rifugio a prova di bomba per me e la mia famiglia. Ricordo che mi svegliai con un sobbalzo all'eco terribile del rimbombo di un'esplosione, pensando che la bomba tanto temuta fosse stata fatta esplodere, mentre era stato solo lo scoppio di un tuono. Crescere all'ombra della minacciosa nube a forma di fungo fu un'orribile iniziazione alla vita.

Eppure, in qualche modo l'ondata d'isterismo si placò, e noi siamo ancora qui. Se hai voglia di vedere un documentario eccezionale sulle follie originate dalla paura, guarda il video *Nuclear Cafe*. Forse, a ben pensarci, alla fine la paranoia contribuì alla guarigione. La corsa agli armamenti nucleari mi spaventò a tal punto che quando divenni adulto feci un viaggio in Russia per ristabilire personalmente la pace fra le due nazioni. Organizzai tre missioni diplomatiche composte da cittadini con l'intento di portare numerosi gruppi di americani nel cuore dell'"impero del male" allo scopo di gettare ponti di fiducia e d'amore fra il popolo americano e quello sovietico. Nelle nostre scorribande attraverso le strade e le metropolitane di Mosca e Leningrado, scoprimmo, con nostro grande stupore, che quell'impero non era senza Dio; al contrario, il popolo sovietico era ricco di spiritualità, profondamente sensibile e molto generoso. Gustammo ricche cene a casa dei russi (provvisti peraltro di scarsi mezzi), scambiammo doni con i lavoratori che incontravamo sui treni, pregammo nelle chiese, incontrammo guaritori di grande talento, prendemmo il sole su spiagge affollate, ballammo nei night, studiammo il parto sott'acqua assistito da delfini non addomesticati, scambiammo foto dei nostri bambini e dei nostri animali domestici. Avevamo come la sensazione che le persone incontrate fossero nostri parenti e non nostri nemici, e stare insieme ci trasformò. Tornammo a casa con una scoperta sbalorditiva: *la guerra fredda era pura propaganda*. La gente che si trovava dall'altra parte della cortina di ferro era esattamente come noi. Dava valore alla vita,

amava i propri bambini e desiderava ardentemente vivere in un mondo senza guerra. La propaganda russa, rispetto alla quale eravamo sempre stati messi in guardia, era uguale alla nostra. L'aforisma di Pogo ci fu brillantemente, ma anche dolorosamente chiaro: *"Ho incontrato il nemico, e siamo noi."*

Nel giro di pochi anni, molti altri gruppi simili al nostro istituirono legami sinceri e cordiali con i russi; poi cadde il muro di Berlino, il comunismo si sgretolò sotto i nostri occhi e l'Unione Sovietica, quell'orso scomposto e corrotto che un tempo minacciava di divorarci, svanì, frantumandosi in una miriade di nazioni più piccole, ciascuna alla ricerca della propria autodeterminazione democratica.

Il mondo, così come eravamo abituati a conoscerlo, per fortuna era finito. La paura, il nascondersi, le bugie, le minacce, le migliaia di milioni di dollari investiti in armamenti e sistemi di difesa folli, svanirono come in un sogno sinistro. Ancora adesso che scrivo, sono sbalordito nel rendermi conto che il terrore nel quale vivevo da bambino sia stato cancellato, e che io abbia contribuito a cancellarlo. Mi vengono le lacrime agli occhi se penso al miracolo che si è compiuto nel corso della nostra vita. Se venticinque anni fa qualcuno avesse previsto tutto questo, sarebbe stato bollato come "Sognatore", "Pazzo", "Ingenuo idealista"! Un visionario simile sarebbe stato lapidato dai realisti. Ma oggi la storia ci dimostra che la realtà non è un bene immutabile: è duttile, è ciò che ne facciamo. Gli eventi non sono determinati da forze esterne; nascono dalla nostra fede nel possibile. La guarigione inizia con la visione. Se c'è una cosa che vale la pena tramandare ai nostri figli, è la consapevolezza che vivranno in un mondo grande quanto la loro visione. Permettiamo loro di avere visioni meravigliose, in modo che possano tradurle in realtà.

Prima di lasciare questo Pianeta, assisteremo a mutamenti sconvolgenti che al confronto faranno apparire modesti quelli già visti. Ritengo che entro i prossimi cinquanta, cento anni, rovesceremo l'idea che la guerra e la fame siano parte integrante della vita, e porremo termine al loro manifestarsi sul Pianeta. La chiave per sconfigger-

le sta nel cancellare la convinzione che queste condizioni siano necessarie, o che debbano persistere. Il nostro Pianeta ci manifesterà la sua ricchezza in misura proporzionale a quanto riusciremo a immaginarla; dobbiamo pensare più in grande, mirare più in alto, conoscere le cose più in profondità. Quando rifiuteremo di accettare le sofferenze inflitte dall'uomo come una realtà incontrovertibile, allora queste cesseranno di esistere.

Non più di cento anni fa, la schiavitù era una pratica comunemente accettata. Milioni di esseri umani erano oppressi e sottomessi, venivano venduti al miglior offerente e trattati più crudelmente degli animali. Pochi mettevano in discussione questa prassi; la schiavitù era semplicemente un fatto della vita. Ma poi ebbe luogo un grande cambiamento di coscienza. Un piccolo numero di leader compassionevoli iniziò a mettere in discussione la legittimità della servitù stabilita per contratto. Quando la questione giunse a un punto critico, e il nostro paese combatté una grande guerra per questo, tutti coloro che avevano ignorato il problema della schiavitù furono costretti ad affrontare la propria coscienza sulla questione. Una volta che l'ignoranza viene alla luce, la verità si manifesta ed è evidente agli occhi di tutti. Al giorno d'oggi la schiavitù sarebbe impensabile ed è praticamente scomparsa dalla faccia della Terra. Se in un'umida giornata d'estate di centocinquanta anni fa avessimo detto a uno schiavo africano che sgobbava in qualche soffocante stabilimento di canna da zucchero dei Caraibi, che non sarebbe passato molto tempo che la schiavitù sarebbe stata cancellata, forse si sarebbe arrabbiato definendoci crudeli o pazzi. Ma il modo in cui appaiono le cose costituisce un indicatore poco attendibile del destino. Per questo motivo devi pregare sinceramente che la fine sia vicina, in quanto più vicina è la fine, più vicino sarà l'inizio.

Un corso in miracoli ricorda che non c'è grado di difficoltà nei miracoli. La mente limitata è cieca e crede alle profezie infauste. La mente divina sa che *tutto è possibile*, nessuna prognosi è scolpita nella pietra e il potere di creare la nostra vita non giace nelle mani dei medici, dei politi-

ci, dei teologi, dei genitori o dei profeti, bensì nelle nostre mani. Se è possibile che la Russia acquisti un ordinamento democratico in pochi anni, che Nelson Mandela sia eletto presidente del Sudafrica e che i leader dell'O.L.P. e di Israele ricevano insieme il premio Nobel per la pace, allora può *succedere di tutto*, e in alcuni casi anche *rapidamente*.

Tu e io siamo giunti su questo Pianeta in quest'epoca, perché abbiamo la consapevolezza, la volontà e gli strumenti per liberare la Terra e la sua popolazione dalla sofferenza così a lungo sofferta. Le questioni che ci allarmano e con cui siamo chiamati a confrontarci rientrano nel dominio della nostra coscienza, in quanto siamo in grado di trasformarle. Così come all'individuo non si pongono sfide più grandi di quelle che non sia in grado di affrontare, così la nostra civiltà è capace di fare di una crisi un momento di creazione. I maltrattamenti dei bambini, l'AIDS, il crimine organizzato non ci stanno davanti per sopraffarci, ma per fornirci uno stimolo. Non rappresentano la conclusione di una storia triste, ma l'inizio di una storia migliore. Sono un richiamo alla verità e alla compassione, e ci ricordano che la vita è sacra. Non se ne andranno grazie a un trattamento medico o a un intervento legislativo, saranno trasformati solo attraverso il *risveglio*.

Ogni generazione ha avuto paura di essere l'ultima, e ogni volta con delle buone ragioni. Epidemie terribili, carestie di massa e guerre atroci hanno tormentato l'umanità con tragica regolarità. Dal punto di vista di una mente dominata dalla paura, ci sono sempre maggiori testimonianze a favore dell'annichilimento che non della redenzione. Ma siamo ancora qui. Il sole continua a sorgere ogni mattina e a ogni battito del cuore lo Spirito suggerisce che la vita è bella e che siamo degni di viverla. Meritiamo un mondo migliore di quello che abbiamo trovato e siamo qui per realizzare la visione che lo manifesterà.

Il mondo giunge sempre a una fine. Nella vita di ciascuno di noi i mondi che conosceamo sono giunti a una fine molte volte. Ripensa al mondo in cui sei cresciuto: non c'è più. Pensa ai vecchi amici, alle relazioni, alle attività, ai sistemi di convinzioni, anche loro sono andati. Osserva il

tuo corpo: lo sapevi che non una delle cellule del tuo corpo ha più di sette anni? Mentre le tue cellule si sono formate secondo modelli di lunga durata, il tuo corpo fisico non ha più di sette anni. Mentre leggi queste parole, nel tuo corpo ci sono cellule che stanno morendo e altre che stanno nascendo al posto loro. La morte non è una cosa brutta, esiste solo a livello superficiale. Al di là dell'apparenza della morte c'è la trasformazione. La morte è l'opposto della nascita, non della vita. Ciò che nasce, muore, ma ciò che vive nello spirito è eterno. Identificati e schierati con ciò che è immutabile e non potrai essere distrutto dalla caducità.

Piuttosto che preoccuparti del giorno del giudizio, focalizza la tua attenzione sull'oggi. Se non vivi di tutto cuore oggi, per te la fine del mondo non rappresenta una minaccia perché la tua vita è già andata. Ha valore nella misura in cui sei presente per godertela. Ignorare la bellezza di quest'attimo perché ti stai preparando a proteggerti dagli altri, significa barattare una pietra preziosa con un gingillo da quattro soldi. *Un corso in miracoli* ci ricorda che l'importante non è ciò *da cui* ci stiamo salvando, quanto ciò *per cui* ci stiamo salvando.

Le previsioni sul giorno del giudizio fanno leva sulla paura e sull'incertezza. Non contribuire a stringere ancor di più la morsa di terrore generato dall'isterismo di massa. Rifiutati di indulgere nello sfruttamento da parte dei media di devastazioni e distruzioni. Votiamo a favore di un certo destino attraverso i pensieri che facciamo. Se ti allinei con chi pronostica la catastrofe, non fai altro che investire nel suo manifestarsi. Focalizza i pensieri sulle visioni che più ti sono care e vedrai che si animeranno. Se l'umanità si rendesse conto che il destino è creato dai nostri pensieri, saremmo in grado di trasformare questo Pianeta in breve tempo. Inizia questo processo ora, a partire dalla tua vita. Lascia che il vecchio mondo giunga al termine, così potremo procedere con un mondo nuovo.

La Terra cambia dall'interno

I cambiamenti della Terra sono sempre stati temi ricorrenti nell'ambiente New Age e nei circoli metafisici. Grande attenzione e trepidazione è stata dedicata alle angoscianti profezie di Giovanni dal Libro delle Rivelazioni, di Nostradamus, dei capi Hopi, di Edgar Cayce e di altri visionari. Sono state fissate delle date entro cui i californiani del sud dovrebbero lasciare Los Angeles per sfuggire al "Grande Terremoto" e ci sono già in circolazione carte geografiche sulle quali appare la nuova linea costiera occidentale dell'Arizona, unitamente a delle offerte di case per le vacanze con vista sulla spiaggia di Phoenix, mentre gli indovini più perversi piangono: "Ve l'avevo detto", e i giornali annunciano il cataclisma a caratteri cubitali. Un pensiero e un'energia disordinati sono stati focalizzati su una Terra che grida vendetta per le iniquità che le abbiamo inflitto.

Se la stessa energia fosse stata investita nel guarire il mondo attraverso l'amore, a quest'ora vivremmo in paradiso. Se la paura catalizza ogni pensiero, a prescindere da quanto sia nobile il suo intento originario, ai sostenitori di quell'idea non resta che trincerarsi dietro alle illusioni. Guardati da qualsiasi maestro o filosofia che gridi vendetta o chiami in causa un qualche castigo karmico. Dio non è vendicativo e la vita non punisce. Siamo noi a punirci con i nostri pensieri di iniquità e indegnità. C'è un unico antidoto contro il peccato ed è l'amore. I concetti di castigo e la flagellazione degli infedeli non condussero alla purificazione, ma alla pazzia. Figlio di Dio, ricordati che meriti soltanto amore e il mondo nel quale vivi rifletterà il tuo valore.

Per giungere a patti con i mutamenti della Terra, dobbiamo avvicinarli su un piano metafisico piuttosto che a un livello emotivo. Il fondamento della metafisica è: "Come in alto, così in basso." Mentre ci intratteniamo con le immagini della realtà, le nostre convinzioni interiori calamitano gli eventi. Si potrebbe dire che la vita è un'unica grande profezia che si autodetermina. Nel film *Star Trek* c'è un episodio in cui gli uomini dell'equipaggio a bordo della

Enterprise si ritrovano su un pianeta dove i loro pensieri si manifestano all'istante. Il capitano Kirk ha appena pensato a uno dei suoi compagni d'accademia e se lo ritrova seduto su una roccia pochi minuti più tardi. Una donna tenente fantastica a lungo di essere rapita da un cavaliere in armatura scintillante a cavallo di un destriero bianco e *voilà*, eccolo apparire. La pecca che guasta tutto, però, viene a galla quando gli uomini dell'equipaggio si rendono conto di come non si avverino soltanto i loro sogni, ma anche gli incubi. Né i sogni, né gli incubi si riversano su di loro per cause esterne: sono generati unicamente dalle loro convinzioni inconscie. Alla fine, l'equipaggio scopre che il pianeta è una specie di luna park galattico, dove la gente può sperimentare la realizzazione istantanea dei propri pensieri segreti.

Questo episodio è più scienza che fantascienza: il nostro mondo, infatti, non è molto diverso da quello. Non c'è un solo "modo in cui stanno le cose"; il significato della vita dipende da quello che gli attribuiamo. Gli eventi che attiriamo riflettono le immagini che alimentiamo. Il futuro nel quale vivremo domani è costruito dai pensieri che viviamo oggi.

I cambiamenti esterni che sperimentiamo rispecchiano il riassetto della nostra vita interiore. I terremoti rappresentano lo scuotersi delle nostre fondamenta, evidenziando l'inconsistenza del mondo che abbiamo sovrapposto alla natura che ci è stata data. La turbolenza delle tempeste raffigura il tumulto interiore che dobbiamo superare quando i venti del cambiamento ci portano dalla vecchia vita a quella nuova. Fame e siccità rappresentano simbolicamente i modi in cui manchiamo di nutrirci o di nutrire gli altri: dobbiamo confrontarci con la sete spirituale che desideriamo placare. L'AIDS non è un atto d'accusa cosmico o la punizione inflitta all'umanità da un Dio adirato; è il richiamo all'amore di sé, alla compassione e alla consapevolezza che siamo tutti interconnessi. Nessuno di noi può permettersi di stare seduto sul piedistallo del giudizio; invece dobbiamo aprire i nostri cuori e cercare dei modi per dissolvere la paura, l'epidemia ultima che sta a

monte di tutte le altre. L'inquinamento ambientale non è semplicemente il risultato della sovrappopolazione o della mancanza di lungimiranza tecnologica; lo smog che avvolge le nostre città non fa che amplificare i pensieri di autosoffocamento che generiamo con le nostre convinzioni asfissianti; un'atmosfera inquinata a livello fisico riflette scorie psichiche non elaborate. Quando ci ameremo abbastanza da essere ispirati (inspirazione) e da esprimere la nostra creatività (espirazione), scopriremo i modi per ripulire il nostro ambiente fisico. "Pensiamo in segreto, e poi succede davvero: l'ambiente è il nostro specchio."

Perciò i problemi che riguardano la realtà esterna sotto forma di mutamenti della Terra non sono quelli che pensavamo fossero. Non si tratta di frustate ontologiche, ma inviti a guardare più in profondità e a vivere a un livello superiore. Se captiamo il messaggio al suo livello più sottile, non avremo bisogno di recitare un dramma più tragico. È solo quando non ci preoccupiamo di prestare ascolto al sussurro della verità che siamo costretti ad affrontare la crisi. Vivendo alle Hawaii, ho potuto osservare la distruzione compiuta dall'uragano Iniki sull'isola di Kauai. Alcuni amici che vivevano su quell'isola mi hanno raccontato che insieme al disastro è sopraggiunto anche un grande senso di purificazione. "Dopo che tutto fu raso al suolo, era come se la vita tornasse a germogliare su tutta l'isola", mi raccontarono in molti. Le comunità si videro costrette a collaborare per venirsi reciprocamente in aiuto. Chi era diventato cieco alla bellezza della vita cominciò a rivalutare la propria famiglia e il modo di vivere. Per molti versi l'uragano indirizzò nuovamente le persone verso il loro vero fine. L'uragano causò un'enorme devastazione, ma portò anche una grande benedizione.

Il modo per evitare i dolorosi cambiamenti della Terra, sia a livello personale che collettivo, è quello di modificare la nostra coscienza. Invece di pianificare vie di fuga dalla zona di Los Angeles, preparati a fuggire dalla tua paura; puoi tracciare sulla mappa stradale ogni genere di rotte alternative per evitare l'autostrada, ma se non ti sarai liberato dal giogo del pensiero limitato, potresti anche restare

a casa. Portiamo la nostra coscienza con noi ovunque andiamo. Se il fine dei cambiamenti sulla Terra è il risveglio, puoi evitare la ressa dell'ultimo minuto risvegliandoti ora. Così potrai goderti un futuro fondato sullo Spirito e non sul terrore.

Come finirà il mondo

Mentre chi legge nel pensiero, i medium e i fanatici hanno fatto ogni tipo di pronostico su come finirà il mondo, *Un corso in miracoli* offre una prospettiva tanto interessante in termini di novità, quanto illuminante:

*“Il mondo finirà nella gioia,
perché è un luogo di dolore...
Il mondo finirà nella pace,
perché è un luogo di guerra...
il mondo finirà in una risata,
perché è una valle di lacrime...”.*

Il mondo finirà quando ci renderemo conto che quel mondo di paura che ci spaventava non era che un brutto sogno. *Solo l'amore è reale.* Se qualcosa proviene dall'amore, fidati e agisci in base a esso: stai facendo un investimento in una banca che non fallirà mai. Quando lasci che a guidarti sia la paura, non riesci a ottenere nulla di quello che vuoi veramente. Ora il terreno della coscienza viene rivoltato per accogliere la nuova semina; il mondo dell'oscurità sta giungendo al termine per lasciare posto a una luce più intensa.

Vivremo in un mondo migliore, perché ci renderemo conto di esserne degni. Non c'è più ritorno. Mentre era in carcere, Nelson Mandela per tanti anni continuò a proclamare: “La marcia verso la libertà è un processo irreversibile.” Ora è presidente dello Stato che lo aveva incarcerato. Anche noi siamo stati imprigionati, ma non da uno Stato. Ci siamo oppressi noi stessi con il nostro modo di pensarci sconfitti e di sottometterci alla paura. Quella tirannia sta

giungendo al termine. Tu e io siamo venuti a mutare il corso del destino. Non prendere a riferimento né la storia né le apparenze; la storia è la guida al destino degli stolti, si ripete soltanto quando abbiamo troppa paura o troppo poca consapevolezza per tentare qualcosa di diverso. Tutti gli eventi che si stanno verificando sul Pianeta stanno accelerando per dare un taglio netto al passato.

Ci sarai per il gran finale? Sarai *tu a produrre* il gran finale. L'ultimo atto sarà privo di significato se non sarai lì a godertelo. Il gran finale consiste nel riconoscere che sei tu ad avere creato tutto il film. Quando finisce il nostro film personale, inizia lo spettacolo universale, ed è molto più imponente di quanto immaginassimo. Ci rivela che la luce che stavamo cercando è ciò che siamo.

*"Il futuro appartiene a coloro che credono
nella bellezza dei loro sogni."*

ELEANOR ROOSEVELT

Brucia questo libro

“Non scambiare il dito che punta alla luna per la luna.”

PROVERBIO ZEN

Nel film *The Razor's Edge* [Il filo del rasoio], Bill Murray racconta la storia di un ricercatore spirituale durante il suo viaggio verso l'illuminazione. Larry è un avido lettore che viene allontanato dai suoi studi per scampare agli orrori della Prima guerra mondiale. A seguito di questa dolorosa esperienza, compie un pellegrinaggio in India per trovare le risposte ai suoi brucianti interrogativi.

Larry si dirige verso un tempio nei pressi delle cime dell'Himalaya, dove incontra un saggio guru. “Desidero conoscere il segreto della vita”, dice al maestro.

“Vedi quella capanna in cima alla montagna?” gli domanda il saggio. Larry lascia scorrere lo sguardo sulla vetta coperta di neve, dove scorge un piccolo capanno vicino alla sommità.

“Porta i tuoi libri lassù e restaci finché avrai trovato la tua risposta.”

Eccitato, Larry raccoglie i suoi libri e si arrampica verso quel fragile rifugio dove accende un fuoco da campo. Poi apre i suoi testi, ansioso di trovare la risposta che cerca con tanto ardore. Questo è il momento che aspettava!

Larry legge per giorni, per settimane. E a ogni scena che si succede appare sempre più infreddolito e frustrato. Sulle guance gli è cresciuta una barba folta. Nonostante i suoi intensi sforzi, Larry non si è avvicinato all'illuminazione; al contrario, sembra più scoraggiato che mai.

Ora Larry sta gelando. Cade la neve, è un ululare costante di venti gelidi e piccoli ghiaccioli gli pendono dai baffi. Se non si affretterà a fare qualcosa, la sua ricerca dell'illuminazione verrà rinviata a un'altra vita.

Il fuoco si sta spegnendo e non c'è più legna. Allora lo sguardo di Larry si sposta dai libri al fuoco, per tornare ai libri. Improvvisamente, sul suo viso si accende una scintilla di vera comprensione. Larry strappa alcune pagine di un libro e le getta nei fuochi. Mentre si alzano le fiamme, Larry gioisce del calore, e un sorriso malizioso gli illumina il viso. Con atteggiamento baldanzoso strappa altri fogli e li getta tra le fiamme. Il sorriso si trasforma in un ghigno e poi in una risata fragorosa. Trionfalmente prende l'intero volume e lo getta nel fuoco. Poi raduna il resto dei suoi libri e li trasforma in combustibile per produrre calore. A distanza vediamo la silhouette di Larry in piedi sulla vetta della montagna ormai buia, avvolta da un radioso bagliore arancio.

Il mattino dopo, Larry marcia trionfante giù per la montagna verso il campo base. È felice. Ha trovato la sua risposta e non in un libro. La sua risposta era vivere, fare tutto ciò che fosse necessario per rendere la vita gratificante e gioiosa nell'attimo presente. L'illuminazione non era stata trovata rifugiandosi nelle parole, né soffrendo il freddo. La risposta non era là fuori in qualche luogo. Era proprio là dove lui si trovava. Era dentro di lui.

Il viaggio senza distanza

Il dono più grande che puoi ricevere da questo libro è la consapevolezza che non avevi bisogno di leggerlo. Un vero maestro ricorda all'allievo che il tesoro che cerca è già insito nel suo cuore. Non c'è nulla da imparare, ma molto da ricordare. La strada verso l'illuminazione è un corso d'aggiornamento.

Guardati dagli insegnanti, dai metodi, dagli esercizi o dai percorsi spirituali che ti dicono che hai sempre più bisogno di quanto hanno da offrirti. Un buon maestro rammenta agli allievi che hanno bisogno sempre di meno e i maestri migliori dicono agli allievi che non hanno bisogno di niente. Ogni bisogno è un'illusione. In quanto creature spirituali, non abbiamo bisogno di nulla perché siamo già

tutto. Il nostro unico bisogno (se mai ne avessimo uno) è quello di condividere ed esprimere quel che siamo. Questo non si ottiene diventando sempre più dipendenti da un'entità esterna, ma nell'essere sovrani e padroni della propria vita.

La mente restia a rivendicare la propria ricchezza, è incline a cercare approvazione all'esterno. Non si rende conto che cercando forza in una fonte esteriore, ripudia la propria grandezza. Trova la tua fonte dentro di te e nessuna entità esterna sarà mai in grado di usurpare il tuo potere.

Nel percorso spirituale giungiamo a un punto in cui il nostro centro di attenzione si sposta dal bisogno di accumulare sempre di più a un senso di soddisfazione ottenuto con un equipaggiamento di cose sempre più ridotto. La semplicità inizia ad attrarci più della complessità. Lunghi elenchi di cose da fare per ottenere l'illuminazione lasciano spazio a pochi e semplici obiettivi: *ricordati chi sei, gioisci della bellezza del momento, e ama*. Tutte le altre attività impallidiscono davanti alla bellezza dell'apprezzamento di sé. Gli ultimi passi del percorso sono i più leggeri.

È giunto per noi il momento di lasciar andare i sostituti del nostro potere che abbiamo individuato e plasmato in oggetti e soggetti esterni. Persino quando eravamo alla disperata ricerca di persone e metodi che ci salvassero, Dio che è dentro di noi stava seduto sull'altare del nostro cuore, aspettando pazientemente che riconoscessimo di essere già a casa. *Un corso in miracoli* descrive la nostra ricerca come "un viaggio senza distanza verso un traguardo senza fine".

Uccidi il Budda

Il grande maestro zen Kuei-shan chiese al suo allievo Yang-shan (il quale sarebbe diventato un maestro altrettanto grande): “Nei quaranta volumi del Nirvana Sutra, quante parole vengono dal Budda e quante dai demoni?”.

Yang-shan rispose: “Sono *tutte* parole di demoni.”

Kuei-shan allora disse: “D’ora in poi nessuno sarà più in grado di gettarti fumo negli occhi!”.

I buddisti consigliano: “Se incontri il Budda per strada, uccidilo.” In questa strana ammonizione è nascosta una grande saggezza. Se trovi un dio che ti sembra essere al di fuori di te, devi distruggerlo. Non prenderti la briga di proiettare la tua divinità in un’altra forma per venerarla. Il vero Budda vive dentro di te: il vero Budda sei tu. Tutto il resto è illusione e falsità.

Nel romanzo di Hermann Hesse, *Il lupo della steppa*, il ricercatore spirituale Harry Steppenwolf incontra una donna affascinante e illuminata che gli offre di insegnargli la libertà. L’unica condizione che gli impone è: “Devi fare tutto ciò che ti dico.” Ed Harry instaura una relazione soddisfacente con questo autorevole mentore.

Successivamente, l’insegnante porge a Harry un coltello e lo esorta: “Uccidimi.” Harry viene preso dalla paura e dall’angoscia. “Mi avevi promesso che avresti fatto qualsiasi cosa ti avessi detto”, gli ricorda. Harry la uccide, ma poi si lascia prendere dal dolore e dal rimorso.

Quando poi Steppenwolf lascia questo mondo, si ritrova davanti a un tribunale celeste. Il loro verdetto: Harry ha sprecato molto tempo della sua vita sentendosi in colpa per “l’illusione di aver ucciso il riflesso di una donna con il riflesso di un coltello”. Harry viene ritenuto privo di senso dell’umorismo e condannato a vivere sulla Terra per imparare a ridere.

Nessuno ti sta dicendo che devi uscire e uccidere qualcuno: la storia è una metafora. Dobbiamo eliminare ogni attaccamento che ci tenga vincolati. Un vero maestro non alimenta la dipendenza, ti guida verso una maggiore libertà alla luce della tua natura divina. Perché innamorarsi del riflesso quando sei tu la fonte?

I metodi di insegnamento migliori sono quelli che educano l'allievo ad andare oltre questi stessi metodi. *Un corso in miracoli* offre una lezione magistrale:

“Fai questo: fermati e metti da parte tutti i pensieri su ciò che sei e su ciò che è Dio; tutte le nozioni apprese sul mondo; tutte le immagini che hai di te... Non conservare nulla. Non portare con te nemmeno un pensiero di quanto ti ha insegnato il passato, né una sola convinzione che abbia appreso prima di qualsiasi altra. Dimentica questo mondo, dimentica questo corso, e giungi a mani completamente vuote innanzi a Dio.”

Un giorno buono per salvare il mondo

Nel suo eccezionale libro *Uno*, Richard Bach e sua moglie Leslie intraprendono un'odissea di natura metaforica attraverso diverse possibili realtà. In Francia la coppia incontra un monaco che ha appena finito di redigere uno straordinario manoscritto contenente “la chiave della verità per chiunque lo leggerà e la chiave della vita per coloro che ascolteranno... una scrittura destinata all'essere interiore capace di amare...”.

Sbalordito della saggezza di ciò che legge, Richard esorta il monaco, Le Clerc, a pubblicare il manoscritto. Il saggio risponde: “Solo il cuore possiede la luce. Le pagine non ne sono capaci.”

Quando Richard insiste, Le Clerc conduce lui e Leslie attraverso una spaventosa rassegna di quel che succederà se quest'opera venisse diffusa. Il libro avrà bisogno di un titolo (*Le pagine*), di qualcuno che protegga *Le pagine* da un uso improprio (*Il proprietario delle pagine*), e si svilupperà una religione (*il Pageismo*) a difesa delle *Pagine*, perché “sfideranno le regole delle nazioni che mantengono il loro potere grazie alla paura e all'oscurità”.

Alla fine, Le Clerc prevede che il Segno della Fiamma (il simbolo delle *Pagine*) si misurerà con il Segno della Croce sui campi di battaglia, che le città verranno rase al suolo

in nome di Dio e che molti verranno uccisi in guerra per sostenere la "Verità". Quindi il *Pageismo* governerà il mondo e "coloro che aspirano alla crescita e alla comprensione si ritroveranno oppressi da nuove superstizioni, da nuovi limiti e regole, nuovi canti liturgici, riti e paramenti... Il fulcro del *Pageismo* passerà dall'amore all'oro... oro per costruire templi più grandi e comprare spade per convertire i miscredenti e salvare le loro anime".

Le Clerc prende un tizzone dal fuoco e incendia le pagine. "Bruciare la verità?" esclama Richard.

"La verità non brucia. La verità è in attesa di chi la vuole trovare."

Richard e Leslie indietreggiano inorriditi mentre il manoscritto si riduce in cenere.

"Che serata benedetta!" osserva Le Clerc. "È raro avere l'occasione di salvare il mondo da una nuova religione!".

Follie per il gelato

A metà del secolo scorso, un uomo che viveva in una cittadina delle montagne del Tennessee fece un viaggio per visitare la grande città di Nashville, dove per la prima volta vide un macchinario elettrico per fare il gelato, un'invenzione rivoluzionaria per quei tempi.

Tornato a casa, l'uomo raccontò con entusiasmo agli altri parrocchiani della sua scoperta. Fra coloro che ascoltavano, tuttavia, alcuni non crederono alla sua storia. Scoppiò così una controversia sull'esistenza della macchina per fare il gelato, fino a diventare un vero e proprio scontro tra fazioni. Un gruppo di persone che credeva alle parole dell'uomo, lasciò la chiesa e ne formò una propria, comunemente chiamata "Chiesa Battista del Gelato". A tutt'oggi, da qualche parte nelle colline del Tennessee, ci sono dei devoti che ogni domenica mattina assistono alle funzioni della "Chiesa Battista del Gelato".

Dio è amore e dividersi non può essere la sua volontà. Le religioni hanno celebrato e glorificato il nome di Dio, ma spesso è successo che seguaci fuorviati ne abbiano abu-

sato. Dio non è fonte di scontri. Dio è la pace che rimane quando cessano separazione e sofferenza.

Un uomo di colore tentò senza successo di ottenere l'ammissione a una chiesa di bianchi. Ogni anno l'uomo faceva domanda di ammissione e ogni anno veniva respinto con un motivo diverso. Finalmente, l'uomo si inginocchiò e pregò: "Caro Gesù, per tanto tempo ho tentato di entrare in quella chiesa con tutte le mie forze, e non vogliono accettarmi. Puoi aiutarmi?". "Non restarci male, George", rispose la voce di Gesù, "sto provando a entrare in quella chiesa da molto più tempo di te e non lasciano entrare nemmeno me!".

Ogni grande religione è stata fondata sulla purezza. Ogni santo e profeta ebbe un'esperienza visionaria in cima a una montagna e tornò nel mondo per condividere la propria illuminazione. Ma non appena il maestro moriva, i discepoli cominciavano a istituzionalizzare, organizzare, ritualizzare e burocratizzare le intuizioni rivelate dal saggio. Ma la verità non si presta a essere fotocopiata; più la si copia, più la pagina diventa scura e imbrattata, fino a quando non si può più leggere cosa c'era scritto all'inizio. Tutto ciò che resta è una pagina macchiata di inchiostro. Puoi giocare al telefono senza fili per generazioni, con il risultato che il messaggio verrà inevitabilmente distorto.

Non siamo diventati seguaci della verità, ma delle persone: un errore che è bene correggere se desideriamo riconquistare lo splendore che ci è proprio. Il film di Monty Python *Brian di Nazareth* offre una divertente parodia della leggenda di Gesù (e di molte altre personalità illuminate). Brian è un giovane che viene accolto dal popolo mentre sta sfuggendo alle guardie romane (per aver fatto disegni sui muri). Brian scivola da un tetto e atterra in una pubblica piazza dove un gruppo di esperti locali sta esponendo teorie filosofiche dall'alto di un podio improvvisato. Per sfuggire alle sentinelle, Brian pronuncia un discorso a braccio. Ben presto si forma un gruppo di discepoli che vuole seguirlo come nuovo messia.

Quando Brian lascia la piazza si accorge con sommo dispiacere che i suoi seguaci non vogliono lasciarlo andare.

Allora spiega loro di non essere un profeta e se ne va nel deserto per sfuggire alla loro avida e nevrotica adulazione. Ma quella moltitudine, disperatamente alla ricerca di un salvatore, lo segue per mari e per monti. Alla fine Brian non ne può più e li sgrida: "Andatevene!" urla senza mezzi termini ai fedeli: "Io *non* sono il vostro maestro!".

"Ma maestro", implora all'unisono quella folla bisognosa, "dicci *come* possiamo fare ad andarcene!".

Abbiamo qui un esempio deliziosamente lampante di come i maestri vengano idolatrati e di come i seguaci si fossilizzino attraverso una dipendenza che li svilisce. Le masse hanno bisogno di un maestro e in alcuni casi andrebbe bene chiunque!

Questo è esattamente il genere di proselitismo religioso che dobbiamo abbandonare se vogliamo recuperare il nostro valore e il nostro potere in quanto esseri spirituali dotati di autorevolezza. Penso che fra cinquanta o cento anni ci guarderemo indietro rabbrivendo o ridendo del modo in cui abbiamo sistematicamente tradito la nostra interezza in nome di un culto. Nel momento in cui ci rivolgiamo ad altri per farci dire la verità, neghiamo il fatto che già la conosciamo. Piuttosto che pregare rivolgendoci a Dio, abbiamo bisogno di pregare *a partire da* Dio.

Scrivi la tua bibbia personale

Nella sua divertente raccolta di storie mistiche, Teofane il monaco descrive questa esperienza:

"La prima volta che andai [al monastero magico], dimenticai di portare con me la Bibbia. Quando chiesi al frate che faceva da guida agli ospiti se ne potessi prendere una in prestito, mi rispose: 'Ti dispiacerebbe scriverne una tua?'. 'Cosa vuoi dire?'. 'Ebbene, scrivi la tua bibbia... Dovrebbe essere molto più interessante che stare semplicemente a leggere la Bibbia di qualcun altro. E potresti imparare di più.' Bene, mi misi al lavoro. Mi ci volle un mese. Devo dire che non ho

mai imparato tanto sulla Bibbia ufficiale. Quando ebbi terminato, il frate mi consigliò di portarla a casa e di provare a vivere per un anno secondo i principi che avevo descritto...

Fu veramente un anno speciale. Mi aprì gli occhi. Di sicuro non avevo mai messo tanta energia e lucidità mentale nel vivere secondo la Bibbia ufficiale, quanta ne stavo mettendo nel vivere rispettando la mia.

Quando tornai per il mio successivo ritiro, il frate mi salutò con molto calore, prese la mia bibbia e il mio diario fra le mani, li baciò con grandissima reverenza e mi disse che avrei potuto passare qualche giorno e qualche notte nella Sala del Grande Fuoco. L'ultima notte dell'anno avrei dovuto consegnare i miei due libri alle fiamme. E così feci. La sapienza e la fatica di tutto un anno nel Grande Fuoco. Poi mi diede da scrivere un'altra Bibbia.

E in questi ultimi quarant'anni la storia è andata avanti allo stesso modo, ogni anno una bibbia nuova, un diario nuovo e alla fine dell'anno, dentro le fiamme."

ATTIVAZIONE *Scrivi la tua Bibbia*

Dio ti ha chiesto di scrivere un libro che offra ispirazione e illuminazione ai ricercatori spirituali delle generazioni a venire.

Scrivi una guida per l'anima. Rivela le verità più importanti che hai appreso. Racchiudi al suo interno il tuo sapere intuitivo più profondo. L'unico criterio per la scelta del materiale è: "Qual è la verità profonda del mio cuore?".

La tua bibbia può avere qualsiasi lunghezza, da un'unica parola a mille pagine. Può essere redatta in forma di saggio, storia, poesia, immagine o parabola. Fai in modo che contenga nozioni in base alle quali sarai in grado di vivere e che potrei sostenere con il tuo esempio.

Un mondo più grande

È giunto per ciascuno di noi il momento di rivendicare il controllo su noi stessi. Ecco perché devi bruciare questo e qualunque altro libro e vivere secondo il tuo libro personale. Questo è il motivo per cui devi togliere il guru dal trono e Cristo dal crocifisso. Questa è la ragione per cui devi uccidere il Buddha quando lo incontri per strada. Non lasciarti distrarre dalle convinzioni e dalle opinioni altrui, a meno che non ti mostrino un mondo più grande di quello in cui vivi. Poi varca la soglia verso la luce più raggiante che riesci a scorgere e rivendica un universo più vasto. Non fermarti fino a quando non sarai tornato a casa.

Tutti i maestri sotto la cui guida hai studiato, stavano seguendo il piano di studi che hai scelto tu. I libri che hai letto sono stati tutti scritti da te, ma con uno pseudonimo. Le relazioni nelle quali ti sei trovato erano copioni scritti dalle tue convinzioni. Anche se potresti aver camminato senza consapevolezza, ogni esperienza ha cesellato un'altra sfaccettatura del gioiello che sei. Hai sempre saputo quali erano i tuoi bisogni e hai fatto in modo di andare incontro al tuo destino. Persino il sonno nel quale sei caduto faceva parte del tuo piano di studi destinato a far risorgere la tua innata saggezza. La padronanza sulla tua vita è davanti a te. Il libro della verità vive in te, sei tu. Apri le pagine e vivi.

“Dalla montagna poteva vedere come tutto bruciava.

Benvenuto, amico, al punto di non ritorno.

*Poi la montagna scomparve senza lasciar traccia
e tutto quel che ci volle fu un immediato atto di fede.”*

LEAP OF FAITH [ATTO DI FEDE],

DI KENNY LOGGINS E GUY THOMAS.

È ora di diventare mago

“Se non lo ottieni da te stesso, dove andrai a trovarlo?”.

BUDDA

Il film *La Montagna Sacra* descrive il viaggio di un uomo ossessionato dall'idea di incontrare i maestri illuminati. La ricerca di tutta la sua vita è tesa a contemplare i saggi illuminati che siedono in consiglio in cima alla remota Montagna Sacra, accessibili solo a chi ha il cuore puro e un intento serio.

Per molti anni, nel tentativo di bearsi della presenza dei maestri, questo fervente ricercatore sopporta ogni genere di fatiche. Subisce sviamenti e rinvii a causa di una tormentosa serie di distrazioni e illusioni, lottando con la paura a ogni angolo di strada. Una scena, infatti, ce lo mostra mentre sta soffocando nelle proprie feci (una descrizione letterale di quella che potrebbe essere un'esperienza metaforica familiare!). Eppure, senza badare a quante volte cade, questo aspirante saggio si rialza e continua il cammino, accumulando forza e determinazione a ogni ostacolo che supera.

Dopo un viaggio lungo e difficile, l'aspirante saggio insieme a un gruppo di compagni, anch'essi alla ricerca degli illuminati, giunge in cima alla Montagna Sacra. Mentre il gruppo si sta avvicinando alla sommità, i loro occhi stanchi scorgono la leggendaria tavola rotonda dei maestri. Una dozzina di figure incappucciate vestite di bianco siedono in meditazione di fronte allo splendore mistico e ambrato del sole che tramonta.

Mentre si avvicinano al sacro raduno, una nuova forza pervade i pellegrini. Quando arrivano, tuttavia, sono accolti da un fatto sorprendente e incredibile: *gli abiti e i cappucci sono vuoti*. Non c'era nessun maestro ad attenderli. Improvvisamente si rendono conto della ragione del loro

viaggio: indossano essi stessi gli abiti e i cappucci e si riuniscono a consiglio intorno alla tavola rotonda. *Sono loro i maestri che stavano cercando.*

La scena sorprendente che si svolge in cima alla Montagna Sacra è una metafora perfetta del nostro viaggio spirituale. Passiamo anni, forse una vita intera, cercando, adoperandoci e lottando per trovare coloro che ci guideranno e ci illumineranno, soltanto per poi scoprire che la saggezza e la grandezza che cercavamo erano già dentro di noi anche quando le cercavamo.

La ricerca del controllo e della comprensione della propria vita inizia e finisce dentro di noi. Nessun maestro esterno ti salverà, né ti darà nulla che già non possiedi, né farà di te ciò che non sei già. Il vero maestro stimola la consapevolezza che è in te della tua stessa natura divina. Questo risveglio segna la fine del gioco della ricerca e l'inizio della manifestazione del sacro nella tua vita e sul Pianeta.

Per migliaia d'anni il tema fondamentale nella vita dell'uomo è stato la ricerca della realizzazione sempre al di fuori di noi. Ora stiamo entrando nell'era del ritrovamento. Riesci a immaginare quanto sarebbe – e sarà – potente e meravigliosa la vita quando ciascuno di noi riscatterà il proprio potere? La vita sul Pianeta sarà totalmente diversa da come eravamo abituati a conoscerla. Non rimarremo intrappolati nelle nostre domande, ma celebreremo le risposte. Non metteremo individui eletti su un piedistallo a spese di tutti coloro che li venerano. Non sprecheremo energie nella competizione, perché ci renderemo conto che in cima c'è posto per tutti.

Tu e io abbiamo scalato la montagna sacra più di quanto ci rendiamo conto. Ora è giunto il momento di avvicinarci alla vetta e di indossare gli abiti che ci appartengono. Non c'è più tempo né bisogno di continuare la partita della mediocrità. Il nuovo gioco è un gioco di splendore e magnanimità. Le regole secondo le quali giochiamo non sono pensate dall'uomo, ma da Dio. Siamo pronti a sederci alla Tavola Rotonda dei Maestri e ad adempiere alla funzione per cui siamo venuti.

La ricerca termina qui

La ricerca dell'illuminazione ci allontana dalla verità che siamo già illuminati. Qualunque cosa fai per diventare illuminato smentisce il fatto che lo sei già e che sei ciò che cerchi. Creature integre e complete non cercano fuori di sé la completezza. L'idea che dobbiamo diventare perfetti è un'illusione. Tutto ciò da cui occorre guarire è la convinzione che siamo incompleti. La perfezione non si raggiunge: si comprende.

La tua interezza non potrà mai essere spezzata e la parte di te che è incompleta non potrà mai divenire intera. Il mondo dell'illusione ha poco in comune con il mondo della verità, eccetto che per l'illusione finale di completarci. In realtà non diventiamo interi, bensì ci rendiamo semplicemente conto di esserlo sempre stati.

Siamo già dei maestri. Il potere al quale aspiriamo è stato seminato dentro di noi in quanto discendenti di un Dio onnipotente. In quanto maestri privi di consapevolezza, abbiamo applicato il potere della mente a tutte quelle modalità di pensiero e di percezione che ci hanno mantenuto entro i limiti di una dimensione modesta. Molti di noi hanno superato drammi, situazioni di emergenza, forme di assuefazione e di manipolazione (se ti è mai capitato di vedere un tossicodipendente mentire e manipolare per proteggere le sue dosi, avrai assistito alla trasformazione in scienza dell'arte di padroneggiare una situazione). Nonostante viviamo in un universo caratterizzato dall'abbondanza siamo maestri nel trovare mancanza ovunque. Siamo maestri nel replicare modelli violenti nelle relazioni, possiamo prendere qualsiasi tipo di relazione e trasformarlo in ciò che ci aspettiamo che sia, a spese di ciò che è. Non è forse, una forma di maestria?

Ora dobbiamo prendere le nostre abilità di maestri e applicarle a ciò che ci procura gioia anziché indulgere in ciò che ce la toglie. Ci stiamo spostando dalla maestria di una vita limitata alla padronanza dell'espressione divina. Il nostro fine non è quello di abbandonare il Pianeta, ma di portarvi maggiore bellezza; non è quello di abbandonare

il Pianeta in cerca di un rifugio celeste, ma di avvicinare il cielo alla terra. Nulla che sia privo di una gioia totale ci soddisferà. Sappiamo troppo ormai per tornare indietro. Il passato è dietro di noi; il destino ci attende!

Il modo per avvicinare il cielo alla terra è quello di avere sempre presente il cielo, nella mente e nel cuore. Conosci qualcuno che porti amore e bellezza ovunque vada? La mia domestica, Lea, trasforma qualunque cosa tocchi in splendore. Quando torno a casa dopo che lei ha fatto le pulizie, è tutto sfavillante, in ordine, e c'è un tocco di pace che prima sembrava assente. Lea si occupa anche del mio giardino, che sembra un vero paradiso. Quando è a casa sua, Lea cuce per hobby, e le sue creazioni sono tutte magnifiche. Ha la bellezza del cielo nella mente e nel cuore, così qualsiasi cosa tocchi lo riflette. La vita di Lea è una stringente dimostrazione che il mondo in cui viviamo non è quello che ci è stato buttato addosso, ma quello che creiamo. Metti amore in ciò che fai, e tutto ciò che toccherai scintillerà di luce divina.

Il tocco della mano del maestro

Alle scuole superiori suonavo il sassofono in un complesso rock. Per quanto fossi riluttante ad ammetterlo, le mie abilità erano piuttosto scarse; non sapevo come produrre un tono vibrante col sax. Allora credevo che il problema stesse nel sassofono. Sapevo che se solo avessi potuto disporre di uno strumento migliore, avrei saputo ottenere il tipo di suono che desideravo.

Una sera che il nostro gruppo stava suonando a una festa da ballo, un uomo si avvicinò al palco chiedendo di unirsi a noi e di suonare il sax la canzone dopo. Prese il mio strumento e con mio grande stupore, emise un suono languidissimo. Quasi non riuscivo a credere alle note vibranti che quel tale riusciva a tirar fuori dallo strumento che io ritenevo scadente. Quando finì mi riconsegnò il sassofono e, riavutolo in mano, rimasi a guardarlo. Era davvero lo stesso strumento?

Sì, era lo stesso strumento, ma era stato usato da un musicista diverso. Si dice che “è l’artigiano scarso a lamentarsi dei suoi attrezzi”, e si potrebbe anche dire che è un maestro inconsapevole quello che si lamenta della sua situazione. Quell’esperienza lasciò nella mia mente un segno indelebile. Mi resi conto che non è la vita a farci andare bene o male. È quel che ne facciamo che determina il nostro destino. La vita è come avere davanti a noi uno strumento musicale o la tela bianca dell’artista. Abbiamo tutte le materie prime che ci servono. Il nostro ruolo è prendere ciò che abbiamo e farne ciò che desideriamo.

Il tocco della mano del maestro

*Era danneggiato, sfregiato e il banditore
pensava quasi non valesse la pena
sprecare il suo tempo con quel vecchio violino,
ma lo alzò con un sorriso.*

Cosa mi offrite, brava gente, gridò.

Chi fa la prima offerta per me?

Un dollaro, un dollaro – ho sentito due?

Due dollari, chi dice tre?

*Tre dollari e uno, tre dollari e due
andato per tre... ma no!*

*Dal fondo della sala un uomo con la barba grigia
si fece avanti e raccolse l’archetto.*

*Tolse la polvere dal vecchio violino, tese le corde
e suonò un melodia pura e dolce
come il canto dell’angelo.*

*La musica cessò e il banditore
con voce calma e profonda disse,*

*cosa mi offrite ora per questo vecchio violino?
E intanto lo teneva sollevato col suo archetto.*

Mille? Mille, ho sentito due?

Duemila, chi dice tre?

*Tremila e uno, tremila e due,
tremila e tre. È andato, disse.*

Il pubblico applaudiva, ma alcuni gridavano,

*Non riusciamo a capire.
Cos'ha cambiato il suo valore? Veloce giunse la risposta. Il tocco
della mano del maestro.*

*E più di un uomo con una vita non accordata,
segnato dal bourbon e dal gin,
viene messo all'asta per poco dalla folla incurante,
proprio come il vecchio violino.*

*Una porzione di zuppa, un bicchiere di vino, una partita,
e continua il suo viaggio.*

Sta andando e uno, sta andando e due.

Sta andando e tre ed è quasi perduto.

*Ma arriva il maestro, e la folla sciocca
non riesce mai bene a capire*

*il valore di un'anima, o il cambiamento operato
dal tocco della mano del maestro.*

MYRA BROOK WELCH

Quando i maestri si incontrano

Stiamo entrando in una fase storica della vita del Pianeta, in cui tutti ci riconosceremo come maestri uguali e rispettabili. La maestria non implica il dominio sugli altri, ma è il riconoscimento della nostra identità quale espressione di un Dio autorevole. Ciascuno di noi è diverso mentre tutti siamo interi. Non c'è confronto, competizione o giudizio nell'essere maestri; soltanto la gioia di celebrare la miriade di modi miracolosi in cui lo Spirito ha preso forma per giocare fino in fondo una grande avventura.

Recentemente, ho trascorso del tempo in compagnia di Swami Satchidananda, un saggio rispettato che ha portato molti profondi insegnamenti di yoga nella cultura occidentale. Gurudeva, come affettuosamente è chiamato, è la guida spirituale di molte migliaia di aspiranti saggi in tutto il mondo. Quando per la prima volta anni fa lo incontrai, avevo soggezione della sua saggezza e della sua pace. Lo consideravo un maestro nobile e sublime, per molti versi superiore a me.

Da allora, avendo fatto il mio cammino, sono giunto a conoscere il maestro che è in me. Riconosco che lo stesso

Dio che risplende attraverso gli occhi di Gurudeva, vive nel mio stesso cuore. Mi sono ricordato del detto: "Se lo scopri, è tuo" e mi sono reso conto che la santità che percepisco in questo garbato maestro è un riflesso della mia. Da allora sono passato a considerarlo un amico e un mio pari. Non un maestro al di sopra di me, ma un mio fratello.

L'ultima volta che ho visto Gurudeva, ebbi un'udienza privata con lui nel suo centro in Virginia. Se questo incontro fosse avvenuto quando ancora mi sentivo un allievo, avrei colto l'occasione per fare al guru delle domande in merito al significato della vita e gli avrei chiesto consiglio riguardo ai miei problemi personali. Avrei considerato quella situazione come quella di "un allievo che incontra il maestro per ottenere sapere e benedizione".

Questa volta, invece, tutto ciò che provai fu amore per quest'uomo meraviglioso, rispetto per la sua opera e una grande gioia per essere in sua compagnia. Non volevo sapere nulla, né essere aggiustato o magicamente salvato. Ridemmo, ci raccontammo delle storie, condividemmo alcune intuizioni e ci amammo dal profondo di un cuore innocente. Gurudeva non era più un dio al di sopra di me, ma un figlio di Dio insieme a me.

Ho visto questo incontro, per me motivo di grande soddisfazione, come un paradigma del modo in cui si incontrano i maestri. In queste interazioni su cui scende la benedizione, non ci sono sensazioni del tipo "devo ottenere qualcosa da questa persona", oppure "devo darle qualcosa". C'è piuttosto un senso di ritorno a casa e di celebrazione. Sì, si manifesta l'illuminazione. Si ottengono dei benefici. Ha luogo una guarigione. Ma tutti questi doni sono una conseguenza spontanea della consapevolezza condivisa della nostra natura interiore divina.

Cosa fanno i maestri quando si incontrano? Tutto ciò che il nostro cuore ci chiede di fare. Accade che parliamo di Dio, che preghiamo o meditiamo. Accade che ceniamo insieme, che passeggiamo nel parco o che andiamo al cinema. Può succedere che scherziamo, che mostriamo l'un l'altro le nostre espressioni creative, che rotoliamo giù da una collina dentro un frigorifero. Succede che piangiamo o

ci confortiamo a vicenda in un momento di dolore. Oppure che andiamo a ballare, che guardiamo le foto dei nostri bambini, che facciamo gli stupidi, o che facciamo l'amore. Accade che facciamo tutto quello che la vita ci invita a fare. Non c'è niente al di fuori del regno dell'amore.

Piuttosto che inchinarci davanti alle persone, dobbiamo inchinarci davanti alla divinità che è in loro. Allo stesso tempo dobbiamo riconoscere la divinità che è in noi: è un tutt'uno. Se ti inchini davanti alla santità di un altro, ma rinneghi quella che è in te, non hai capito il punto, e il "punto" è ovunque.

Stamattina ho avuto una visione di come potrebbe essere un mondo di maestri. Mentre guidavo per andare in ufficio, mi sono fermato a un incrocio di fronte a un'altra auto che aveva una targa personalizzata. La mia targa dice: "1 I AM" [io sono uno], e la targa dell'altra auto diceva; "NAMASTE" (una parola sanscrita che significa: "Io onoro la luce che è in te"). Significativo, pensai, che le nostre auto si fossero incontrate e salutate con delle scritte che ci ricordano la luce. Iniziai a fantasticare su un mondo in cui tutti sfoggiassero targhe con impresse delle verità. Non sarebbe uno spasso andare in giro con l'auto ed essere salutati da una benedizione dietro l'altra sotto forma di targhe automobilistiche?

Questa visione è simbolica di uno dei modi in cui possiamo vivere. Non c'è bisogno che ci procuriamo tutti delle targhe personalizzate, ma c'è bisogno che trasmettiamo un messaggio con tutto il nostro essere. Quando, per esempio, ci incontriamo alla cassa del supermercato, i nostri occhi potrebbero mettersi per un istante in comunicazione e, senza una parola, potremmo dire: "Salve, sono qua, e ti vedo, ci sei." Per un attimo potremmo sorridere, e poi proseguire per la nostra strada. E quella interazione sarebbe stata la benedizione perfetta nell'istante perfetto con la persona perfetta. Non ci sono casi, ma solo opportunità di condividere l'amore. Non perdere questa occasione – è *tutto* ciò di cui è fatta la vita.

Tutte le nostre attività sono delle porte verso l'illuminazione; palcoscenici su cui possiamo attuare la presenza

di Dio. Non c'è bisogno che ci mettiamo in viaggio verso remoti ashram sull'Himalaya o che ci prostriamo ai piedi di un guru barbuto in perizoma. A volte può essere sufficiente essere cortesi nel corso di una trattativa commerciale, non cedere alla paura quando siamo tentati di farlo, o fare semplicemente qualche respiro più profondo mentre insegniamo a guidare a nostro figlio. Ecco in cosa consiste l'illuminazione: nel considerare i cambiamenti dei figli come un gioco.

Un giorno – forse già oggi – saremo in cima alla Montagna Sacra e vedremo che il sentiero della padronanza conduce alla scoperta della nostra stessa essenza divina. Se ricordi di essere, come chiunque altro, l'espressione di un Dio perfetto, tutto il resto seguirà. Così termina il cammino spirituale, nella consapevolezza che siamo già a casa.

PASSEPARTOUT
TUTTO IL BELLO CHE C'È

C'è una scena nella vita di Gesù che ha un'eccezionale portata metaforica. Uno dei discepoli chiede a Gesù se debbano digiunare. Gesù replica: "Quando non sarò con te, allora digiunerai. Ora sono con te, per cui non ne hai bisogno."

Quando dimentichiamo che Dio è con noi, ci rivolgiamo a metodi e a pratiche che ci facciano riacquistare consapevolezza della divina Presenza. Se riconosciamo che lo Spirito è presente, non abbiamo bisogno di fare nulla che ce lo ricordi. Se la luce è già accesa, dando un colpetto all'interruttore non farai altro che spegnerla. La luce è accesa; lasciala risplendere.

Gesù insegnava che la grazia è una realtà eterna. Avviarsi per qualunque cammino significa abbandonare la nostra origine. Così il mondo dei talismani, degli amuleti, delle pratiche magiche e delle consultazioni si dissolve alla luce di una conoscenza più alta. Possiamo abbandonare il canotto sul fiume mentre ci accampiamo sulla parte più alta della montagna.

Alla fine, tutti coloro che percorrono la strada che porta a una conoscenza superiore giungono alla sola consapevolezza che *tutto il bello che c'è* si trova dentro di noi da sempre, fin dall'inizio. Alcuni ci arrivano prima, altri dopo; alcuni vi giungono attraverso il sentiero del dolore, altri attraverso la gioia; alcuni ci arrivano da soli, altri insieme. Alla fine, il metodo non è poi così importante quanto il traguardo.

A questo riguardo *Un corso in miracoli* offre un acuto insegnamento:

“Tu **sei** pronto. Ora devi solo ricordare che non occorre fare nulla. Ora sarebbe molto più utile che ti limitassi a concentrarti su questo, piuttosto che pensare a ciò che dovresti fare. Quando alla fine la pace giunge a coloro che lottano con la tentazione e combattono contro il fatto di arrendersi al peccato; quando la luce giunge infine alla mente dataci per contemplare; o quando infine il traguardo è raggiunto da tutti, ciò avviene sempre con un'unica felice intuizione: **'Non occorre che io faccia nulla'.**”

Benedetto sia il compimento – caro fratello o cara sorella – del tuo viaggio. Non sei stato solo nel tuo cammino, né lo sarai in futuro. Il tuo vecchio mondo è giunto alla fine, ma un mondo nuovo e infinitamente più splendente ha preso il suo posto. Il tuo posto alla Tavola Rotonda dei Maestri è stato custodito per te. Colui che ti ha creato si è ricordato del tuo destino anche quando tu l'avevi dimenticato. Ora che lo sai, non vivrai nel mondo da prigioniero, ma da artista. La tela è davanti a te, e per mano della grazia è stata resa nuova e pura. Dipingi i veri colori del tuo cuore.

*Questo è ciò che devi fare: ama la terra, e il sole e gli animali... stai
dalla parte degli stolti e dei folli... non litigare su Dio... rispetta ciò
che è conosciuto e ciò che è sconosciuto,
un uomo o tanti uomini; vai liberamente con le persone rozze
o vigorose, e con i giovani, e le madri di famiglia;
leggi questi fogli all'aria aperta in ogni stagione di ogni anno della
tua vita; riesamina tutto ciò che ti è stato detto a scuola
o in chiesa, o in un qualsiasi libro,
e allontanati da tutto ciò che offende la tua anima.*

WALT WHITMAN

Copyright© 1995 by Alan Cohen Publications Inc.
430 Kukuna Road
Haiku, Hawaii USA 96708
Traduzione: Katia Prando



© 2022 My Life
My Life srl, Coriano (RN)



Tutti i diritti sono riservati.

L'autore di questo libro non dispensa consigli medici né prescrive l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici e medici senza il parere di un medico, direttamente o indirettamente. L'intento dell'autore è semplicemente quello di offrire informazioni di natura generale per aiutarvi nella vostra ricerca del benessere fisico, emotivo e spirituale. Nel caso in cui usaste le informazioni contenute in questo libro per voi stessi, che è un vostro diritto, l'autore e l'editore non si assumono alcuna responsabilità delle vostre azioni.