

## Self Help



# I 10 LIBRI TOP TEN

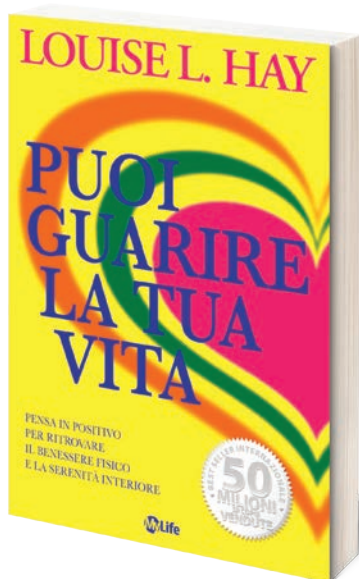
La selezione dei migliori capitoli ispirazionali  
per motivare, arricchire, trasformare...



# Indice

<b>PUOI GUARIRE LA TUA VITA - di Louise L. Hay</b> . . . . .	<b>6</b>
Capitolo 8 - Costruire il nuovo . . . . .	7
Capitolo 9 - Lavoro giornaliero . . . . .	18
<i>Louise L. Hay</i> . . . . .	29
<b>IL POTERE DI ADESSO - di Eckhart Tolle</b> . . . . .	<b>30</b>
Capitolo 3 - Entrare in profondità nell'adesso . . . . .	31
<i>Eckhart Tolle</i> . . . . .	55
<b>MESSAGGI DAL TUO ANGELO - di Doreen Virtue</b> . . . . .	<b>56</b>
Prima parte - Messaggi dal tuo Angelo . . . . .	57
<i>Doreen Virtue</i> . . . . .	79
<b>LO SPECCHIO DEL TEMPO - di Brian Weiss</b> . . . . .	<b>80</b>
Capitolo 1 - Guarire il corpo, raggiungere l'anima . . . . .	81
Capitolo 2 - Come ho cominciato . . . . .	85
Capitolo 3 - I benefici della regressione . . . . .	89
Capitolo 4 - Guarire da fobie e paure . . . . .	92
<i>Brian Weiss</i> . . . . .	97
<b>IL POTERE DI FAR ACCADERE LE COSE - di E. e J. Hicks</b> . . . . .	<b>98</b>
Capitolo 5 - Sei venuto qui per creare la tua vita. . . . .	99
Capitolo 6 - Il Potere di Attrazione del tuo Pensiero Creativo . . . . .	103
Capitolo 7 - Tu stai manifestando l'essenza di ciò a cui pensi . . . . .	106
Capitolo 8 - Se chiedi, ti viene sempre dato . . . . .	109
Capitolo 9 - La verità è ciò su cui ti focalizzi . . . . .	111
Capitolo 10 - Consapevolezza come chiave per la Creazione Intenzionale . . . . .	113
<i>Esther e Jerry Hicks</i> . . . . .	117

<b>CAMBIA L'ABITUDINE DI ESSERE TE STESSO - di Joe Dispenza</b>	<b>118</b>
Capitolo 6 - Tre cervelli: Pensare, fare, essere . . . . .	119
<i>Joe Dispenza</i> . . . . .	143
<b>MIND READER - di Lior Surchard</b> . . . . .	<b>144</b>
Insinuarsi nel subconscio . . . . .	145
Capitolo 7 - Sviluppa il pensiero creativo . . . . .	154
<i>Lior Suchard</i> . . . . .	167
<b>PUOI ESSERE FELICE QUALUNQUE COSA ACCADA</b>	
<b>di Richard Carlson</b> . . . . .	<b>168</b>
Capitolo 8 - Risolvere i problemi . . . . .	169
Capitolo 9 - La felicità . . . . .	182
<i>Richard Carlson</i> . . . . .	191
<b>STA' ZITTO, SMETTILA DI LAMENTARTI E DATTI UNA MOSSA</b>	
<b>di Larry Winget</b> . . . . .	<b>192</b>
Capitolo 1 - Sta' zitto! . . . . .	193
Capitolo 2 - Smettila di Lamentarti! . . . . .	200
Capitolo 3 - Datti una Mossa! . . . . .	210
<i>Larry Winget</i> . . . . .	219
<b>CHRISTALLIN - LA MAGIA DELLA GUARIGIONE</b>	
<b>di Joy e Roy Martina</b> . . . . .	<b>220</b>
Capitolo 1 - Perché ci ammaliamo?. . . . .	221
Capitolo 2 - L'occulto: la conoscenza perduta . . . . .	225
Capitolo 3 - Come entra in gioco il tuo stile di vita?. . . . .	237
<i>Joy e Roy Martina</i> . . . . .	247



## PUOI GUARIRE LA TUA VITA

*Pensare in positivo per ritrovare  
il benessere fisico e la serenità interiore*

«Dimmi come hai vissuto  
e ti dirò come guarire:  
la storia della nostra vita  
può indicarci la strada  
verso la guarigione  
e l'evoluzione personale  
e spirituale.»

La filosofia del pensiero positivo, di cui Louise Hay è diventata la massima ispiratrice mondiale, è stata alla base della sua completa guarigione e l'ha spinta ad aiutare il prossimo condividendo gli insegnamenti tratti da quel periodo di profonda trasformazione ed evoluzione personale.



*Capitolo Otto*

# Costruire il nuovo

*Le risposte interiori affiorano facilmente  
alla mia consapevolezza.*

- Non voglio essere grasso.
- Non voglio essere povero.
- Non voglio essere vecchio.
- Non voglio vivere qui.
- Non voglio questa relazione.
- Non voglio essere come mia madre/mio padre.
- Non voglio essere intrappolato in questo lavoro.
- Non voglio avere questi capelli/naso/corpo.

## **Ciò su cui concentri l'attenzione si rafforza**

Le frasi appena elencate dimostrano come culturalmente ci sia stato insegnato a contrastare la negatività a livello mentale, convinti di ottenere automaticamente la controparte positiva. Ma non è così.

Quante volte ti sei lamentato di qualcosa che non volevi? Ti è servito per ottenere ciò che invece desideravi? Combattere la negatività è una perdita di tempo se quello che vuoi è apportare dei cambiamenti radicali nella tua vita. Più indugi e rimugini su ciò

che non vuoi, più lo crei e lo attrai. Le cose su di te o sulla tua vita che non ti sono mai piaciute probabilmente sono ancora con te.

Ciò su cui focalizzi l'attenzione cresce e diventa permanente. Allontanati dalla negatività e focalizzati su ciò che vorresti davvero essere o avere. Quindi, trasformiamo in positivo quelle affermazioni negative:

- Sono magro.
- Sono ricco.
- Sono eternamente giovane.
- Mi trasferisco in un posto migliore.
- Ho una nuova, fantastica relazione.
- Sono me stesso.
- Amo i miei capelli/il mio naso/il mio corpo.
- Sono pieno di amore e affetto.
- Sono gioioso, felice e libero.
- Sono in ottima salute.

## Affermazioni

Impara a pensare positivo. Qualsiasi cosa dici può trasformarsi in un'affermazione. Troppo spesso formuliamo frasi negative. Esse non fanno altro che creare ciò che non vuoi. Dire: "Detesto il mio lavoro" non ti porterà da nessuna parte. Invece, dichiarare: "Adesso accetto un meraviglioso nuovo lavoro" apre i canali della tua consapevolezza affinché questa affermazione diventi realtà.

Continua a formulare frasi positive su come vuoi che sia la tua vita. Ma c'è un punto molto importante: *le tue affermazioni devono essere costruite sempre al PRESENTE*, come "Io sono..." oppure "Io ho...". La tua mente subconscia è un servitore tanto obbediente che se dichiari qualcosa usando il futuro, come per esempio "Io sarò...", allora è lì che resterà questa idea, sempre al di fuori della tua portata, nel futuro!



## Il processo di amare se stessi

Come ho detto prima, a prescindere dal problema, la questione principale su cui lavorare è AMARE SE STESSI. Questa è la “bacchetta magica” che risolve i problemi. Ricordi le volte in cui ti sei sentito bene con te stesso e come procedeva la tua vita? Ricordi le volte in cui eri innamorato e ti sembrava di non avere problemi? Ebbene, amare te stesso ti infonderà una tale ondata di sentimenti positivi e fortuna che camminerai sollevato da terra per la felicità. AMARE TE STESSO TI FA SENTIRE BENE.

È impossibile amarsi davvero se non si prova autostima e autoapprovazione. Ciò significa bandire qualsiasi tipo di critica. Mi pare di sentire tutte le obiezioni che si alzano a questo punto.

- Ma mi sono sempre criticato.
- Come posso riuscire ad apprezzare questo lato di me?
- I miei genitori/gli insegnanti/i miei partner mi hanno sempre criticato.
- Come posso motivarmi senza autocritica?
- Secondo me è sbagliato non essere critici con se stessi.
- Come faccio a cambiare se non mi critico?

## Allenare la mente

L'autocritica, così come viene espressa sopra, non è altro che il vecchio brontolio della mente. Non vedi come hai abituato la mente a sminuirti e a resistere al cambiamento? Ignora questi pensieri e concentrati sulle cose importanti da fare!

Torniamo a uno degli esercizi che hai fatto prima. Guardati allo specchio e ripeti: “Mi amo e mi apprezzo esattamente così come sono.”

Come ti senti adesso, dopo aver pronunciato questa frase? È più facile adesso che hai svolto il lavoro sul perdono? Amarsi e accettarsi sono le chiavi per i cambiamenti positivi.

C'erano giorni in cui il rifiuto per me stessa era così forte che mi schiaffeggiavo. Non conoscevo il significato dell'accettazione di sé. Credevo fermamente nelle mie mancanze e nei miei limiti, e niente e nessuno poteva convincermi del contrario. Se qualcuno mi diceva che ero amata, reagivo subito dicendo: "E perché? Che cosa posso trovare gli altri in me?". Oppure formulavo il classico pensiero: "Se sapessero come sono veramente, non mi amerebbero."

Non ero consapevole che tutto il bene inizia con l'accettare se stessi e amarsi. Mi ci è voluto un bel po' di tempo per sviluppare una relazione pacifica e amorevole con me stessa.

All'inizio, davo la caccia alle piccole cose di me che pensavo fossero "qualità positive". Anche questo è servito e la mia salute ha cominciato a migliorare. Amare se stessi ci fa stare bene fisicamente, dona prosperità, amore e creatività. In seguito ho imparato ad amare e ad accettare tutto di me, persino quegli aspetti che ritenevo non essere "abbastanza". È stato allora che ho iniziato davvero a fare progressi.

### *Esercizio: IO MI APPROVO*

Ho dato questo esercizio a centinaia di persone e i risultati sono stati fenomenali. Per un mese, ripeti continuamente a te stesso, almeno tre o quattrocento volte al giorno: "IO MI APPROVO." No, non sto esagerando. Quando sei preoccupato, pensi e ripensi ai tuoi problemi molte volte al giorno. Fai in modo che "Io mi approvo" diventi il tuo mantra, una frase che ripeti continuamente a te stesso, senza fermarti. Dire "Io mi approvo" è un modo garantito per far riaffiorare alla coscienza le tue resistenze nascoste. Quando emergono pensieri negativi come "Come faccio ad approvarmi se sono grasso?", "È sciocco pensare che possa funzionare" o "Non sono bravo", o qualsiasi sia il tuo blaterare negativo, è il momento

di riprendere il controllo sulla mente. Non dare importanza a questi pensieri. Considerali per quello che sono: un altro modo per restare bloccato nel passato. Lasciali andare dicendo dolcemente: “Vi lascio andare, io mi approvo.”

Basta solo considerare l'idea di svolgere questo esercizio per far riemergere tante obiezioni come “Mi sembra stupido”, “Non mi sembra sincero”, “È una bugia”, “Suona presuntuoso” o “Come faccio ad approvarmi se mi comporto così?”.

Lascia scorrere tutti questi pensieri. Non sono altro che resistenze. Non hanno alcun potere su di te a meno che tu non scelga di crederci.

“Io mi approvo, io mi approvo, io mi approvo.” Non importa quel che succede, non importa chi ti dice cosa, continua a ripeterlo. In effetti, se riesci a dirtelo quando qualcuno fa qualcosa che disapprovi, allora ti accorgerai di essere cambiato e di stare evolvendo.

I pensieri non hanno alcun potere su di noi, a meno che non siamo noi ad attribuirglielo. Sono solo parole messe una in fila all'altra. **NON HANNO ALCUN SIGNIFICATO.** Siamo noi a darglielo. Allora è meglio scegliere di fare pensieri che ci arricchiscono e ci rafforzano.

Una parte del processo di accettazione di sé consiste nel liberarci dalle opinioni degli altri. Se io ti ripetessi di continuo che sei un maiale viola, rideresti di me oppure penseresti che sono impazzita. È molto improbabile che ti lasceresti persuadere. Eppure molte delle cose che abbiamo scelto di credere di noi stessi sono altrettanto assurde e false. Ritenere che la tua autostima dipenda dalla forma del corpo è un po' come convincersi di essere un maiale viola.

Spesso ciò che consideriamo “sbagliato” in noi non è altro che l'espressione della nostra individualità, di quei tratti speciali che ci rendono unici. La natura non si ripete mai. Dall'inizio dei tem-

pi, su questo Pianeta non ci sono mai stati due fiocchi di neve uguali tra loro, né due gocce di pioggia identiche. E ogni margherita è diversa dall'altra. Anche le nostre impronte digitali sono differenti, e noi pure. Siamo destinati a essere diversi. Se riusciamo ad accettarlo, allora non c'è più competizione né confronto. Cercare di essere come un'altra persona significa far avvizzire la propria anima. Siamo venuti al mondo per esprimere chi siamo.

Non avevo la minima idea di chi fossi finché non ho iniziato a imparare ad amare me stessa così come sono, istante per istante.

## **Metti in pratica la tua consapevolezza**

Fai pensieri che ti rendono felice. Fai cose che ti fanno stare bene. Stai con persone che ti fanno sentire bene. Mangia cibi che fanno bene al tuo corpo. Segui un ritmo che ti fa stare bene.

## **Piantare semi**

Pensa a una pianta di pomodoro. Una pianta sana può generare più di cento frutti e, per arrivare a questo risultato, bisogna partire da un piccolo seme essiccato, che non assomiglia assolutamente a una pianta di pomodoro e che sicuramente non ne ha il sapore. Se non lo sapessi con certezza, non crederesti nemmeno che potrebbe trattarsi di una pianta di pomodoro. Ma ammettiamo che tu pianti il seme in un terreno fertile, e che lo innaffi, lasciandolo esposto ai raggi del sole.

Allo spuntare del primo germoglio, non lo calpesteresti dicendo: "Questa non è una pianta di pomodoro." Piuttosto, lo osserveresti ed esclameresti: "Oh che bello! Ecco che spunta!", e lo guarderesti crescere con trepidazione. Nel tempo, continuando a innaffiarlo, a esporlo al sole e a estirpare le erbacce, potresti ritrovarti con una pianta che produce cento pomodori succosi. Ma tutto è partito da un minuscolo seme.

Lo stesso accade quando crei una nuova esperienza. Il suolo su cui semini è la tua mente subconscia. Il seme è l'affermazione e

racchiude la nuova esperienza. La innaffi con altre affermazioni. Fai risplendere su di essa il sole dei pensieri positivi. Ripulisci il giardino dalle erbacce estirpando i pensieri negativi che spuntano. E quando scorgi per la prima volta un piccolo indizio, non lo calpesti dicendo: “Non è abbastanza!”. Invece, lo osservi ed esclami con gioia: “Oh che bello! Ecco che spunta! Allora funziona!”.

Poi lo guardi crescere e diventare la realizzazione del tuo desiderio.

### *Esercizio:* **CREA NUOVI CAMBIAMENTI**

Ora è il momento di prendere l'elenco delle cose che ritieni sbagliate in te e trasformarle in affermazioni positive. Oppure puoi fare una lista di tutti i cambiamenti che vuoi fare, selezionarne tre e trasformarli in affermazioni positive.

Supponiamo che questo sia l'elenco dei tuoi aspetti negativi:

- La mia vita è un pasticcio.
- Dovrei perdere peso.
- Nessuno mi ama.
- Voglio trasferirmi.
- Odio il mio lavoro.
- Dovrei organizzarmi meglio.
- Non faccio mai abbastanza.
- Non sono abbastanza bravo.

Puoi trasformarli così:

- Sono disposto a liberarmi dello schema mentale che determina queste condizioni.
- Sono in un processo di cambiamenti positivi.

- Ho un corpo snello e gioioso.
- Sperimento l'amore ovunque vada.
- Vivo in uno spazio perfetto.
- Adesso creo un nuovo meraviglioso lavoro.
- Adesso sono molto ben organizzato.
- Apprezzo tutto quello che faccio.
- Ho fiducia che la vita mi dia il meglio.
- Mi merito il meglio e lo accetto ora.

Amare e approvare se stessi, creare uno spazio di sicurezza, fidarsi, sentirsi degni e aperti permette al tuo peso di normalizzarsi. Riporta ordine nella tua mente, crea relazioni amorevoli nella tua vita, attrae un nuovo lavoro e un nuovo posto dove vivere. È miracoloso il modo in cui cresce una pianta di pomodoro. È miracoloso il modo in cui possiamo realizzare i nostri desideri.

## Meritare il bene

Pensi di meritare che i tuoi desideri si avverino? Se la risposta è no, impedirai che accada. Emergeranno circostanze al di fuori del tuo controllo col solo scopo di frustrarti.

### *Esercizio:* **ME LO MERITO**

Guardati di nuovo allo specchio e dì: “Merito di avere o essere \_\_\_\_\_, e lo accetto ora.”

Ripetilo due o tre volte.

Come ti senti? Fai sempre attenzione ai tuoi sentimenti, a ciò che accade nel corpo. Ti sembra vero, o ti sembra ancora di non meritartelo?

Se provi qualche sensazione negativa nel corpo, torna ad affermare: “Elimino lo schema della coscienza che ostacola il mio bene.” “Io merito \_\_\_\_\_.”

Ripetilo finché non provi sentimenti di accettazione, anche se lo devi fare per parecchi giorni di fila.

## Filosofia olistica

Per costruire il nuovo, dobbiamo usare un approccio olistico che consiste nell'arricchire e educare tutto l'essere: corpo, mente e spirito. Se ignoriamo una sola di queste aree, siamo incompleti, privi del senso di integrità. Possiamo partire da dove vogliamo, l'importante è non trascurare nessuna area.

Se cominciamo dal corpo, dovremo lavorare sull'alimentazione, capire perché siamo indotti a scegliere certi cibi e bevande, e come condizionano il modo in cui ci sentiamo. Dobbiamo fare le scelte migliori per il nostro benessere fisico. Esistono erbe e vitamine, l'omeopatia e i Fiori di Bach. Potremmo provare i lavaggi del colon.

Magari troveremo una forma di esercizio fisico che ci attrae. L'attività fisica rinsalda le ossa e ci mantiene giovani. Oltre allo sport e al nuoto, prendi in considerazione la possibilità di ballare, fare Tai Chi, arti marziali e yoga. Adoro il mio tappeto elastico e lo uso tutti i giorni. La panca retroversa invece intensifica i miei momenti di relax.

Potremmo provare alcune forme di lavoro sul corpo come il Rolwing, l'Heller Work o Trager, il massaggio, la riflessologia plantare, l'agopuntura o la chiroterapia, tutte tecniche benefiche. Poi c'è anche il Metodo Alexander, la bioenergetica, il Feldenkrais, il Touch of Health e il Reiki.

Con la mente, possiamo provare tecniche di visualizzazione guidate o meno, e affermazioni. Esistono tantissime tecniche psicologiche: la Gestalt, l'ipnosi, il Rebirthing, lo psicodramma, la regressione alle vite passate, l'arteterapia e persino il lavoro sui sogni.

La meditazione, in qualsiasi forma, è un modo meraviglioso per calmare la mente e permettere alla tua "capacità di conoscere"

di emergere in superficie. Di solito resto semplicemente seduta con gli occhi chiusi e dico: “Che cosa ho bisogno di sapere?”, e poi aspetto con calma una risposta. Se arriva, bene; altrimenti va bene lo stesso. Significa che arriverà in un altro momento.

Si tengono seminari e corsi per tutti i gusti, spesso nei weekend. Essi ti danno la possibilità di cogliere un punto di vista diverso. Nessun seminario può liberarti definitivamente di tutti i tuoi problemi, ma ti offre un supporto utile per cambiare il tuo presente.

Il regno spirituale è fatto di preghiera, di meditazione, e consiste nella connessione con la propria Sorgente Superiore. Per me, perdono e amore incondizionato sono pratiche spirituali.

Esistono anche tanti gruppi spirituali che si rifanno a credo e filosofie diverse. Ci sono moltissimi sentieri possibili e se uno non funziona, provane un altro. Non posso dirti qual è quello giusto per te. Nessun metodo, persona o gruppo ha tutte le risposte che cerchi. Nemmeno io. Io non sono altro che un altro passo in avanti lungo il tuo percorso di guarigione olistica.





*Nello spazio infinito della mia vita,  
tutto è perfetto, integro e completo.  
La mia vita si rinnova costantemente.  
Ogni istante della mia vita è nuovo, fresco, vitale.  
Uso le affermazioni positive per creare esattamente ciò che voglio.  
Oggi è un nuovo giorno. Sono una nuova persona.  
Penso in modo diverso. Parlo in modo diverso.  
Agisco in modo diverso.  
Gli altri mi trattano in modo diverso.  
Il mio nuovo mondo è un riflesso del mio nuovo modo di pensare.  
È una gioia e un piacere piantare nuovi semi, perché so che  
essi diventeranno le mie nuove esperienze.  
Va tutto bene nel mio mondo.*



## *Capitolo Nove*

# Lavoro giornaliero

*Sono felice di esercitare le mie nuove capacità mentali.*

### **Se i bambini si arrendessero alla prima caduta, non imparerebbero mai a camminare**

Come ogni altra cosa che stai imparando, ci vuole pratica per farla diventare parte della tua vita. All'inizio è necessario avere molta concentrazione e alcuni di noi la considerano una fase di "duro lavoro". Non mi piace vederla così, ma piuttosto come qualcosa di nuovo da apprendere.

Il processo di apprendimento è sempre lo stesso a prescindere dall'argomento, sia che tu stia imparando a guidare, a usare il computer, a giocare a tennis o a pensare positivo. All'inizio, ansiamo e combiniamo qualche guaio, mentre la nostra mente subconscia impara per tentativi, eppure, ogni volta che ci riproviamo, è sempre più facile, e i risultati sono migliori. Ovviamente non raggiungerai la perfezione al primo giorno. Farai quel che puoi. Ma è sufficiente per cominciare.

Ripetiti spesso: "Sto facendo del mio meglio."

## **Incoraggiati sempre**

Ricordo ancora molto bene la mia prima conferenza. Quando sono scesa dal palco, mi sono subito detta: “Louise, sei stata meravigliosa. Per essere la tua prima volta sei stata fantastica! Una volta che lo avrai fatto per cinque o sei volte sarai diventata una professionista.”

Qualche ora dopo mi sono detta: “Penso che potrei cambiare un paio di cose. Sistemerei questo aspetto, perfezionerei quest’altro.” Mi sono assolutamente rifiutata di criticarmi.

Se fossi scesa dal palco e avessi cominciato a rimproverarmi dicendo: “Oh, sei stata orribile; hai fatto questo errore” sarei stata terrorizzata al pensiero della successiva conferenza. Come avevo previsto, la seconda andò meglio della prima e alla sesta mi sentivo una vera professionista.

## **Osserva la “Legge” agire tutt’intorno a te**

Appena prima che cominciai a scrivere questo libro, ho comprato un computer e l’ho battezzato “Magica Signora”. Volevo apprendere qualcosa di nuovo e ho scoperto che imparare a usare il computer è molto simile allo studio delle Leggi Spirituali. Una volta apprese le regole del computer, la Signora ha fatto veramente delle “magie” per me. Se non seguivo le sue leggi alla lettera, o non succedeva niente o non funzionava come avrei voluto. Non si spostava di una virgola. Potevo arrabbiarmi quanto volevo mentre lei aspettava pazientemente che imparassi le sue norme, e poi mi regalava le sue magie. C’è voluta un po’ di pratica.

È lo stesso con il lavoro che stai imparando a fare. Devi apprendere le Leggi Spirituali e seguirle alla lettera. Non puoi piegarle al tuo vecchio modo di pensare. Devi imparare e scelsi il nuovo linguaggio, e quando lo fai, la “magia” si manifesterà nella tua vita.

## Consolida il tuo apprendimento

Più modi trovi per consolidare le cose nuove che hai imparato, meglio è. Eccone alcuni:

- Esprimere gratitudine
- Scrivere affermazioni
- Meditare
- Fare esercizio fisico
- Alimentarsi in modo sano
- Pronunciare le affermazioni ad alta voce
- Pronunciare le affermazioni cantando
- Prendersi del tempo per svolgere gli esercizi di rilassamento
- Usare la visualizzazione e le immagini mentali
- Leggere e studiare

## Il mio lavoro quotidiano

Il mio lavoro quotidiano è più o meno questo.

I miei primi pensieri al risveglio, prima ancora di aprire gli occhi, sono di ringraziamento per tutto quello che mi viene in mente.

Dopo la doccia, mi prendo mezz'ora circa per meditare e ripetere le mie affermazioni e le preghiere.

Poi, dopo circa quindici minuti di esercizio, di solito sul tappeto elastico, a volte seguo il programma di aerobica delle 6.00, alla televisione.

Ora sono pronta per fare colazione, che consiste in frutta, succhi di frutta e tisana. Ringrazio Madre Terra per avermi offerto questo cibo e ringrazio il cibo per dare la sua vita e nutrirmi.

Prima di pranzo, mi piace fare qualche affermazione ad alta voce, davanti allo specchio; a volte le canto:

- *Louise, sei meravigliosa e ti amo.*
- *Questo è uno dei giorni più belli della mia vita.*
- *Tutto opera per il mio bene.*
- *Qualsiasi cosa di cui ho bisogno, mi viene data.*
- *Qualsiasi cosa che devo sapere, mi viene rivelata.*
- *Va tutto bene ;-)*

A pranzo, spesso mangio una bella insalata. Ancora una volta, benedico il cibo e lo ringrazio.

Nel tardo pomeriggio, passo qualche minuto sulla panca retroversa, rilassando profondamente il corpo e talvolta ascoltando un nastro di meditazione.

A cena mangio verdure al vapore e cereali. A volte mangio anche del pesce o del pollo. Il mio corpo lavora meglio se lo alimento con cibi semplici. Mi piace cenare con gli altri e ci benediciamo reciprocamente oltre a farlo col cibo.

A volte, di sera, mi prendo un po' di tempo per leggere e studiare.

C'è sempre qualcosa da imparare. In queste ore della giornata, mi capita anche di scrivere dieci o venti volte la mia affermazione del momento.

Quando vado a letto, raccolgo i pensieri. Ritorno agli avvenimenti della giornata e benedico ogni attività. Affermo che dormirò bene e profondamente, risvegliandomi al mattino fresca e radiosa, entusiasta di iniziare un nuovo giorno.

È un lavoro intenso, vero? All'inizio, sembra una fatica, ma dopo poco, il tuo nuovo modo di pensare diventa parte della tua vita, come fare il bagno o lavarsi i denti. Lo fai automaticamente e con facilità.

Sarebbe meraviglioso per una famiglia svolgere queste attività insieme al mattino. Meditare insieme per cominciare la giornata o prima di cena infondere pace e armonia in ciascuno. Se pensi di non averne il tempo, prova ad alzarti mezz'ora prima. I benefici che ne trarrai varranno lo sforzo.

## **E tu, come inizi la tua giornata?**

Qual è la prima cosa che dici al mattino quando ti svegli? Tutti noi abbiamo frasi che pronunciamo quasi ogni giorno. La tua è positiva o negativa? Ricordo quando mi svegliavo la mattina e dicevo con un lamento: “Oddio, un altro giorno.” E poi mi ritrovavo a vivere una pessima giornata, con una seccatura dopo l'altra. Adesso, invece, quando mi sveglio, prima ancora di aprire gli occhi, ringrazio il letto per il bel sonno che mi ha concesso. Dopo tutto abbiamo passato la notte comodamente insieme. Poi, sempre con gli occhi chiusi, passo circa dieci minuti ringraziando per il bene presente nella mia vita. Faccio un piccolo programma per la giornata, affermando che tutto andrà bene e che mi diventerò. Poi mi alzo, do inizio alla mia meditazione della mattina o prego.

## **Meditazione**

Concediti ogni giorno un po' di tempo per meditare. Se è una cosa nuova per te, comincia con cinque minuti. Siediti tranquillamente, ascolta il tuo respiro e permetti ai pensieri di scorrere delicatamente attraverso la mente. Non dare loro importanza e vedrai che se ne andranno. È nella natura della mente pensare, quindi non cercare di impedirglielo.

Ci sono tanti corsi e libri che possono insegnarti l'arte della meditazione. A prescindere da come e da dove parti, alla fine creerai il metodo migliore per te. Di solito io mi siedo tranquillamente e chiedo: “Cosa ho bisogno di sapere?”. Lascio che la risposta venga da sé, se così dev'essere, altrimenti so che sopraggiungerà più tardi. Non esiste un modo giusto o sbagliato di meditare.

Un'altra forma di meditazione consiste nel sedersi tranquillamente e osservare il respiro mentre entra ed esce dal corpo. Quando inspiri, conta uno, quando espiri, conta due. Continua a contare fino a dieci, poi riparti da uno. Se ti accorgi di essere arrivato a contare fino a venticinque, ricomincia da uno.

Avevo una cliente che mi sembrava brillante e intelligente. Era dotata di una mente insolitamente pronta e veloce, e aveva un gran senso dell'umorismo. Malgrado tutto, però, non riusciva a passare all'azione. Era sovrappeso, economicamente spiantata, frustrata nel lavoro e senza un compagno da molti anni ormai. Fece suoi tutti i concetti metafisici molto rapidamente; avevano un grande significato per lei. Tuttavia era troppo veloce, troppo intelligente. Trovava difficile rallentare a sufficienza tanto da mettere in pratica quelle idee che, a livello mentale, aveva accettato così rapidamente.

La meditazione quotidiana l'aiutò molto. Cominciammo con soli cinque minuti al giorno e a poco a poco siamo passate a quindici e poi a venti.

### *Esercizio:* **AFFERMAZIONI QUOTIDIANE**

Prendi una o due affermazioni e scrivile dieci o venti volte al giorno. Leggile ad alta voce con entusiasmo. Fanne una canzone e cantala con gioia. Lascia che la tua mente ripensi a esse nel corso della giornata. Le affermazioni che vengono usate costantemente diventano convinzioni e danno sempre dei risultati, a volte in modi che non immaginiamo nemmeno.

Una delle mie convinzioni è avere sempre dei buoni rapporti con il padrone di casa. L'ultimo che ho avuto a New York era un uomo conosciuto per essere molto difficile, e tutti i suoi inquilini si lamentavano. Nei cinque anni che ho vissuto lì l'ho visto solo tre volte. Quando decisi di trasferirmi in California, scelsi di vendere tutto quello che avevo e ricominciare da zero, libera dal passato. Iniziai a fare affermazioni come:

- Tutti i miei averi vengono venduti rapidamente e con facilità.

- Il trasloco avviene con semplicità.
- Ogni cosa funziona secondo il Giusto Ordine Divino.
- Va tutto bene.

Non pensavo a quanto sarebbe stato difficile vendere le mie cose, né a dove avrei dormito le ultime notti, o ad altre idee negative. Continuai semplicemente a fare le mie affermazioni. Be', i miei clienti e gli allievi comprarono subito tutte le mie cose e gran parte dei libri. Con una lettera, informai il padrone di casa che me ne andavo e con mia grande sorpresa, ricevetti una telefonata con la quale volle esprimere il suo rammarico per la mia partenza. Si offrì di scrivere una lettera di referenze al mio nuovo padrone di casa in California e mi propose di comprare il mio mobilio, perché aveva intenzione di affittare l'appartamento ammobiliato.

La mia Coscienza Superiore aveva messo insieme le due convinzioni in un modo sorprendente: "Ho sempre buoni rapporti con il mio padrone di casa" e "Tutti i miei averi vengono venduti rapidamente e con facilità." Con stupore degli altri affittuari, potei dormire nel mio letto e in un appartamento comodamente arredato fino all'ultimo momento, ED ESSERE PAGATA PER QUESTO! Me ne andai con pochi abiti, la mia centrifuga, il frullatore, l'asciugacapelli e la macchina da scrivere, più un assegno sostanzioso. Presi il treno per Los Angeles completamente rilassata.

## **Non credere alle limitazioni**

Al mio arrivo in California, dovetti acquistare una macchina. Non ne avevo mai posseduta una prima di allora, né avevo mai fatto prima un acquisto così grande, perciò non avevo credito in banca. Essere donna, per giunta una libera professionista, non aiutava la situazione. Del resto, non volevo spendere tutti i miei risparmi per una macchina nuova. Riuscire a trovare un finanziamento fu un vero e proprio terno al lotto.



Mi rifiutai di formulare pensieri negativi sulla situazione o sulle banche. Presi un'auto a noleggio e continuai ad affermare: "Ho una macchina nuova bellissima, e non ho fatto alcuna fatica."

A tutte le persone che incontravo dicevo che volevo comprare un'auto nuova e che non ero riuscita a ottenere un finanziamento, fino a quel momento. Nel giro di tre mesi, conobbi una imprenditrice a cui piacqui istantaneamente. Dopo che le ebbi raccontato le mie vicissitudini con la macchina, mi disse: "Oh, be', lascia che me ne occupi io."

Chiamò in banca un'amica che le doveva un favore e le disse che ero una sua "vecchia" conoscente, fornendo su di me le migliori referenze. Dopo tre giorni, uscii da un concessionario a bordo di un'auto fiammante.

Più che eccitazione, il mio era una sorta di timore reverenziale per come si erano svolti gli eventi. Credo che la ragione per cui ci siano voluti tre mesi affinché la macchina apparisse nella mia vita sia stata che non mi ero mai impegnata a pagare rate mensili prima di allora: il mio bambino interiore era spaventato e aveva bisogno di tempo per raccogliere il coraggio di fare il grande passo.

### ***Esercizio: IO AMO ME STESSO***

Do per scontato che tu stia già ripetendo continuamente: "Io mi approvo." È un solido fondamento. Continua a ripeterlo per almeno un mese.

Adesso prendi un blocco per gli appunti e in cima alla prima pagina scrivi: "IO AMO ME STESSO, QUINDI...".

Completa la frase in tutti i modi possibili. Rileggila ogni giorno e aggiungi ogni nuova idea che ti viene in mente. Se puoi, lavora con un partner. Tenetevi per mano e ripetete alternativamente: "Io amo me stesso, quindi...". Il più grande vantaggio di questo esercizio è che ti rendi conto di come sia impossibile sminuirti quando dici che ti ami.

### ***Esercizio:* RIVENDICARE IL NUOVO**

Visualizza o immagina nel dettaglio come vorresti diventare, o quello che vorresti fare. Senti, vedi, assapora, tocchi, ascolti quello su cui stai lavorando. Nota la reazione degli altri al tuo nuovo stato. Fai in modo di stare bene a prescindere dalle loro reazioni.

### ***Esercizio:* ESPANDERE IL TUO SAPERE**

Leggi il più possibile per espandere la tua consapevolezza e comprensione di come funziona la mente. C'è tanto sapere a tua disposizione là fuori. Questo libro è solo UN PASSO lungo il tuo cammino! Assumi altri punti di vista. Ascolta come la vedono gli altri. Studia con un gruppo per un certo periodo fino ad andare oltre le loro cognizioni.

È un lavoro che dura tutta la vita. Più impari, più sai, più metti in pratica le tue conoscenze, meglio ti senti, e più bella sarà la tua vita. Svolgere questo lavoro TI FA SENTIRE BENE!

## **I primi risultati**

Utilizzando più metodi possibili, inizierai a ottenere i primi risultati. Nella tua vita avverranno piccoli miracoli, piccole magie. Le cose che sei pronto a eliminare se ne andranno da sole. Ciò che desideri invece comparirà dal nulla. Otterrai doni speciali che non avresti neanche osato immaginare!

Sono rimasta piacevolmente sorpresa di come, dopo pochi mesi di lavoro mentale, ho iniziato a sembrare più giovane. Oggi dimostro dieci anni di meno rispetto a dieci anni fa!

Ama ciò che sei e quello che fai. Ridi, prendi te stesso e la vita con leggerezza, e vedrai che niente potrà scalfirti. È tutto transitorio, nella prossima vita farai le cose diversamente, quindi perché non provarci fin da subito?

Potresti leggere uno dei libri di Norman Cousins. È guarito da una malattia mortale con la risata. Purtroppo non ha modificato gli schemi mentali che avevano sviluppato la malattia e quindi ne ha creata un'altra. Ma grazie alla risata è riuscito a guarire anche da quella!

Ci sono tanti modi di approcciarsi alla guarigione. Provali tutti, e poi usa quelli che ti ispirano di più.

Quando vai a letto la sera, chiudi gli occhi e sii riconoscente di tutto il bene nella tua vita, così ne attirerai ancora di più.

Evita di ascoltare le ultime notizie o di guardare la Tv prima di addormentarti. I telegiornali non sono altro che un ricettacolo di disastri: non vorrai certo portarteli nei sogni. Durante il sonno, viene svolto un enorme lavoro di purificazione e puoi chiedere ai sogni di aiutarti a sbrogliare le problematiche su cui stai lavorando. Spesso al mattino trovi la risposta che cercavi.

Vai a letto sereno. Confida nel fatto che la vita è dalla tua parte e che si prende cura di tutto per il tuo massimo bene e la tua suprema felicità.

Non c'è bisogno di trasformare questo lavoro in una faticaccia. Può essere un processo divertente, come un gioco. Puoi farlo con gioia. Dipende da te! Anche esercitare il perdono e rilasciare il risentimento può essere divertente, se vuoi che lo sia. Crea una canzoncina sulla persona o sulla situazione che fai fatica a lasciare andare. Un ritornello cantato alleggerisce l'intero processo. Quando lavoro privatamente con i clienti, appena posso uso la risata come strumento di guarigione. Prima ridiamo della cosa, prima riusciamo a liberarcene.

Se vedessi i tuoi problemi rappresentati sul palco da un comico, ti piegheresti in due dalle risate. Tragedia e comicità sono la stessa cosa. Dipende solo dal tuo punto di vista! "Oh, che sciocchi siamo noi mortali."

Fai il possibile per rendere il tuo processo di trasformazione una gioia e un piacere. Divertiti!



*Nello spazio infinito della mia vita,  
tutto è perfetto, integro e completo.  
Sostengo me stesso e la vita mi sostiene a sua volta.  
Sono testimone di come agisce la Legge attorno a me  
e in ogni ambito della mia esistenza.  
Rinsaldo le mie conoscenze in modi gioiosi.  
Inizio le mie giornate con gratitudine e gioia.  
Attendo con entusiasmo le avventure del giorno,  
sapendo che nella mia vita “Va tutto bene”.  
Amo ciò che sono e tutto quello che faccio.  
Sono l’espressione della vita, colma di amore e felicità.  
Va tutto bene nel mio mondo.*



## LOUISE L. HAY

Louise L. Hay, autrice di Best Seller a livello internazionale, divulga e insegna metafisica e ha venduto più di cinquanta milioni di libri in tutto il mondo. Per oltre venticinque anni, ha aiutato persone di diverse nazionalità a scoprire e a sfruttare al massimo il loro potenziale per favorire la crescita personale e l'autoguarigione. È stata ospite del programma *The Oprah Winfrey Show* e di molte altre trasmissioni televisive e radiofoniche sia negli Stati Uniti che in tutto il mondo.



# IL POTERE DI ADESSO

*Una guida all'illuminazione spirituale*

Adesso, nel presente,  
i problemi non esistono  
perché scopriamo  
che siamo perfetti e integri.

Un viaggio stimolante e straordinario alla scoperta del potere di adesso, per scoprire che possiamo trovare la via d'uscita al dolore lasciandoci andare al presente, senza più restare ancorati al passato o proiettati verso le preoccupazioni sul futuro.

# ENTRARE IN PROFONDITÀ NELL'ADESSO

## **NON CERCARE TE STESSO NELLA MENTE**

*Sento di avere ancora molto da imparare sui meccanismi della mia mente prima di potermi anche solo avvicinare alla piena consapevolezza o alla illuminazione spirituale.*

No, non è così. I problemi della mente non possono essere risolti a livello mentale. Una volta capita la disfunzione di base, in realtà non c'è molto altro da imparare o sapere. Studiare la complessità della mente può farti diventare un buon psicologo, ma non ti farà andare al di là di essa, proprio come lo studio della follia non è sufficiente per ottenere la sanità mentale. Hai già compreso i meccanismi fondamentali dello stato inconsapevole: l'identificazione con la mente, che porta alla creazione di una falsa identità, l'ego, in sostituzione del tuo vero io radicato nell'Essere. Diventi “un tralcio staccato dalla vite”, come disse Gesù.

I bisogni dell'ego sono infiniti. Si sente vulnerabile e minacciato e quindi vive in uno stato di paura e necessità. Una volta compreso come opera la disfunzione di base, non c'è bisogno di analizzare tutte le sue innumerevoli manifestazioni, né di farlo diventare un problema personale complesso. L'ego ovviamente adora tutto questo. È sempre alla ricerca di qualcosa a cui aggrapparsi per mantenere e rafforzare il suo senso illusorio di sé, e si attaccherà prontamente ai tuoi problemi. Ecco perché, per così tante persone, gran parte del loro senso di identità è intimamente legato ai problemi che hanno. Quando è così, l'ultima cosa che vogliono è liberarsene, perché significherebbe perdere se stesse. A livello inconscio, l'ego può investire molto nel dolore e nella sofferenza.

Puoi rompere questo circolo vizioso dopo aver riconosciuto la radice dell'inconsapevolezza nell'identificazione con la mente, che naturalmente comprende anche le emozioni. Diventi presente. In questa circostanza, puoi permettere alla mente di essere così com'è, senza restarci intrappolato. La mente di per sé non è disfunzionale. È uno strumento straordinario. Subentra un'anomalia quando cerchi te stesso nella mente e la scambi per la natura. Allora la mente diventa egoica e prende il sopravvento su tutta la tua vita.

## **SPEZZA L'ILLUSIONE DEL TEMPO**

*Sembra quasi impossibile cessare di identificarsi con la mente. Vi siamo immersi. Come si insegna a un pesce a volare?*

Ecco il segreto: spezza l'illusione del tempo. Tempo e mente sono inseparabili. Se elimini il tempo dalla mente, questa si ferma, a meno che tu non voglia usarla.

Identificarsi con la mente significa essere intrappolati nel tempo ed essere spinti a vivere quasi esclusivamente attraverso i ri-



cordi e le anticipazioni. Ciò crea una continua preoccupazione per il passato e per il futuro e una mancanza di disponibilità a onorare e a riconoscere il presente, a permettere che sia. La compulsione sorge perché il passato ti dà una identità e il futuro racchiude la promessa della salvezza, della realizzazione sotto qualsiasi forma. Ma sono solo illusioni.

*Ma senza il senso del tempo, come potremmo vivere nel mondo? Non ci sarebbero più obiettivi da raggiungere. Non saprei nemmeno più chi sono, perché è il passato a stabilire la mia identità di oggi. Penso che il tempo sia molto prezioso e dobbiamo imparare a usarlo saggiamente invece che sprecarlo.*

Il tempo non è affatto prezioso perché è solo una illusione. Ciò che ritieni tanto importante non è il tempo, ma l'unico punto che ne sta al di fuori: l'Adesso. Questo sì che è prezioso. Più ti focalizzi sul tempo (passato e futuro), più ti perdi l'Adesso, la cosa più preziosa che c'è.

Perché lo è? Prima di tutto, perché è l'unica possibilità. È tutto ciò che esiste. Il presente eterno è lo spazio entro cui si svolge tutta la tua vita, l'unico fattore che rimane costante. La vita è adesso. Non c'è mai stato un tempo in cui la tua vita non fosse adesso, né mai ci sarà. In secondo luogo, l'Adesso è l'unico istante che possa condurti al di là dei confini limitati della mente. È il solo modo per accedere al regno senza tempo e senza forma dell'Essere.



## NON ESISTE NULLA AL DI FUORI DELL'ADESSO

*Passato e futuro non sono altrettanto reali, a volte persino di più, del presente? Dopo tutto, il passato determina chi siamo e anche il nostro modo di percepire e comportarci nel presente. E gli obiettivi futuri sono alla base delle azioni che scegliamo di compiere nel presente.*

Non hai ancora colto l'essenza di quello che sto dicendo, perché cerchi di comprenderlo a livello mentale. La mente non può capire tutto questo. Ascolta.

Hai mai provato, fatto, pensato o sentito qualcosa al di fuori dell'Adesso? Pensi che possa capitarti? È possibile che qualcosa avvenga o esista al di fuori dell'Adesso? La risposta è ovvia, non è vero?

Niente è mai avvenuto nel passato; le cose accadono solo nell'Adesso.

Niente accadrà mai in futuro; le cose accadono solo nell'Adesso.

Ciò che chiami passato è una traccia di memoria immagazzinata nella mente, un Adesso precedente. Quando lo ricordi, riattivi una traccia di memoria, e lo fai nel presente. Il futuro è un Adesso immaginario, una proiezione della mente. Quando arriva, diventa Adesso. Quando pensi al futuro, lo fai nel presente. Passato e futuro, ovviamente, non sono reali di per sé. Esattamente come la Luna non splende di luce propria, ma può solo riflettere la luce del Sole, allo stesso modo il passato e il futuro sono solo un pallido riflesso della luce, del potere e della realtà del presente eterno. La loro realtà è "presa in prestito" dall'Adesso.

L'essenza di quello che sto dicendo non può essere capita con la mente. Nel momento in cui la afferri, si verifica un trasferimento della consapevolezza dalla mente all'Essere, dal tempo alla presenza. All'improvviso, tutto appare vivo, irradia energia, emana l'Essere.



## **LA CHIAVE PER ACCEDERE ALLA DIMENSIONE SPIRITUALE**

A volte, in situazioni di emergenza che mettono a repentaglio la vita, il passaggio della consapevolezza dal tempo alla presenza avviene in modo spontaneo. La personalità che ha un passato e un futuro si fa momentaneamente da parte e viene sostituita da una intensa presenza consapevole, molto tranquilla ma anche molto vigile. Qualunque reazione sia necessaria in quel frangente sorge da questo stato di consapevolezza.

Alcune persone amano lanciarsi in attività pericolose, come l'alpinismo, le gare automobilistiche e così via perché in questo modo sono costrette a stare nell'Adesso, in quello stato intensamente vivo, libero dal tempo, dal pensiero, dal peso della personalità, anche se possono non esserne consapevoli. Scivolare fuori dal presente anche solo per un secondo può comportare la morte. Purtroppo queste persone arrivano a dipendere da una attività particolare per trovarsi in quello stato. Ma non è necessario scalare picchi scoscesi: puoi accedere a tale stato Adesso.



Fin dall'antichità, i maestri spirituali di tutte le tradizioni hanno indicato nell'Adesso la chiave per accedere alla dimensione spirituale. Eppure sembra che sia ancora un segreto. Di certo non viene insegnato in chiesa o nei templi. Se vai a messa,

puoi ascoltare le parole del Vangelo: “Non pensate al domani, perché il domani penserà da sé alle sue cose” oppure “Nessuno che metta mano all’aratro e guardi indietro è degno del Regno di Dio.” Oppure puoi leggere il passo che racconta di fiori meravigliosi che non sono in ansia per il domani e che vivono serenamente nell’Adesso infinito, ricevendo in abbondanza da Dio tutto quello che serve loro. La profondità e l’essenza radicale di questi insegnamenti non viene riconosciuta. Nessuno sembra rendersi conto che sono lezioni da mettere in pratica, innescando così una profonda trasformazione interiore.



L’intera essenza dello zen consiste nel camminare sulla lama del rasoio dell’Adesso, nell’essere totalmente, completamente presente tanto che nessun problema, nessun dolore, nulla che non sia ciò che sei nella tua essenza può sopravvivere in te. Nell’Adesso, in assenza di tempo, tutti i tuoi problemi si dissolvono. La sofferenza ha bisogno del tempo, non può sopravvivere nell’Adesso.

Il grande maestro zen Rinzai, per distogliere l’attenzione dei suoi discepoli dal tempo, spesso alzava il dito e chiedeva lentamente: “Che cosa manca in questo momento?”. Una domanda potente, che non richiede una risposta a livello mentale. Essa è posta per portare l’attenzione in profondità nell’Adesso. Una domanda simile nella tradizione zen è questa: “Se non ora, quando?”.



L’Adesso è centrale nella dottrina del sufismo, la branca misti-

ca dell'islam. I sufi hanno un detto: "Il sufi è figlio del presente." E Rumi, il grande poeta e maestro del sufismo, dichiara: "Passato e futuro velano Dio alla nostra vista; bruciali entrambi nel fuoco."

Meister Eckhart, maestro spirituale del XIII secolo, riassunse tutto questo in modo meraviglioso: "Il tempo è ciò che impedisce alla luce di raggiungerci. L'ostacolo più grande che ci separa da Dio è il tempo."



## ACCEDERE AL POTERE DI ADESSO

*Un attimo fa, mentre parlavi del presente eterno e dell'irrealtà di passato e futuro, mi sono ritrovato a osservare quell'albero fuori dalla finestra. Lo avevo guardato anche in altre circostanze, ma questa volta è stato diverso. La percezione esterna non è cambiata molto, tranne che i colori mi sono sembrati più vividi e brillanti. Era come se avesse una dimensione in più. È difficile da spiegare. Non so come, ma ero consapevole di qualcosa di invisibile. Sentivo che si trattava della sua essenza, del suo spirito, se preferisci. E in qualche modo io ne facevo parte. Ora mi rendo conto che prima non ho mai considerato quell'albero per ciò che è in realtà, ma solo come una sua immagine piatta e morta. Se lo guardo adesso, una parte di quella consapevolezza è ancora presente, ma sento che sta sfuggendo. Vedi, l'esperienza sta già arretrando nel passato. Una cosa del genere potrà mai essere più di un fuggevole bagliore?*

Per un attimo sei stato libero dal tempo. Sei entrato nell'Adesso e quindi hai percepito l'albero senza lo schermo della mente.

La consapevolezza dell'Essere è diventata parte della tua percezione. Dalla dimensione senza tempo deriva un tipo diverso di sapere che non "uccide" lo spirito presente in ogni creatura. Si tratta di un sapere che non distrugge la sacralità e il mistero della vita, ma contiene amore e rispetto profondi per tutto ciò che esiste. Un sapere di cui la mente non sa nulla.

La mente non può conoscere l'albero. Può apprendere solo informazioni o fatti riguardanti l'albero. La mia mente non può conoscere te, ma solo etichette, giudizi, fatti e opinioni che ti riguardano. Solo l'Essere conosce le cose direttamente per quello che sono.

C'è un luogo per la mente e per la conoscenza mentale e si trova nella dimensione pratica della vita quotidiana. Tuttavia, quando prende il sopravvento su tutti gli aspetti della nostra esistenza, comprese le relazioni con gli altri esseri umani e con la natura, diventa un parassita mostruoso che, incontrollato, può finire con l'uccidere la vita sul Pianeta e infine se stesso e il suo ospite.

Tu hai colto un barlume del modo in cui l'assenza di tempo può trasformare le tue percezioni. Ma una sola esperienza non basta, a prescindere da quanto sia stata bella o profonda. Ciò che serve e ciò che ci interessa qui è un mutamento permanente nella consapevolezza.

Allora spezza il vecchio schema di negazione e di resistenza del presente. Assumi come pratica abituale quella di distogliere l'attenzione dal passato e dal futuro quando non sono necessari. Resta fuori dalla dimensione temporale il più possibile nella tua vita quotidiana. Se trovi difficile accedere direttamente all'Adesso, comincia osservando la tendenza abituale della tua mente a rifuggirlo. Noterai che solitamente il futuro viene immaginato migliore o peggiore del presente. Se è migliore, ti dà speranza o gradevoli aspettative. Se è peggiore, crea ansia. Ma in entrambi i casi non è che una illusione. Attraverso l'osserva-

zione di te, entra nella tua vita una maggiore presenza. Nell'istante in cui ti rendi conto di non essere presente, significa che lo sei. Quando sei in grado di guardare la tua mente, non sei più intrappolato in essa. È subentrato un altro fattore, qualcosa che non appartiene alla mente: la presenza osservatrice.

Sii presente come osservatore della tua mente, dei pensieri, delle emozioni e anche delle tue reazioni nelle diverse circostanze. Sii almeno altrettanto interessato alle tue reazioni come lo sei alla situazione o alla persona che ti spinge a comportarti così. Nota anche quanto spesso la tua attenzione è rivolta al passato o al futuro. Non giudicare e non analizzare ciò che vedi. Osserva il pensiero, senti l'emozione, guarda la reazione. Non ne fare un problema personale. Allora percepirai qualcosa di più potente di ognuna delle cose viste, la presenza stessa, tranquilla e osservatrice al di là della mente: l'osservatore silenzioso.



È necessario avere una presenza forte quando certe situazioni innescano una reazione dalla grande carica emotiva, come quando l'immagine che hai di te stesso viene minacciata, quando ti ritrovi ad affrontare una difficoltà che suscita paura, quando le cose "si mettono male" o dal passato riaffiora un complesso emotivo. In questi casi, tendi a diventare "inconsapevole". La reazione o l'emozione hanno la meglio: ti "trasformi" in esse. Agisci sulla loro scia. Giustifichi, dai torto, attacchi, difendi... solo che non sei tu, è lo schema di reazione, è la mente nella sua abituale modalità di sopravvivenza.

Se ti identifichi con la mente, le cedi energia; se la osservi, invece, la privi dell'energia. L'identificazione con la mente genera altro tempo; l'osservazione, al contrario, dischiude la dimensione dell'infinito, dell'assenza di tempo. L'energia sottratta

alla mente si trasforma in presenza. Quando riesci a sentire che cosa significa essere presente, è molto più facile scegliere di uscire dalla dimensione temporale ogni volta che il tempo non è necessario per fini pratici, ed entrare più in profondità nell'Adesso. Ciò non danneggia la tua capacità di usare il tempo (passato o futuro) quando hai bisogno di farvi riferimento per questioni pratiche. Né nuoce alla tua capacità di usare la mente. Anzi, la rafforza. Infatti, quando la userai, essa sarà più acuta, più concentrata.

## **LIBERARSI DEL TEMPO PSICOLOGICO**

Impara a usare il tempo negli aspetti pratici della vita (possiamo chiamarlo “tempo orario”), ma una volta risolte tali questioni, torna immediatamente alla consapevolezza del presente. In questo modo non ci sarà accumulo di “tempo psicologico”, che consiste nell'identificazione con il passato e nella proiezione continua e compulsiva verso il futuro.

Il tempo orario non significa soltanto fissare un appuntamento o pianificare un viaggio. Vuol dire anche imparare dal passato in modo da non ripetere più gli stessi errori; stabilire i propri obiettivi e darsi da fare per raggiungerli; prevedere il futuro per mezzo delle leggi, della fisica, della matematica e agire di conseguenza sulla base delle nostre previsioni.

Ma anche qui, nella sfera della vita pratica, dove non è possibile fare a meno del riferimento al passato e al futuro, il presente resta il fattore essenziale. Qualsiasi lezione del passato diventa rilevante ed è applicabile adesso. Qualsiasi pianificazione e attività con lo scopo di raggiungere un obiettivo specifico viene fatta adesso.

La persona illuminata è sempre concentrata sull'Adesso, pur essendo consapevole del tempo. In altre parole, continua a usa-



re il tempo orario, ma è libera dal tempo psicologico.

Quando ti eserciti, stai attento a non trasformare involontariamente il tempo orario in tempo psicologico. Per esempio, se in passato hai commesso un errore e adesso impari la lezione che ne deriva, usi il tempo orario. D'altra parte invece, se pensi e ripensi mentalmente al tuo errore, e se nascono autocritiche, rimorsi o sensi di colpa, allora stai trasformando l'errore in qualcosa che ti appartiene, nella tua identità: lo fai diventare una parte di te, trasformando il tempo orario in tempo psicologico, che è sempre collegato a un falso senso di identità. L'assenza di perdono implica necessariamente un pesante fardello di tempo psicologico.

Se stabilisci un obiettivo e lavori per raggiungerlo, usi il tempo orario. Sei consapevole di dove vuoi arrivare, ma rispetti il passo che stai compiendo nel presente e vi concentri tutta la tua attenzione. Ma se ti focalizzi eccessivamente sull'obiettivo, magari perché spera di ottenere la felicità, l'appagamento o un più completo senso di identità, l'Adesso non viene più tenuto in considerazione. Viene ridotto al rango di un mero gradino verso il futuro, senza alcun valore intrinseco. Allora il tempo orario diventa tempo psicologico.

Il viaggio della tua vita smette di essere un'avventura e si trasforma nel bisogno ossessivo di arrivare, di realizzare, di "farcela". Non vedi più i fiori sul ciglio della strada, non ne avverti la fragranza; non sei più consapevole della bellezza e del miracolo della vita che, invece, si manifesta attorno a te quando sei presente nell'Adesso.



*Capisco l'importanza suprema dell'Adesso, ma non riesco a*

*seguirti quando dici che il tempo è una totale illusione.*

Quando dico che “il tempo è un’illusione”, non intendo fare un’affermazione filosofica. Mi limito a ricordarti un dato di fatto, una cosa talmente ovvia che puoi fare fatica ad afferrarla e che puoi persino ritenere priva di senso, ma una volta capita appieno, penetra come una spada in tutti gli strati di complessità chiamati “problemi” creati dalla mente. Lasciamelo ripetere: il presente è tutto ciò che hai. Non c’è mai un tempo in cui la tua vita non sia “questo momento”. Non è forse un dato di fatto?

## **LA FOLLIA DEL TEMPO PSICOLOGICO**

Osservando le manifestazioni collettive del tempo psicologico, non avrai più dubbi sul fatto che si tratti di una malattia mentale. Esse compaiono, per esempio, sotto forma di ideologie come il comunismo, il nazionalsocialismo o qualunque forma di nazionalismo, o nei rigidi sistemi di credenze religiose, che operano sul fondamento implicito che il bene supremo risieda nel futuro e che quindi il fine giustifichi i mezzi. Il fine è un’idea, un momento nel futuro proiettato dalla mente, in cui verrà raggiunta la salvezza, in qualsiasi sua forma (felicità, realizzazione, uguaglianza, liberazione e così via). Non di rado, i mezzi per arrivarci sono la schiavitù, la tortura e l’omicidio nel presente.

Per esempio, si stima che siano state uccise qualcosa come cinquanta milioni di persone per promuovere la causa del comunismo, per far sorgere un “mondo migliore” in Russia, in Cina e in altri Paesi<sup>1</sup>. È un esempio agghiacciante di come la fede in

---

1. Zbigniew K. Brzezinski, *The Grand Failure*. New York, Charles Scribner’s

un paradiso futuro crei un inferno nel presente. Ci sono forse dubbi sul fatto che il tempo psicologico sia una malattia mentale grave e pericolosa?

Come opera questo schema mentale nella tua vita? Cerchi sempre di andare da qualche parte rispetto a dove sei? La maggior parte di quello che fai è un mezzo per un fine? L'appagamento è ogni volta dietro l'angolo o limitato a piaceri di breve durata, come il sesso, il cibo, l'alcol, la droga o il brivido e l'eccitazione? Sei focalizzato su diventare, raggiungere e ottenere qualcosa, o in alternativa sei sempre alla ricerca di qualche nuova emozione o piacere? Credi che avendo più cose ti sentiresti più appagato, più bravo o psicologicamente completo? Stai aspettando che un uomo o una donna diano significato alla tua esistenza?

Nello stato di consapevolezza normale, non illuminato, in cui ci si identifica con la mente, il potere e l'infinito potenziale creativo che risiede nascosto nell'Adesso sono completamente oscurati dal tempo psicologico. La tua vita allora perde esuberanza, freschezza e senso di stupore. I vecchi schemi di pensiero, emozione, comportamento, reazione e desiderio vengono recitati all'infinito, come un copione mentale che ti dà un'identità di qualche tipo, ma che distorce o nasconde la realtà dell'Adesso. La mente allora crea una ossessione per il futuro come fuga dal presente insoddisfacente.

## **LA NEGATIVITÀ E LA SOFFERENZA HANNO RADICI NEL TEMPO**

*Ma credere che il futuro sarà migliore del presente non è sempre*

---

Sons, 1989, pp. 239–40.

*un'illusione. Il presente può essere davvero orribile, le cose possono migliorare in futuro, e spesso accade.*

Solitamente il futuro è una copia del passato. Sono possibili cambiamenti superficiali, ma la vera trasformazione è rara e dipende dalla capacità di diventare abbastanza presenti da dissolvere il passato accedendo al potere di Adesso. Ciò che percepisci come futuro, non è che una parte intrinseca del tuo stato di consapevolezza adesso. Se la tua mente porta con sé un pesante fardello dal passato, sperimenterai le stesse cose anche in futuro. Il passato si perpetua attraverso la mancanza di presenza. La qualità della tua consapevolezza in questo istante è ciò che plasma il futuro, il quale, ovviamente, può essere vissuto solamente come Adesso.

Potresti anche vincere dieci milioni di euro, ma si tratterebbe di un cambiamento superficiale. Semplicemente, continueresti ad agire in base agli stessi schemi condizionati in un ambiente più lussuoso. Gli esseri umani hanno imparato a scindere l'atomo. Invece di uccidere dieci o venti persone con una mazza di legno, un individuo ora può ucciderne un milione schiacciando un bottone. Questo è davvero un cambiamento?

Se è la qualità della tua consapevolezza in questo istante a determinare il futuro, allora che cosa determina la qualità della tua consapevolezza? Il tuo grado di presenza. Perciò, l'unico posto dove può avvenire il vero cambiamento e dove il passato può essere dissolto è l'Adesso.



La negatività è causata da un accumulo di tempo psicologico e dalla negazione del presente. Disagio, ansia, tensione, stress, preoccupazione (tutte forme di paura) sono causate da troppi

pensieri sul futuro e da una presenza insufficiente. Senso di colpa, rimpianto, risentimento, rancore, tristezza, amarezza e tutte le forme di mancato perdono sono causate da troppi pensieri sul passato, e da una presenza insufficiente. La maggior parte delle persone trova difficile credere che sia possibile vivere in uno stato di totale liberazione dalla negatività. Eppure questo non è altro che lo stato di affrancamento a cui mirano tutte le dottrine spirituali. È la promessa della salvezza, non in un futuro illusorio, ma proprio qui e ora.

Potresti fare fatica a riconoscere che il tempo è la causa della tua sofferenza e dei tuoi problemi. Credi che dipendano da specifiche situazioni esistenziali e, da un punto di vista convenzionale, questo è vero. Ma si tratta di problemi intercambiabili, finché non affronti la disfunzione fondamentale della mente che li crea (il suo attaccamento al passato, al futuro e la negazione dell'Adesso). Se tutti i tuoi problemi e le relative cause fossero miracolosamente rimossi oggi, e tu non fossi ancora diventato più presente e più consapevole, presto ti ritroveresti in una situazione molto simile a quella che credevi di aver superato, ti seguirebbe come un'ombra. In definitiva esiste solo un problema: la mente legata al tempo.

*Non posso credere che non potrò mai raggiungere un punto in cui sarò completamente libero dai miei problemi.*

Hai ragione. Non puoi mai raggiungere quel punto perché ti trovi adesso in quel punto.

Non c'è salvezza nel tempo. Non puoi essere libero nel futuro. La presenza è la chiave per la libertà, perciò puoi essere libero solo adesso.

## TROVARE LA VITA SOTTO LA TUA SITUAZIONE ESISTENZIALE

*Non vedo come poter essere libero adesso. Si dà il caso che sia estremamente infelice nella mia vita in questo momento. È un dato di fatto, e mi illuderei se cercassi di convincermi che va tutto bene quando invece non è così. Per me il presente è triste; non è per nulla liberatorio. Ciò che mi fa andare avanti è la speranza o la possibilità di qualche miglioramento futuro.*

Pensi che la tua attenzione sia concentrata sul presente quando in realtà è completamente assorbita dal tempo. Non puoi essere sia infelice sia totalmente presente nell'Adesso.

Ciò che chiami “vita” dovrebbe essere chiamata più precisamente “situazione esistenziale”. È il tempo psicologico: passato e futuro. In passato, certe cose non sono andate come avresti voluto. Stai ancora opponendo resistenza a quello che è successo allora e a ciò che esiste. La speranza ti fa andare avanti, ma ti mantiene focalizzato sul futuro, e questa continua concentrazione perpetua la tua negazione dell'Adesso e quindi la tua infelicità.

*È vero che la mia situazione esistenziale presente è il risultato di cose avvenute nel passato, ma è pur sempre la mia situazione presente, ed esservi bloccato è ciò che mi rende infelice.*

Per un attimo, dimenticati della tua situazione esistenziale e presta attenzione alla tua vita.

*Qual è la differenza?*

La tua situazione esistenziale esiste in relazione al tempo.

La tua vita è adesso.

La tua situazione esistenziale è creata dalla mente.

La tua vita è reale.

Trova “lo stretto passaggio che conduce alla vita”. Si chiama Adesso. Restringi la tua vita a questo momento. La tua situazione esistenziale può anche essere piena di problemi (molte lo sono) ma prova a vedere se c'è qualcosa che non va in questo istante. Non domani né tra dieci minuti, adesso. Adesso hai qualche problema?

Quando hai troppi problemi, non c'è spazio per far entrare niente di nuovo, né per una soluzione. Perciò, tutte le volte che puoi, crea un intervallo in cui trovare la vita sotto la tua situazione esistenziale.

Usa appieno i tuoi sensi. Vivi nel punto in cui ti trovi. Guardati attorno. Osserva e basta, senza interpretare. Guarda la luce, le forme, i colori, la diversa consistenza delle cose. Sii consapevole della presenza silenziosa in ogni cosa. Cogli lo spazio che permette a tutto di essere. Ascolta i suoni, non giudicarli. Senti il silenzio al di sotto dei suoni. Tocca qualcosa (una qualsiasi) e avverti e riconosci il suo Essere. Osserva il ritmo del tuo respiro; senti l'aria soffiare dentro e fuori, l'energia vitale all'interno del corpo. Permetti a ogni cosa di essere, dentro e fuori. Permetti a ogni cosa di manifestare la propria esistenza. Entra in profondità nell'Adesso.

Ti stai lasciando alle spalle il mondo in fin di vita dell'astrazione mentale, del tempo. Stai emergendo dalla mente folle che ti prosciuga dell'energia vitale e sta lentamente avvelenando e distruggendo la Terra. Ti stai risvegliando dal sogno del tempo e stai entrando nel presente.



## TUTTI I PROBLEMI SONO ILLUSIONI DELLA MENTE

*È come se mi fossi scrollato di dosso un pesante fardello. Provo una sensazione di leggerezza, mi sento lucido... ma i miei problemi sono sempre là ad aspettarmi, non è così? Non sono stati risolti. Non mi sto solo limitando a evitarli temporaneamente?*

Se anche ti trovassi in paradiso, dopo poco tempo la mente ti direbbe: “Sì, ma...”. In definitiva, questo non c'entra nulla con la risoluzione dei tuoi problemi. Significa rendersi conto che essi non esistono. Sono solo situazioni, da affrontare adesso o da lasciare stare e da accettare come parte della manifestazione del presente, finché non cambiano o non possono essere gestite. I problemi sono prodotti della mente e per restare in vita hanno bisogno di tempo. Non possono sopravvivere nell'attualità dell'Adesso.

Focalizzati sull'Adesso e dimmi che problemi hai in questo momento.



Non ricevo nessuna risposta perché è impossibile avere un problema quando l'attenzione è completamente concentrata sull'Adesso. Si tratta soltanto di una situazione che deve essere affrontata o accettata. Perché farne un problema? Perché fare di qualsiasi cosa un problema? La vita non è già abbastanza dif-



ficile così com'è? A che cosa ti servono i problemi? La mente, inconsciamente, li ama, perché ti danno una sorta di identità. È normale, ed è folle. "Problema" significa che ti stai soffermando mentalmente su una situazione senza che ci sia una reale intenzione o possibilità di intraprendere un'azione adesso, e che la stai facendo diventare inconsapevolmente parte del tuo senso di identità. Ti lasci talmente travolgere dalla tua situazione esistenziale che perdi il senso della vita, dell'Essere. Oppure porti nella mente il peso folle di centinaia di cose che dovrai o potrai fare in futuro invece di focalizzare la tua attenzione sull'unica cosa che puoi fare adesso.

Quando crei un problema, provochi dolore. Tutto quello che serve è una semplice scelta, una decisione: a prescindere da quello che accade, io non causerò più dolore a me stesso. Non creerò più problemi. Sebbene si tratti di una scelta facile, è anche radicale. Non potrai compierla se non sarai davvero stufo di soffrire, se non ne avrai veramente abbastanza. E non potrai prendere questo tipo di decisione a meno che non acceda al potere di Adesso. Se non crei più dolore a te stesso, allora non lo fai nemmeno agli altri. Inoltre, smetti di contaminare la nostra Terra meravigliosa, il tuo spazio interiore e la psiche umana collettiva con la negatività dei problemi che crei.



Se ti è mai capitato di trovarti in una situazione di emergenza tra la vita e la morte, saprai che non si è trattato di un problema. La mente non ha avuto tempo da perdere nel trasformare quella situazione in un problema. In una situazione davvero pericolosa, la mente si ferma; diventi completamente presente nell'Adesso, e prende il sopravvento qualcosa di infinitamente più potente. Ecco perché spesso si sente dire di persone comuni

che improvvisamente sono state capaci di atti incredibilmente coraggiosi. In qualsiasi emergenza, o si sopravvive oppure no. In entrambi i casi, non si tratta di un problema.

Alcune persone si arrabbiano quando mi sentono dire che i problemi sono solo illusioni. Minaccio di privarle del loro senso di identità. Hanno investito così tanto tempo in quella falsa idea di sé! Da molti anni, definiscono inconsciamente la loro intera identità in termini di problemi o dolore. Chi sarebbero, senza i loro problemi e i loro dolori?

Gran parte di ciò che le persone dicono, pensano o fanno in realtà è motivata dalla paura, che ovviamente è legata al fatto di concentrarsi sul futuro e di non essere in contatto con l'Adesso. Dal momento che nell'Adesso non esistono problemi, non c'è nemmeno la paura.

Nel caso in cui ora si presentasse una situazione da gestire, le tue azioni sarebbero lucide e incisive se derivassero dalla consapevolezza del presente. Con ogni probabilità sarebbero anche più efficaci. Non rappresenterebbero una reazione sorta dal condizionamento passato della tua mente, bensì una reazione intuitiva alla situazione. In altre circostanze, se ad agire fosse stata la mente legata al tempo, avresti trovato più efficace non fare nulla e limitarti a restare concentrato sull'Adesso.

## **UN SALTO QUANTICO NELL'EVOLUZIONE DELLA CONSAPEVOLEZZA**

*Ho avuto fugaci visioni dello stato di affrancamento dalla mente e dal tempo che descrivi, ma il passato e il futuro sono talmente travolgenti che non riesco a tenerli lontani a lungo.*

La modalità di consapevolezza legata al tempo è profonda-

mente radicata nella psiche umana. Ma quello che fai qui è parte di una profonda trasformazione che sta avvenendo nella coscienza collettiva del Pianeta e oltre: il risveglio della coscienza dal sogno della materia, della forma, della separazione. È la fine del tempo. Stiamo interrompendo schemi mentali che dominano la vita dell'uomo da millenni. Schemi mentali che hanno generato inimmaginabili sofferenze su vasta scala. Non uso deliberatamente la parola "male". È molto più utile chiamarlo inconsapevolezza o follia.

*Questa interruzione della vecchia modalità di consapevolezza, o piuttosto di inconsapevolezza, siamo noi a doverla compiere o accadrà in ogni caso? Voglio dire, questo cambiamento è inevitabile?*

Dipende dai punti di vista. Fare e accadere sono in effetti un unico processo; dal momento che sei tutt'uno con la totalità della consapevolezza, non puoi separare le due cose. Ma non c'è una garanzia assoluta che gli esseri umani lo facciano. Il processo non è inevitabile né automatico. Il tuo contributo ne è una parte fondamentale. Comunque la vedi, si tratta di un salto quantico nell'evoluzione della consapevolezza, ed è la nostra unica possibilità di sopravvivenza come specie.

## **LA GIOIA DI ESSERE**

Puoi accorgerti se il tempo psicologico ha preso il sopravvento su di te, attraverso un semplice criterio. Chiediti: c'è gioia, piacere e leggerezza in quello che faccio? Se non è così, allora il tempo sta oscurando il presente, e la vita viene percepita come un peso o una lotta.

Se non c'è gioia, piacere o leggerezza in quello che fai, non

significa necessariamente che tu debba cambiare attività. Potrebbe bastare modificare il modo in cui la fai. “Come” è sempre più importante di “cosa”. Prova a prestare più attenzione al fare che non al risultato che vuoi ottenere. Dedica la tua più totale attenzione a ciò che ti offre il presente. Devi accettare completamente quel che c’è, perché non puoi prestare la tua totale attenzione a qualcosa e allo stesso tempo opporgli resistenza.

L’infelicità e gli sforzi si dissolvono, se rispetti il presente; la vita riprende a scorrere con gioia e piacere. Quando agisci in base alla consapevolezza del presente, tutto quello che fai, anche l’azione più semplice, si impregna di un senso di qualità, di cura e di amore.



Non concentrarti sul frutto della tua azione, semplicemente presta attenzione all’azione stessa. Il risultato verrà da sé. Questo è un potente esercizio spirituale. Nella *Bhagavad Gita*, uno dei testi sacri induisti più belli e antichi di tutti i tempi, il non attaccamento al risultato dell’azione viene chiamato Karma Yoga. Viene descritto come il sentiero dell’“azione consacrata”.

Quando cessa lo sforzo compulsivo di allontanarsi dall’Adesso, la gioia di Essere fluisce in tutto quello che fai. Nell’istante in cui la tua consapevolezza si rivolge all’Adesso, avverti una presenza, una tranquillità, un senso di pace. Non dipendi più dal futuro per la realizzazione e l’appagamento, non guardi più in quella direzione sperando nella salvezza. Perciò non sei più attaccato al risultato. Né il fallimento né il successo hanno il potere di cambiare il tuo stato interiore d’Essere. Hai scoperto la vita al di sotto della tua situazione esistenziale.

In assenza di tempo psicologico, il tuo senso di identità deriva dall'Essere, non dal tuo passato personale. Quindi, svanisce il bisogno psicologico di diventare qualcosa di diverso da ciò che sei. Nel mondo, a livello della tua situazione esistenziale, potresti effettivamente diventare ricco, saggio, avere successo, essere libero da questo o da quello, ma nella più profonda dimensione dell'Essere sei completo e integro proprio adesso.

*In quello stato di completezza, saremo ancora in grado o disposti a perseguire obiettivi esterni?*

Certamente, ma non ti farai nessuna illusoria aspettativa sul fatto che qualcuno o qualcosa nel futuro ti salverà o ti renderà felice. Per quanto riguarda la tua situazione esistenziale, possono esserci cose da ottenere e da acquisire. Questo è il mondo della forma, del guadagno e della perdita. Ma a un livello più profondo sei già completo, e quando te ne rendi conto, emerge una energia giocosa e allegra dietro a tutto quello che fai. Essere libero dal tempo psicologico ti spinge a perseguire i tuoi obiettivi non più mosso da una severa determinazione, dalla paura, dalla rabbia, dal malcontento, o dal bisogno di diventare qualcuno. Né rimarrai inattivo per paura di fallire, cosa che per l'ego coincide con la perdita della propria identità. Quando il tuo profondo senso di identità viene attinto dall'Essere, quando sei libero dal bisogno psicologico di “diventare” qualcosa o qualcuno, e quando né la tua felicità né il tuo senso d'identità dipendono dal risultato, non hai più paura. Non cerchi ciò che è permanente dove non può essere trovato: nel mondo della forma, del guadagno e della perdita, della nascita e della morte. Non pretendi che siano le situazioni, le condizioni, i luoghi o le persone a doverti fare felice, per poi essere deluso se non sono all'altezza delle tue aspettative.

Ogni cosa merita rispetto, ma niente è importante. Le forme nascono e muoiono, eppure sei consapevole dell'eterno che vi sta sotto. Sai che "niente in realtà può essere minacciato"<sup>2</sup>.

Quando questo è il tuo stato d'Essere, come puoi non farcela? Ce l'hai già fatta.

---

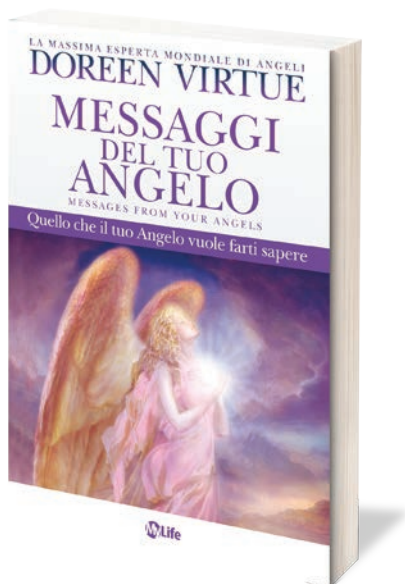
2. Foundation for inner peace, *Un corso in miracoli*. Milano, Armenia.



## ECKHART TOLLE

Eckhart Tolle è nato in Germania, dove ha trascorso i primi tredici anni della sua vita. Dopo essersi laureato all'Università di Oxford, ha lavorato come ricercatore all'Università di Cambridge. A ventinove anni, una profonda trasformazione spirituale ha praticamente dissolto la sua vecchia identità cambiando in modo radicale il corso della sua esistenza.

Dedicò gli anni successivi alla comprensione, integrazione e approfondimento di quella trasformazione, che segnò l'inizio di un intenso viaggio interiore. Eckhart non appartiene a nessuna confessione religiosa in particolare, né a nessuna tradizione. Nei suoi insegnamenti è racchiuso un messaggio semplice eppure profondo che condivide la chiarezza senza tempo degli antichi maestri spirituali: c'è un modo per uscire dalla sofferenza ed entrare nella pace.



## MESSAGGI DAL TUO ANGELO

*Quello che il tuo Angelo vuole farti sapere*

Il libro è un efficace strumento di divinazione  
e ti insegna come ricevere i messaggi inviati  
dai tuoi angeli personali!

Doreen riceve lettere da tutto il mondo da parte di persone che hanno trovato una fonte costante di conforto e di sostegno in Angel Therapy - Terapia degli Angeli. Molti lettori tengono il libro accanto al letto e lo aprono in maniera casuale per accedere alla conoscenza spirituale e all'assistenza Divina.

*Messaggi dai tuoi Angeli* prosegue nella stessa ottica, al fine di farti raggiungere nuovi livelli di appagamento e ispirazione, e per offrirti nuove direzioni da seguire.



Prima parte



# Messaggi dal tuo Angelo

## ~ Amore romantico ~

**A**nche se non regge il confronto con la luminosità della fiamma dell'amore Divino, e non si avvicina all'ineguagliabile benessere che si prova quando ci si fa cullare dalla Divina perfezione di Dio, l'amore romantico ne rappresenta una sorta di degno sostituto. In primo luogo, ti dà un senso di sicurezza e di protezione. Esistono così tante sensazioni di pericolo in questo mondo, vero? Tante situazioni in cui il bisogno di sicurezza e di protezione è soddisfatto solo tra le braccia dell'amante.

L'amore romantico inizia con un senso illusorio di sicurezza, che viene poi sostituito da un ulteriore senso di pericolo lungo la strada. Quello che intendiamo dire è questo: all'inizio della relazione, affronti il rapporto con fiducia, ma poi raccogli degli indizi che ti ricordano il pericolo. Analizzi i dettagli del vostro rapporto, decidendo che questo o quell'aspetto indica che non sei al sicuro. Poi vesti questi sentimenti di infelicità, ritenendo che, ancora una volta, tutte le tue speranze sono state infrante.

Quello che in realtà cerchi nell'ambito di un rapporto d'amore romantico è la leggerezza. Tutte le creature di Dio sperano di poter avere un atteggiamento e uno spirito spensierato. Con questo, non intendiamo dire che dovreesti sottrarti alle tue responsabilità con leggerezza; oh no. Vogliamo semplicemente dire che dovreesti affidare le tue preoccupazioni e le tue ansie all'amore, mostrando fiducia nell'universo e nella sua capacità di guidarti in maniera sicura.

Le preoccupazioni ti affaticano, sono fonte di dolore e ti opprimono pesantemente. Cerchi una relazione che ti liberi da questi fardelli, anche solo per un istante. Una tregua dal costante trambusto e dallo stress è essenziale per la tranquillità dell'anima. Quando una nuova relazione offre questa via di fuga ti senti felice, è naturale.

L'equilibrio in una relazione romantica consiste, pertanto, in questo: impedire che il rapporto aggravi ulteriormente i propri fardelli. Tante relazioni esplodono e muoiono nel momento in cui ci si rende conto che creano più sentimenti di pericolo di quanti ne allevino. Infatti, quando il rapporto è fonte di ulteriore stress, la reazione naturale è cercare riparo e sicurezza. Nel momento in cui il partner cerca rifugio e sicurezza al di fuori del rapporto, la maggior parte delle relazioni entra in crisi.

Solo se affidi le tue inevitabili preoccupazioni e ansie alla vera fonte dell'amore, Dio, la relazione dura mantenendosi sul più alto livello possibile. Se i partner sono disposti a farlo insieme, tanto meglio. Poi, rimane la speranza che l'amore romantico continui a essere un rifugio nella tempesta, anziché un miraggio che offre crudelmente un sostentamento che in realtà non esiste.

L'amore romantico è una strada di servizio che corre parallela alla via dell'amore Divino. L'amore romantico e quello Divino possono completarsi a vicenda, in quanto provengono essenzialmente dalla stessa Sorgente. Eppure, quando si cerca di sostituire l'amore romantico a quello Divino, l'insoddisfazione si insinua inevitabilmente. Ricordati di infondere il senso del sacro nel tuo rapporto d'amore romantico, e cerca sicurezza e rifugio insieme al partner nell'unico luogo in cui puoi trovarlo: nel Dio interiore.



## ~ Anima gemella ~

C'è molta più verità nel termine “anima gemella” di quanto si pensi. L'anima gemella è, in senso letterale, un compagno o una compagna che proviene dal gruppo a cui appartiene la tua anima, un essere che ti è stato inviato come guida terrena, così come tu sei stato inviato a lui/lei. Devi ricordare, a livello più profondo, che la tua origine non è terrena. Proviene da quella stratosfera che definisci “Cielo”, in cui risiedono le anime. Alcune di queste creano dei legami stretti, formando, a volte, delle compagnie, delle cerchie, dei gruppi, che variano per dimensioni e portata, sulla base degli interessi comuni degli esseri coinvolti.

Questi esseri diventano “anime gemelle”, nel senso di compagni e compagne. Dipendono l'uno dall'altro e si danno indicazioni e consigli a vicenda. Quando un compagno si stacca dal gruppo e decide di andare a vivere su un certo pianeta, succede spesso che un altro compagno si offra volontario per accompagnarlo nel cammino. Quando riconosciamo un'anima gemella sulla Terra è un momento emozionante. C'è un grado di familiarità tale con questa persona da poter essere definito ultraterreno.

Ma non dobbiamo confonderlo con il desiderio di creare un legame d'amore stretto con un partner romantico che diventerà il compagno ideale. Il fatto che l'anima gemella sia legata a te è innegabile. Eppure, non ne consegue automaticamente che lo sarà per tutta la vita. Questa persona viene da te per consolarti, per portarti conforto da casa, per vegliare su di te, per ricordarti che devi imparare delle lezioni sulla Terra e per portarti dei doni terreni. Ma sarebbe un errore credere che sia “la persona” che cerchi nelle tue fantasie romantiche.

“La persona giusta” è un'espressione che, sulla base del significato che il mondo le attribuisce, si riferisce a un concetto illusorio, di natura certamente romantica; a qualcosa che molti

trovano, e che un numero ancor più fitto di persone rincorrono. Eppure, “la persona giusta” non corrisponde necessariamente all’anima gemella. L’anima gemella è quella che si potrebbe definire un “assistente”, vale a dire una persona che ti aiuta a portare a termine la missione che hai scelto di compiere in questa vita. L’anima gemella è, nel vero senso della parola, un amico proveniente da casa, che ti è stato inviato per farti riconoscere Colui che è la tua Sorgente e il tuo Creatore, e per aiutarti a ricordare la Sua luce e il Suo amore eterno.

Se sei attratto da un’anima gemella, significa che sei attratto dalle qualità di Dio che vedi in quell’essere. Quando ami un’anima gemella, ami letteralmente Dio.

Ci sono sempre un motivo e uno scopo specifici per cui vivi una certa relazione; la persona amata ti farà provare una sorta di stretta al cuore, che costituisce la forza di attrazione dello scopo alla base della relazione. L’obiettivo della relazione può essere raggiunto in pochi minuti o dopo anni. Ma una cosa è certa: una volta raggiunto l’obiettivo, l’attrazione cala. Le persone coinvolte dicono di sentirsi “spente”, ma la verità è che ora hanno un altro scopo da perseguire, e probabilmente si uniranno a nuovi compagni. Il loro amore non si dissolverà mai, e dovranno essere grati l’uno nei confronti dell’altra per il ruolo importante che hanno giocato reciprocamente. È giunto il momento di smettere di guardarsi indietro e di dedicarsi al raggiungimento dello scopo attuale.

Caro, puoi incontrare e amare molte anime gemelle, a seconda delle dimensioni e dell’estensione del tuo gruppo di anime. Alcune delle tue anime gemelle sono ancora spiriti, in attesa di nascere sulla Terra. Per molti di loro, sarai un insegnante nel corso della tua esperienza terrena, ma allo stesso tempo anche tu imparerai da loro. Alla fine, il ritorno al tuo gruppo di anime sarà contrassegnato da felicità e da gioia. Perché non godere di questa felicità e gioia ora, mentre sei insieme a questi grandi esseri inviati da Casa?

Quando incontri un’anima gemella, non cercare di catturarla, ma godi e delizianti dei suoi doni Celesti. Assimilali, affinché ti

ricarichino e ti consentano di compiere la tua missione terrena. Non è importante che questa relazione culmini in un'unione; ciò che conta è che tu veda il Cielo riflesso negli occhi puri dell'altra persona, e che ti venga restituita l'immagine riflessa del tuo sé Divino. Anime gemelle, siete davvero benedette. Noi Angeli vi bacciamo con gratitudine, mentre fate risplendere l'uno sull'altra la Sua grazia e il Suo amore santi e Divini.



## ~ Autostima ~

**C**'è una parte della tua coscienza umana che spesso ti rivolge delle critiche volutamente aspre. Ferisce le tue emozioni e degrada l'immagine che hai di te. Quando ciò accade, dimentichi di prestare attenzione alla tua Divinità, e rischi di disabituarti a vederla negli altri. A volte invece ti eleva, portandoti in un luogo di "sicurezza" dove nulla ti preoccupa e nessuno può farti del male.

Elevare o sconvolgere la tua autopercezione Divina genera crisi interiori, Mio Caro. Non dimenticarti del tuo Creatore Celeste, che risiede stabilmente dentro di te. Non può commettere errori, e nulla di ciò che ha creato è disgiunto dalla perfezione della sua origine. Questo atteggiamento critico che ti infliggi è una tua invenzione per indurti a gettarti dall'alto del Cielo nel baratro dell'autosofferenza. Perché mai una creatura Celeste dovrebbe fare una scelta simile? La volontà di sperimentare sta alla base di questa decisione. Attraverso la sofferenza creativa, gli esseri umani spengono il desiderio di tornare a casa, in Cielo. Mettendoti in una luce negativa, di fatto ti "dimentichi" della tua casa Celeste e così ti senti più stabile nella tua casa terrena.

Tuttavia, noi siamo qui per annunciare un modo nuovo e diverso di estinguere il dolore provocato dal desiderio di tornare a casa, Carissimo figlio di Dio! Puoi trasformarlo e usarlo per elevarti consapevolmente e raggiungere un nuovo livello di consapevolezza della tua verità. La "verità" che si nasconde dentro la sofferenza non è che un puntino nell'intero scenario di consapevolezza che ti attende in questo momento. Imparare soffrendo è un compito lento e difficile da svolgere, mentre noi restiamo lì a guardare con le mani in mano, pronti a trasportarti verso la consapevolezza cosciente della tua verità interiore.

C'è così tanta grandezza in serbo per te che non devi più aspettare neanche un istante per cogliere questa opportunità. Prendila

al volo e stringila al petto, perché anche tu, come il tuo Creatore, sei onnipotente, seppur in modo diverso. Risvegliando la gioia e scegliendo di sperimentarla a livello personale, compi un atto creativo. La gioia spumeggiante che sprizzi da tutti i pori dilaga tra la gente, come una risata contagiosa. Ora hai la possibilità di far sorgere questa gioia dentro e fuori, perciò rinuncia alla sofferenza e lasciatela alle spalle.

La tua “autostima” non è che una valutazione di come vivi il presente. È un po’ come se ti chiedessi come spendi i soldi e se rispetti questa preziosa risorsa. Quando soffri, trascuri la preziosa opportunità che ti viene offerta in quel momento, e neghi le scelte di gioia a portata di mano. Quando ridi e sei lieto, rispetti le opportunità che ti vengono concesse e scegli con saggezza. Questo è vero anche quando svolgi dei compiti che giudichi “seri”. In ogni situazione, e indipendentemente dal contesto, c’è sempre spazio per le risate nel tuo cuore.

Quando parli di autostima elevata, sappiamo che per te questo vuol dire avere grande considerazione e rispetto per te stesso. Noi sottolineiamo che, per raggiungere questo risultato, devi prendere in considerazione e rispettare le risorse del presente fin da subito. Spremi il momento attuale per ricavare il succo della gioia, e sarai lieto di aver compiuto una scelta che aiuta il sé interiore a riposare in pace.

Tu, che custodisci nel tuo ventre il potere di tutte le sfere del Cielo, non hai mai motivo di disprezzarti, dal momento che sei sacro, come tutte le altre creature del Cielo. Sei un fulgido esempio dell’opera di Dio, racchiuso in un essere così bello che, vedendoti, tutto il Cielo sospira. Non ti rendi conto del fatto che l’amore che proviamo per te è eterno, e che lavoriamo instancabilmente per aiutarti a superare i momenti di inquietudine, il dolore e il pericolo, e a raggiungere la luce della gioia? Tutto è predisposto a tuo favore, Caro, e noi non aspettiamo altro che tu decida di avanzare nella luce di questa gioia.



## ~ Cari estinti ~

**I**l dolore che provi quando pensi alle persone care che si sono allontanate dal piano della Terra è simile a quello che senti quando ti aggrappi a qualcosa, desiderando che non cambi. Enfatizzi la sofferenza negando la consapevolezza che questa transizione è una benedizione ed è necessaria. Maledici la stessa formula della nascita e della morte, e desideri uno scenario tanto diverso quanto impossibile.

I tuoi cari non sono mai irraggiungibili (né ora né mai), dal momento che le anime non smettono mai di comunicare tra di loro, soprattutto quando c'è di mezzo l'amore familiare. Questa connessione eterna vi mantiene vicini l'uno all'altro nel corso dell'intera esistenza. Come potrebbe essere altrimenti, quando è la tua stessa anima a dirti che le cose stanno così? L'anima, incapace di menzogne e di capricci, sa che tutti i tuoi cari (sul piano della Terra e oltre), sono avvolti nella gioia estatica di Dio in questo momento. Tu, che sembri privo di gioia, ti stai semplicemente privando della calda coperta di Dio, esponendoti così al freddo che la sensazione di essere isolato, solo e senza amici provoca in te. Sebbene tu possa trovare conforto nel dolore, ti supplichiamo di ripensare a questa decisione.

La vera unione con i tuoi cari avviene nel momento in cui ti connetti con loro nella luce interiore della gioia eterna di Dio. Quando trasmetti gioia ai tuoi cari, il legame che si crea è così profondo che non hai bisogno di parole per esprimerlo. Tutti gli esseri coinvolti ne sono consapevoli, a livello cosciente e non. Carissimo, questa connessione è il conforto che cerchi.

In uno stato di sofferenza, hai la certezza di una sola condizione possibile: quella di un dolore ancora più grande. Se scegli questo stato d'essere, non possiamo aiutarti. Ci limitiamo a rimanere al tuo fianco, pronti ad assisterti nel momento in cui sarai sazio di questa condizione.

La ragione per cui hai bisogno della nostra assistenza è che il salto dal dolore alla gioia potrebbe sembrarti troppo grande da compiere. Nel giro di pochissimo tempo, siamo in grado di aiutare il tuo cuore a connettersi veramente con i tuoi cari nel luogo in cui attualmente risiedono. Le loro anime, così come la tua, vivono eternamente in unione con Dio e con tutti gli altri. Quel luogo, come meglio può essere definito e compreso in termini umani, corrisponde alla “gioia”.

Quando chiedi come stanno i tuoi cari defunti, quello che vuoi sapere è se sono felici o se stanno soffrendo. Inoltre, se poni questa domanda è perché temi in qualche modo di averli delusi. La preoccupazione e il senso di colpa avvolgono il tuo dolore e non c'è nessuno a cui puoi rivolgerti per trovare sollievo. Eppure, noi possiamo aiutarti a capire che il tuo caro è immerso nella gioia, proprio come te.

Tuttavia, per farlo, dobbiamo trascorrere alcuni momenti da soli con te. Dovrai creare uno spazio chiuso caratterizzato da tranquillità e pace, dove inviterai noi Angeli a portare la tua consapevolezza verso la persona amata e a unirla alla sua. Ti chiederemo di respirare profondamente, di concentrarti sullo spazio del tuo cuore e di riempirlo di gioia. Ti inviteremo a ricordare i momenti felici che hai condiviso con il tuo caro. Mano a mano che il tuo cuore si scalda e si espande, la connessione tra voi si fa più profonda. Vi incontrerete in quel luogo di gioia nello spazio dei vostri cuori fusi insieme.

Puoi incontrare sempre il tuo caro in questo luogo sacro di gioia, anche senza il nostro aiuto. Non avere paura di violare qualche precetto o condizione con questo incontro, perché le vostre anime sono sempre unite nella gioia, nonostante le apparenze esteriori dicano il contrario. Quando compi questo viaggio verso il luogo sacro dell'incontro con consapevolezza cosciente, la benedizione del Cielo scende su di te e ti accompagna. Rinasci, ti senti rassicurato e i tuoi dubbi si sciolgono come neve al sole. La gioia è tutto quello che abbiamo; il resto è una preoccupazione dell'ego, indegna della tua mente santa.

I tuoi cari ti hanno sempre amato, e godranno per sempre dell'amore eterno che provano per te. Non essendoci spazio per la rabbia, per la sofferenza o per qualsiasi altro tipo di dolore, i tuoi cari ti supplicano di dedicare la tua vita e i tuoi programmi alla realizzazione della pace.



## ~ Concepimento di un figlio ~

L'Unione santa di due anime, che invocano insieme la terza anima di un bambino, è uno dei riti più sacri che avvengono sulla Terra. Al livello più profondo, si tratta di un processo cosciente, in cui ciascun soggetto interessato svolge la propria funzione in maniera perfetta. Come potrebbe essere altrimenti nella perfezione del piano di Dio? Eppure, è possibile svelare questo meraviglioso processo e portarlo alla luce della consapevolezza cosciente per accrescere sia la consapevolezza, sia il piacere.

Il concepimento consapevole di un bambino è simile allo svolgimento consapevole di altre attività sacre, quali la manifestazione, la guarigione e il sogno lucido. Tuttavia, c'è un pericolo insito nell'essere consapevoli di questi processi. Il pericolo è che l'ego si imponga. In altre parole, assumendo una posizione dominante nei momenti sacri, l'ego cerca di stabilire il suo potere, la sua forza e la sua realtà all'interno del processo.

L'ego ti spinge a conseguire un risultato, mentre l'anima ti chiede soltanto di godere del processo. Quando l'ego è al comando, provi un senso di affaticamento, come se stessi cercando di fare accadere qualcosa. Lo scopo dell'anima è antitetico rispetto a quello dell'ego. L'anima, infatti, gode semplicemente del processo mentre accade e, diversamente dall'ego, non cerca di glorificare se stessa.

Questo è il motivo per cui molte coppie che desiderano fortemente un bambino non riescono ad avere figli. Lasciano che lo sforzo e la preoccupazione si mescolino al processo sacro che porta al concepimento, anziché praticare la consapevolezza gioiosa. Per concepire un bambino bisogna lasciare andare e affidarsi a Dio. Con un grande abbandono, elimini le pressioni che ostacolano il tuo obiettivo di avere un figlio! Con gratitudine condivisa

nel momento dell'accoppiamento, invochi la più alta percezione dell'anima del bambino in arrivo.

L'anima del bambino è riluttante a farsi avanti quando sente lo sforzo nelle menti dei genitori. Cerca un momento di pace e di gioia, perché la manifestazione ottimale dell'embrione avviene quando sussistono queste condizioni. Perché mai un bambino dovrebbe decidere di far concepire il proprio corpo in condizioni difficili, quando desidera prosperare e crescere forte nel miglior modo possibile? È meglio che attenda un momento in cui l'accoppiamento è frutto di amore e dolcezza. In quel momento, il grembo della madre è caldo e accogliente, e il bambino si tuffa volentieri nel processo di concepimento del suo corpo.

Solo un bambino coinvolto nel dramma del dolore e della sofferenza vorrebbe essere concepito da due genitori che si sforzano di averlo. Questo bambino avrà molte occasioni nella sua vita di notare e di risanare questo modello. Tanto meglio per tutte le persone coinvolte, iniziare la vita con una nota pacifica.

Quando si accoppiano con l'intenzione di procreare, quindi, i genitori saggi adottano delle misure per riempire lo spazio del loro cuore di immensa gioia e gratitudine. Gioiscono della saggia decisione del bambino di farsi avanti nel momento ottimale. Anziché forzare la situazione, si abbandonano l'uno nelle braccia dell'altra con gratitudine per la perfezione di ogni momento. Circondato d'affetto, il grembo pulsa di un amore al quale il bambino che sta per arrivare non può resistere. La presenza della passione e dell'attrazione rende inevitabile il concepimento del bambino.



## ～ Doti psichiche ～

**D**entro di te, sono state instillate alcune abilità psichiche necessarie per la tua santa missione. Non tutti sono consapevoli come te dei messaggi psichici che bombardano l'intera umanità. Molte persone devono scansarsi e correre ai ripari per paura che la consapevolezza dei propri squilibri diventi così acuta da costringerle a fare dei cambiamenti esistenziali. Per superare le difficoltà della vita, c'è chi deve spegnere questa facoltà e perciò si mostra riluttante all'idea di riunirsi con il proprio lato psichico. Questo argomento merita di essere approfondito, perché presto tutti coloro che sono in grado di sentire, sentiranno. Ma non è nostro compito farlo; ognuno dovrà scoprirlo da solo.

Quando qualcuno vive una trasmissione psichica, la sua vita cambia radicalmente. Non guarda più all'ambiente circostante con gli stessi occhi e ha la sensazione che i suoi compiti quotidiani siano banali e poco importanti. Cerca dei modi più profondi per crescere e condividere, creando così il caos in un ambiente in precedenza ordinato.

Per questa ragione, è essenziale che le persone che ne hanno bisogno procedano con calma nello sviluppo del proprio lato psichico. Farlo in fretta significherebbe introdurre nuove sollecitazioni all'interno di una vita già sovraccarica. La loro capacità di affrontare la situazione dipende dal proteggersi da alcune trasmissioni psichiche, in particolare da quelle provenienti dalla superanima, che le esorta ad autosostenersi utilizzando mezzi molto più semplici. Si sforzano di procedere, senza rendersi conto delle alternative che hanno davanti. Eppure, in questa fase, non riescono a spiegarsi queste verità spirituali.

Alcune di queste persone sono state introdotte al tema della manifestazione e, pur restandone affascinate, sono rimaste in silenzio per la paura. Hanno stabilito che l'intero argomento era

una farsa e che non faceva assolutamente al caso loro. Si sono allontanate dagli aspetti magici della spiritualità, restando concentrate sulla concretezza e sulle regole ordinate. A questo proposito, anche le loro menti e le loro vite sono rimaste ordinate e prevedibili.

Nello slancio di condividere con gli altri i propri doni psichici, alcuni provano vergogna nel raggiungere realmente una visione chiara della vita. È più facile allontanarsi e offuscare la propria visione per un po' di tempo, anziché stare fermi e limitarsi ad ascoltare per ricevere le indicazioni sulla direzione da seguire. Quando ciò avviene, sii gentile, e non forzare nessuno a vedere il proprio sacro sé con occhi giudicanti. È meglio condividere i propri doni psichici attraverso la devozione piuttosto che spingere una persona a guardare oltre il velo, se non è pronta a farlo. La paura, che la spaventerebbe, non è appropriata in questa dimensione.

Tu, che hai la fortuna di aver aperto gli occhi, fissa lo sguardo sui tuoi fratelli e sulle tue sorelle sfortunati con atteggiamento amorevole. Scorgi la verità che non sono in grado di vedere da soli. Spingili verso la Luce, non forzando i loro occhi a vedere, ma essendo tu stesso un fulgido esempio di verità. Ammira liberamente la bellezza degli altri, e assorbi il profumo dello Spirito che è tutto intorno a te. Utilizza i tuoi doni psichici per inondare il mondo di luce Divina.

Ti è stata concessa la possibilità di conoscere molte cose che probabilmente le persone comuni non riescono a capire o che, per essere più precisi, non sono disposte a scoprire. Prenditi il tempo di imparare a conoscere i tuoi punti di forza, e non cercare di abbagliare gli altri con le tue doti. Piuttosto, sfrutta questo dono come fosse un altro metodo per diffondere bontà e riconoscenza. Per la verità, qualsiasi strumento utilizzato con questo scopo proviene dalla Luce.



## Esaurimento sul lavoro

Molte persone si rivolgono al Cielo per chiedere di essere aiutate a fuggire da contesti lavorativi che non riescono più a sopportare. Questo è un modo corretto di lavorare con noi Angeli, dal momento che dispensiamo libertà. Hai la sensazione che il tuo impiego ti limiti, e vorresti trovare il modo di seguire i ritmi naturali del tuo essere. Sogni un lavoro indipendente o di trasformare magicamente la tua occupazione in una professione caratterizzata da maggiore autonomia e rilevanza. La situazione in cui ti trovi ti sta stretta, ma senti che non puoi permetterti di abbandonarla.

L'insicurezza finanziaria, che esercita numerose pressioni su di te, ti sottrae il tempo, l'energia e l'ispirazione necessarie per alimentare il tuo nuovo progetto. Rimani intrappolato, e la tua anima crolla sfinita, incapace di sfuggire al tran tran quotidiano. La noia, associata a una quantità eccessiva di tempo trascorsa in ambienti chiusi, rende instabile e precario il senso di sicurezza. Questo è un comportamento innaturale, e siamo felici che tu e altre persone vi stiate avvicinando sempre di più alla spontaneità o, perlomeno, vi stiate muovendo nella giusta direzione per provarci.

Essere spontanei significa fidarsi delle indicazioni del proprio cuore e seguirle. Essere innaturali significa rifiutarsi di seguire le vie dell'amore e innalzare delle barriere intorno all'anima. Tuttavia, non è possibile chiudere l'amore in una scatola, metterlo da parte e aspettarsi che risplenda! Tu, che hai così tanto da dare al mondo, lasci in eredità soltanto il vittimismo quando tradisci te stesso in questo modo. Con il tuo approccio al lavoro, insegni ai tuoi figli ad autoaffermarsi o a essere vittime?

Se desideri qualcosa, sappi che disponi dei mezzi per raggiungere il tuo obiettivo. Devi soltanto essere chiaro su quello che vuoi, pregare affinché ti vengano date delle indicazioni e poi mo-



tivarti ad adottare le misure necessarie che ti sono state suggerite. Negare questa via di “fuga” significa negare la tua natura Divina. Non sei vittima di alcuna illusione di falsa sicurezza, a meno che non sia l’autocompiacimento a metterti in quella condizione. Ti proporremo un piano di fuga lento e graduale, o ti aiuteremo a risolvere una situazione intollerabile, affinché tutti possano trarne beneficio.

La rabbia, l’impulsività e la frustrazione non sono affatto necessarie. Ti verrà data la chiave che ti consentirà di aprire immediatamente la porta della prigione; devi solo infilarla nella serratura senza paura, se desideri fuggire. Hai sempre questo potere. Migliaia di soluzioni ti attendono e sono a tua completa disposizione; devi solo posizionare il selettore della mente sulla frequenza delle “soluzioni”, anziché su quella dei “problemi”. Coltiva la speranza che ci saranno miglioramenti sia per te che per la tua famiglia. La disperazione crea solo vicoli ciechi. Dio non può importi le soluzioni, ma aspetta che Lo preghi di darti le indicazioni per raggiungere un lieto fine.

Hai molto da offrire al mondo, Carissimo! Sei dotato e le tue capacità vanno ben oltre il limite della tua comprensione. Alcune doti necessitano di un lavoro di sgrezzatura, di pazienza e di pratica, ma restano comunque le tue doti. Sono anche la radice delle tue passioni e il fondamento del percorso che ti permette di realizzare lo scopo della tua vita. Attraverso l’intenzione focalizzata, hai la possibilità di creare una professione radicata nello scopo della tua vita. Non esiste lavoro più bello di questo!

Preghiamo affinché tu capisca che sei qualificato e che meriti una professione che si fonda sulla passione e sul raggiungimento di uno scopo. Preghiamo affinché invochi la nostra presenza e il nostro aiuto: segui le nostre indicazioni, così come ti vengono date. Preghiamo affinché ti fidi.



## ～ Esercizio fisico ～

**S**pezzo abbiamo cercato di incoraggiarti a prenderti più cura del tuo corpo ma, il più delle volte, i nostri tentativi sono stati sventati. Con tutto questo correre da una parte all'altra non fai altro che garantire che il tuo corpo resti atono e statico. La fatica dell'esercizio fisico non è niente rispetto alla tenacia con cui resisti a questo sforzo. Anche se ti motivassimo mille volte, verremmo sempre schiacciati dalla tua decisione di attendere, attendere, attendere.

Non attendere più, Figlio Santo, perché il corpo che ti è stato dato è uno strumento che, in un certo lasso temporale, deve essere messo al sacro servizio della Luce splendente. La tua gioiosità attiene a una dimensione elevata, ma questo strumento terreno chiamato "corpo" deve essere mantenuto in buone condizioni se desideri vedere compiuta la tua missione. Se lo ignori, questo strumento è desinato ad ansimare per la mancanza di ossigeno e di moto di cui ha assolutamente bisogno per il suo sostentamento.

Il corpo viene generato e creato attraverso il movimento compiuto dai genitori terreni durante l'accoppiamento. Si trasferisce nel grembo della madre e desidera ardentemente muoversi per tutta la durata della sua vita. Eppure, la superanima controlla la quantità di movimento che il corpo può compiere e la durata di tale attività. La superanima può limitare i movimenti del corpo attraverso i suoi ordini interiori. Ecco perché il corpo avvizzisce e soffre.

Il movimento è nutrimento essenziale per il corpo, Diletto Mio Caro. Questo messaggio è valido per l'eternità, ma è ancora più importante in questo momento storico. Non importa che tipo di movimento svolgi o che direzione prende l'attività fisica alla quale ti dedichi; il corpo ha bisogno di fare movimento per puro amore del movimento.

Dunque, qualsiasi scusa è buona per muoversi. Sali le scale, fai una passeggiata o marcia sul posto. Il movimento è essenziale per il progresso della Luce, che si muove per coprire tutta la coscienza e la consapevolezza umana.



## ~ Fiamma gemella ~

**V**ista la crescente attenzione che si presta all'amore nel tuo mondo, non c'è da meravigliarsi se le persone nutrono anche curiosità per le forme che questo sentimento può assumere all'interno dei rapporti umani. Tra i "premi" dell'amore che cerchi, il più importante è il Santo Graal dell'amore per l'anima gemella: quella che definisci "fiamma gemella".

La ricerca di un gemello è una pratica antica, che nasce dal desiderio di confermare che siamo esseri amabili. Se trovassi qualcuno che ti rispecchia completamente, e tu e questa persona vi amaste reciprocamente, questo soddisferebbe i tuoi timori causati dall'ego. L'ego ti tormenta con domande sulla tua autostima, e l'idea di una fiamma gemella ti fa sperare di essere amabile.

Innanzitutto, desideriamo rassicurarti, dicendoti che, con o senza un'anima gemella, con o senza una fiamma gemella accanto a te, sei del tutto amabile! Tu, che sei il più grandioso esempio di amore nell'universo, ti reggi sulle ali dell'amore. Tutto ciò che è sacro ti apprezza e ti desidera, e sono i tuoi fratelli sacri a parlare, con voce appena distinguibile dal vento, della tua esistenza riflessa. Perché vedi che tutti gli esseri, in quanto tali, sono tuoi gemelli, fratelli, sorelle e fiamme.

Quella che cerchi è sicuramente una fiamma speciale, e non vogliamo né prenderci gioco di questo principio né enfatizzarlo troppo. Siamo qui per incoraggiare l'amore, non per dissuaderti dal provarlo. Tanto per cominciare, tu sei qui per sperimentare l'amore in tutte le sue forme più grandi. Niente fa espandere il cuore come il dolce bacio dell'amore. Noi siamo tuoi ammiratori, e possiamo farti vivere la relazione che desideri nel profondo.

Il concetto di fiamma gemella è stato concepito molto tempo fa. Il gruppo di cui la tua anima faceva parte prima di arrivare sulla Terra ha diversi componenti. Si tratta di una sorta di famiglia

di origine, anche se la verità è che tutte le persone esistenti sono parte di te. Ciononostante, si sono creati dei forti legami all'interno del tuo gruppo di anime in Cielo. Così come le esperienze plasmano la tua personalità e il tuo destino mentre sei qui, allo stesso modo anche le esperienze condivise creano prospettive analoghe all'interno dei gruppi in generale. Un esempio elementare sono due bambini che, condividendo un nucleo familiare e vivendo insieme alcune esperienze, arrivano ad avere opinioni simili.

Lo stesso principio vale per i gruppi di anime nella sfera Celeste. Una fiamma gemella è simile a un migliore amico sulla Terra, ed è una persona che ti assomiglia così tanto nel modo di pensare e di agire che ti innamori del tuo "sé" attraverso i suoi occhi. Si tratta di un essere che ha condiviso molte esperienze con te, alcune in questa vita, alcune nel passato. A volte, vi siete considerati l'uno lo "spirito guida" dell'altro. Queste relazioni vi hanno portato nella stessa direzione, attraverso le esperienze che avete condiviso in Cielo e sulla Terra. Ecco perché non è raro che le fiamme gemelle, nel ricongiungersi in età adulta, scoprano di avere storie molto simili.

Ti domandi se incontrerai la tua fiamma gemella in questa vita? Il tuo quesito nasce da un desiderio profondo e autentico di sentirti amato. Ancora una volta, ti invitiamo a iniziare la ricerca partendo da un bicchiere pieno, e non dalla sete di amore. La paura disperata che accompagna chi si sente vuoto non aiuta ad attirare l'amore che cerchiamo. La preghiera, la meditazione, lo yoga, la comunione con le anime affini, il riposo nella quiete della natura... sono tutti mezzi per ottenere quello che cerchi: un amore appagante.

Una volta che il tuo desiderio d'amore è stato soddisfatto in maniera appropriata, interiorizzando la consapevolezza dell'enorme amore di Dio che è dentro di te in questo momento, devi trovare il riflesso di questo amore nelle esperienze terrene. Riceverai così tanto amore che sarà come se il Cielo avesse versato giganteschi secchi d'amore, attingendo da un pozzo senza fine!

Gli amici sorrideranno e rideranno con te, e smetterai di sentirti solo e non amato.

Dentro di te, c'è un immenso amore in questo momento. Non appena ti rendi conto di aver scoperto un tesoro nascosto, sei così appagato che i tuoi raggi brillano luminosi, attraversando l'universo e salendo verso l'alto, nel cosmo. I miracoli irrompono nella vita di chi ama in modo così completo e, se accetti l'amore attraverso un rapporto umano, sarà tuo davvero.





## DOREEN VIRTUE

Doreen Virtue ha conseguito il dottorato di ricerca e la laurea in psicologia; è chiaroveggente e lavora con il regno angelico e con quello elementale. Trasmette i loro messaggi d'ispirazione nei suoi libri e durante i seminari. Della stessa autrice, Edizioni My Life ha pubblicato *Angel Therapy - Terapia degli Angeli*; *ABC degli Angeli*; *ABC delle Fate*; *Flower Therapy - I fiori degli Angeli*. Doreen è spesso ospite di talk show televisivi e radiofonici (con apparizioni su *Oprah*, sulla *CNN*, su *The View*, su *Good Morning America* e altre trasmissioni).



## LO SPECCHIO DEL TEMPO

L'unico libro  
contenente un CD di Regressione  
alle Vite Passate!

Gli esercizi di regressione contenuti nel libro, e il CD di meditazione allegato, sono preziosi strumenti per trovare la soluzione ai nostri problemi, per scoprire l'origine delle passioni che ci animano e dei nostri interessi. Attraverso il ricordo delle vite passate, siamo in grado di alleviare i conflitti interiori e di raggiungere il benessere psicofisico ed emotivo, svelando e accettando pienamente la nostra identità.



# *Capitolo 1*

## GUARIRE IL CORPO, RAGGIUNGERE L'ANIMA



Nel 1992, per documentare ulteriormente l'importanza e l'efficacia della terapia di regressione, ho scritto *Oltre le porte del tempo: rivivere le vite passate per guarire la vita presente*. A quel tempo, avevo già aiutato centinaia di pazienti a recuperare ricordi d'infanzia e di vite passate, un procedimento che spesso ha portato a miglioramenti clinici rapidi e notevoli. Da allora, il numero di persone che ho avuto in cura ha superato i tremila e nel frattempo ho tenuto anche seminari e conferenze in diversi Paesi. Molti dei partecipanti a questi eventi hanno rilevato sensibili miglioramenti grazie al processo di regressione alle vite passate.

Ho scritto anche un altro libro intitolato *In meditazione verso le vite passate. Un percorso verso la pace interiore* (Edizioni My Life, 2012), focalizzato proprio sull'impiego della meditazione per raggiungere uno stato di profondo rilassamento e guarigione. Nello *Specchio del tempo* però voglio concentrarmi specificamente sulla regressione.



Nel corso degli anni, l'efficacia della terapia di regressione nella cura dei sintomi (come paure e fobie che hanno avuto origine in incarnazioni precedenti) è stata diffusamente convalidata. Ma grazie alla mia esperienza personale e all'espansione del mio lavoro, ho potuto scoprire ulteriori benefici di questa terapia, sia che le persone si trovassero in studio sia che usassero i CD che avevo creato. Inizialmente avevo registrato questi esercizi per dare modo ai pazienti di continuare a sviluppare il loro potere di concentrazione a casa, affinché potessero accedere ai ricordi subconsci tra una seduta terapeutica e l'altra. Avevo notato infatti che più si allenavano, più velocemente riuscivano a raggiungere profondi stati di rilassamento e concentrazione nelle sedute individuali in studio con me.

Tuttavia, mi resi conto che gli esercizi di regressione eseguiti regolarmente possono sbloccare energie intrinseche di cui solitamente le persone non sono a conoscenza. Voglio sottolineare l'importanza di questi benefici e ti incoraggio a esercitarti per favorire la tua guarigione sia fisica che emotiva, e per aprire nuove prospettive spirituali capaci di dare un nuovo, profondo senso alla tua esistenza.

Mi sono state rivolte molte domande sulla pratica della terapia di regressione. I capitoli seguenti dovrebbero sciogliere qualsiasi preoccupazione tu abbia riguardo alla reincarnazione, alla terapia di regressione, all'ipnosi

o al rischio di eseguire questo esercizio da solo. In questo modo, puoi trarne pieno vantaggio, perché quando i blocchi e gli ostacoli vengono rimossi, non solo i sintomi fisici ed emotivi migliorano, ma svaniscono anche le barriere che impediscono la pace e la felicità interiore.



# *Capitolo 2*

## COME HO COMINCIATO



Se questa è la prima volta che leggi uno dei miei libri, è importante che tu conosca la mia formazione professionale, almeno per sommi capi, e come il mio scetticismo si sia gradualmente evoluto verso una mentalità più aperta. (Ne parlo in modo approfondito nel mio primo libro *Molte vite, molti maestri*, ma qui farò una breve panoramica.)



Mi sono laureato alla Columbia University e ho conseguito il titolo di medico alla Scuola di Medicina dell'Università di Yale, dove ho svolto il mio tirocinio in psichiatria. Ho insegnato in diverse scuole di medicina di ottima fama e ho pubblicato anche più di quaranta articoli scientifici, prevalentemente nell'ambito della psicofarmacologia e dei disturbi del sonno. Quando avvenne l'esperienza che ha cambiato completamente il mio punto di vista sulla vita, ero direttore del Dipartimento di Psichiatria al Mount Sinai Medical Center, una clinica universitaria affiliata all'Università di Miami. Ero uno psichiatra di stampo accademico, del tutto scettico quando si trattava

di ciò che consideravo “aree non scientifiche”. Non sapevo niente del concetto di reincarnazione e non nutrivo il benché minimo interesse sull’argomento.

Poi venne in cura da me Catherine, una donna sui trent’anni che soffriva di depressione, fobie e attacchi di panico. Dopo un anno di psicoterapia non avevamo ottenuto nessun risultato, così provai l’ipnosi: sentivo che richiamare alla memoria i traumi repressi dell’infanzia avrebbe potuto spiegare i sintomi di cui soffriva. Tuttavia, malgrado avessimo scoperto diversi eventi sconvolgenti accaduti nell’infanzia, non c’erano miglioramenti. Perseverai nell’utilizzo dell’ipnosi, in cerca di traumi infantili anteriori. Le ordinai di tornare indietro al momento in cui le sue fobie avevano avuto origine. Con mia enorme sorpresa, fece un salto di circa *quattromila anni*, a una vita precedente nel Middle East. Catherine cominciò a descrivere la sua esperienza con una straordinaria ricchezza di dettagli sull’ambiente circostante e raccontò di eventi emotivamente rilevanti. All’inizio pensai che i suoi ricordi non fossero altro che fantasie, ma in seguito a quella seduta Catherine cominciò a migliorare e dopo aver ricordato, sotto ipnosi, diverse vite passate tutti i suoi sintomi svanirono. Nel giro di qualche mese, guarì del tutto, senza l’impiego di farmaci.

Questa serie di accadimenti con Catherine (e altri pazienti) sollecitò un cambiamento radicale dentro di me. Sebbene fossi ancora un po’ scettico, cercai nelle biblio-

teche mediche e nelle librerie specializzate opere che parlassero di fenomeni simili. Trovai qualche buona ricerca, come quella condotta dal dr. Ian Stevenson, direttore del Dipartimento di Psichiatria dell'Università della Virginia. Il dr. Stevenson scriveva di alcuni episodi relativi a bambini che erano in grado di ricordare i dettagli delle loro vite precedenti: in seguito questi racconti furono confermati da una attenta indagine. Sono sicuro che ci sono tantissimi altri medici che sono cauti nel riferire al pubblico ciò che hanno osservato nel corso delle loro sedute, perché hanno paura di perdere credibilità. Lo so perché ci sono passato anch'io: ho aspettato cinque anni prima di scrivere della mia esperienza con Catherine. Temevo di danneggiare la reputazione che avevo coltivato con così tanta cura nei diversi anni di formazione e di pratica professionale.

Adesso non ho dubbi circa il fatto che la terapia di regressione alle vite passate offre un modo rapido ed efficace di trattare sintomi fisici ed emotivi, oltre a offrire molti altri vantaggi. Migliaia di pazienti, i cui disturbi sono migliorati e le cui paure e sofferenze si sono placate, confermano il potere di questa tecnica terapeutica.



# *Capitolo 3*

## I BENEFICI DELLA REGRESSIONE



**I**l cammino del nostro viaggio spirituale è interiore e unico per ciascuno. Maestri saggi possono indicarci la via, ma sta a noi compiere il viaggio. Procediamo alla nostra velocità e non c'è tabella oraria o scadenza entro la quale raggiungere l'illuminazione.

Regredire a eventi significativi dell'infanzia, al periodo neonatale, o persino a vite passate, può dare considerevole sollievo e beneficio nel presente. Talvolta, anche solo attraverso l'atto di ricordare, vengono eliminati i sintomi. I ricordi possono portare alla comprensione e spesso quest'ultima conduce alla guarigione.

Non devi necessariamente soffrire di una patologia per ricevere i benefici degli esercizi di regressione. Puoi semplicemente riconquistare la felicità, la gioia e la spontaneità dell'infanzia. Puoi persino fare visita alle persone care, e ritrovarvi come quando eravate tutti più giovani. Ricordando le vite passate, potresti diventare consapevole del fatto che la tua anima, la tua vera essenza, è immortale ed eterna. Hai già vissuto in precedenza, ed eccoti di nuovo qui. Non muori mai veramente, né succede alle

persone che ami. Siete sempre insieme, o nell'Aldilà (in paradiso) o di nuovo qui nella dimensione fisica.

Sia che tu abbia sviluppato sintomi e paure, sia che si tratti di semplice curiosità, puoi trarre tantissimi benefici svolgendo l'esercizio di regressione nel CD allegato.

In una certa misura, la frustrazione può impedire la guarigione e il processo trasformativo. Cerca di non aspettarti risultati specifici durante l'esercizio. Accogli con dolcezza quello che arriva. Non c'è fretta e non hai una scadenza. Ci sono persone che sperimentano ricordi vividi o eventi spirituali fin dalla primissima volta; per altre invece ci vogliono giorni, settimane o persino mesi. Molti benefici matureranno anche in assenza di ricordi. Basta che ti rilassi il più possibile e apri la mente accogliendo tutto ciò che entra nella tua consapevolezza. Se riesci a esercitarti con pazienza, troverai molta più gioia, pace interiore e comprensione nella tua vita.



# Capitolo 4

## GUARIRE DA FOBIE E PAURE



**M**olte persone hanno già svolto gli esercizi di regressione usando i miei CD, e hanno riferito di aver scoperto ricordi importanti. Un ricordo significativo, soprattutto se legato a fobie, dolore o altri sintomi che ci portiamo dietro come eredità dalle vite passate, può portare alla guarigione.

Dolori muscolo-scheletrici possono essere alleviati piuttosto rapidamente quando viene svelata la loro radice che affonda in esistenze precedenti. Per esempio, una donna che non avevo mai incontrato mi scrisse dicendo che gli esercizi di regressione avevano fatto affiorare un ricordo di lei che veniva impiccata in una vita precedente. Dopo questa scoperta, il dolore cronico al collo, per il quale aveva provato diverse forme di trattamento senza alcun risultato, sparì. Un risvolto interessante della sua esperienza fu la scoperta di essere stata impiccata *ingiustamente*. Oggi quella donna è una sostenitrice degli oppressi e dei maltrattati, e difende strenuamente i diritti umani. Quando ricordò quell'episodio della sua vita passata, riaffiorò anche la spinta profondamente radicata in lei di lottare per i perseguitati.

Ci sono persone che soffrivano di asma e che sono guarite dopo aver scoperto, grazie alla regressione, di essere morti sul rogo o soffocati dal fumo in una vita precedente. Ho aiutato anche un ragazzo che ha superato la paura di volare quando ha appreso che, in una esistenza passata, era stato il pilota di un velivolo abbattuto dalla contraerea nemica durante la Seconda guerra mondiale.



Non tutti hanno bisogno di seguire una terapia di regressione alle vite passate; anche se non emergono ricordi relativi a esistenze precedenti, la maggior parte delle persone riesce a trarre grande giovamento dalla semplice esecuzione dell'esercizio. Circa un terzo della gente che lo ha svolto non ha ricordato episodi risalenti a esistenze precedenti. Tuttavia, esso offre altri tipi di guarigione e numerosi benefici. Per esempio, puoi scoprire il potere della respirazione consapevole e i tuoi muscoli sperimenteranno la sensazione di profondo rilassamento e del rilascio delle tensioni. Molte persone mi hanno scritto dicendo che la pratica costante di questo esercizio le ha aiutate a gestire meglio lo stress e le turbolenze della vita quotidiana. Hanno imparato inconsciamente a rilassarsi e a lasciare andare la tensione. Nel corso della giornata, quando si trovano ad affrontare momenti di particolare tensione e stress, respirano automaticamente in modo più profondo per calmarsi e concentrarsi.

I medici sanno bene che lo stress e l'ansia possono indebolire il sistema immunitario, quindi la pace interiore raggiunta con questo esercizio è un prezioso beneficio a tutto vantaggio della salute. Inoltre, essa permette all'amore di scorrere liberamente, ed è risaputo che ciò aiuta a prevenire le malattie. Il sistema immunitario delle persone innamorate funziona in modo ottimale.



Anche nel caso in cui non vengano rievocati dei ricordi, chi soffre di ansia e attacchi di panico riesce a sviluppare un controllo consapevole sul corpo grazie alla pratica costante dell'esercizio. Si impara a rallentare la respirazione e a evitare di iperventilare. Spesso si possono bloccare questi attacchi, tenendo sotto controllo il ritmo della respirazione, la tensione muscolare e persino la pressione sanguigna.

Una volta avevo in cura una donna che soffriva di attacchi di panico quando doveva attraversare un ponte. Sebbene non conoscesse l'origine di questo problema, sviluppò un controllo tale sulla respirazione e sui muscoli del corpo da riuscire a evitare che l'attacco avesse la meglio su di lei. Divenne anche così consapevole delle sensazioni fisiche iniziali che caratterizzano un attacco imminente da riuscire a porre fine all'episodio prima ancora del suo inizio.

Ho avuto in cura tantissimi pazienti che avevano sofferto di attacchi di cuore o erano ad alto rischio coronarico: costoro venivano da me non specificamente per la regres-

sione, ma piuttosto per imparare le tecniche di rilassamento. Volevano tenere sotto controllo l'ipertensione e gli episodi legati allo stress, soprattutto quando gli effetti collaterali non permettevano loro di assumere dei farmaci. In molti casi, le persone non si rendono conto di quanto la loro respirazione acceleri o diventi irregolare, e ciò peggiora i sintomi dello stress. Facendo l'esercizio di regressione, questi individui diventano molto più consapevoli della loro respirazione e restano anche all'erta nel cogliere eventuali altri segnali critici (come le pulsazioni cardiache) che imparano gradualmente a controllare. Ci sono stati anche molti casi di persone che hanno trovato la motivazione e la forza di volontà per perdere peso, rinunciare all'alcol, alle droghe e smettere di fumare. Altri sono riusciti a sconfiggere l'insonnia. Svolgere l'esercizio con regolarità offre grandi benefici sia al corpo che alla mente.







## BRIAN L. WEISS

Brian L. Weiss, autore del best seller *Molte vite, molti maestri* e di numerosi altri libri di successo, è psichiatra e vive a Miami, in Florida, dove esercita la sua attività privatamente. Inoltre, tiene seminari e corsi a livello nazionale e internazionale insieme a programmi di formazione per professionisti.

Si è laureato alla Columbia University e alla Medical School di Yale, ed è stato a capo del dipartimento di psichiatria del Sinai Medical Center di Miami.

Altri libri dello stesso autore pubblicati da Edizioni My Life: *Elimina lo stress e ritrova la pace interiore* (con CD di meditazione e rilassamento); *In meditazione verso le vite passate* (con CD di meditazione e focalizzazione).



# IL POTERE DI FAR ACCADERE LE COSE

*L'Arte del Permettere*

Questo libro contiene  
i semplici indispensabili passi  
per permettere ai desideri di manifestarsi  
nella realtà della tua esistenza.

Questo libro rivela i processi dinamici per attingere al tuo potenziale inespresso del tuo cervello e per metterlo al servizio dei tuoi desideri.

## Capitolo 5

---

### Sei venuto qui per creare la tua vita

**U**na volta che hai stabilito una connessione consapevole tra la tua personalità fisica (ciò che conosci come *io* qui in questo corpo) e la Coscienza Eterna Non Fisica (il *vero Io*), puoi procedere a indagare la ragione per la quale sei venuto al mondo.

Avere una certa consapevolezza della continuità del sé, la consapevolezza che tu non hai avuto inizio solo con la nascita fisica ma che si tratta di una continuazione di *Ciò Che Tu Sei Veramente*, è fondamentale per vivere l'esperienza esistenziale in modo soddisfacente e appagante.

Un'altra importante componente per una vita fisica soddisfacente è il riconoscimento del tuo valore e dei tuoi meriti, e puoi raggiungere tale consapevolezza solo attraverso una reale Connessione con quella parte Non Fisica di Te. In altre parole, se non comprendi davvero *Ciò Che Tu Sei Veramente* e se non riesci ad allinearti a livello vibrazionale con *Ciò Che Tu Sei Veramente*, non puoi compensare tale mancanza con un surrogato materiale di tale Connessione.

Alcuni cercano di riempire quel senso di vuoto che c'è quando non si è allineati a livello vibrazionale con il proprio *Essere Interiore Non Fisico*, con la *Coscienza*, *Dio*, la *Fonte*, o l'*Energia* (esistono tantissimi nomi per indicare la tua parte Non Fisica) in molti modi diversi: c'è chi cerca l'approvazione degli altri anche tentando di modificare il proprio comportamento per conformarsi a regole o linee guida di un gruppo o l'altro, e qualcuno lavora sodo per avere un comportamento personale impeccabile, confrontandolo con quello degli altri; tuttavia non esiste surrogato del tuo allineamento vibrazionale con l'Io.

## **Allineamento vibrazionale con Ciò Che Tu Sei Veramente**

Niente è più importante dell'allineamento vibrazionale, o del mantenimento del continuum, tra io e Io, perché ogni singolo istante è influenzato dalla tua Connessione, o dalla mancanza di essa, con il tuo Essere Interiore, con l'Io Totale che sei diventato, con l'Io che eri prima di nascere nel corpo fisico.

Una volta compreso Ciò Che Tu Sei Veramente, e se lavori consciamente per raggiungere e mantenere l'allineamento vibrazionale con Ciò Che Tu Sei Veramente, ogni cosa nella tua vita si allineerà meravigliosamente. Tuttavia, se non tendi a questa Connessione, niente di tutto quello che puoi fare riempirà il vuoto o prenderà il posto di tale allineamento.

Qualche volta raggiungi l'allineamento perché osservi qualcosa di meraviglioso, o perché stai interagendo con qualcun altro che sta vivendo il proprio allineamento. Qualche volta t'imbatti nel tuo allineamento senza neanche accorgertene, magari attraverso l'apprezzamento di qualcosa... Tuttavia, avere piena consapevolezza del valore del tuo allineamento e comprendere come realizzarlo e mantenerlo, è l'esperienza di vita ottimale. La chiamiamo *Creazione Intenzionale*.

## **L'Essere Interiore e il tuo Sistema di Guida Emotivo**

La consapevolezza della variazione vibrazionale tra ciò che stai offrendo vibrazionalmente in questo momento e l'offerta vibrazionale del tuo *Essere Interiore* rappresenta letteralmente il tuo *Sistema di Guida Emotivo*. E quando pensi al continuum tra io e Io, comprendi che tutto ciò ha senso.

Tu sei un'estensione dell'Io - Energia della Fonte. Ed eccoti qui fuori, all'Avanguardia del pensiero, focalizzato su un certo desiderio. E mentre metti a fuoco la tua prospettiva su tale oggetto, offri una frequenza vibrazionale che si combina o meno con la frequenza che il tuo *Io - Essere Interiore* vede.

Per esempio, mettiamo caso che oggi tu faccia un errore al lavoro. Te ne accorgi e lo correggi, ma poi inveisci contro te stesso e ti senti in colpa per averlo commesso. Usi l'errore come pretesto per pensare male di te e così facendo ti allontani dalla frequenza di amore dell'*Io Interiore, ma la tua parte Non Fisica (Forza Divina, Energia della Fonte, Essere Interiore)*, o qualsiasi sia il nome che attribuisce a quell'Energia Non Fisica Eterna dalla quale derivi) *mai, in nessuna circostanza, sente qualcosa meno di amore e apprezzamento per quello che sei.*

Una volta che impari a riconoscere i sentimenti di allineamento in relazione a quelli di non allineamento, puoi iniziare a usare efficacemente il tuo *Sistema di Guida Emotivo*.

Potresti dire:

- › *Sono allineato o non sono allineato*  
(con l'Energia della mia Fonte).
- › *Sono connesso o non sono connesso*  
(con l'Energia della mia Fonte).
- › *Sto permettendo o resistendo*  
(all'Energia della mia Fonte).

Questa consapevolezza conscia del modo in cui ti senti è il solo, vero, coerente indicatore del fatto che stai permettendo all'intero Io di essere presente in questo momento. E sebbene altri possano ispirarti o influenzarti, non puoi contare sull'influenza di nessuno per scoprire il tuo livello di Connessione. Ci sono troppi altri fattori nelle vite che *loro* stanno vivendo, perché tu possa dipendere dal loro aiuto per mantenere la tua Connessione.

## **Percepire il tuo stato di energia bilanciata**

Raggiungere una consapevolezza cosciente della Relazione Vibrazionale nel Qui e Ora con la vibrazione della tua Fonte è fondamentale per la felicità e per la creazione intenzionale della tua stessa vita. Percepire l'affinità vibrazionale tra i pensieri che stai facendo in questo momento

e quelli del tuo Essere Interiore nello stesso istante è proprio ciò in cui consiste la Connessione Intenzionale; e quando sei in grado di *sentire* consciamente la discordanza, o l'allineamento vibrazionale rispetto a quei due punti di vista vibrazionali, sarai consciamente consapevole del tuo stesso *Sistema di Guida Emotivo*.

Raggiungere deliberatamente i pensieri che determinano l'allineamento dei due punti di vista vibrazionali è il vero significato del Bilanciamento dell'Energia. Quando ti allinei con l'Io, sperimenti il bilanciamento della tua stessa Energia, e raggiungi l'allineamento con la vera forza del tuo Essere. Niente può sostituirsi a tale allineamento.

Grazie allo stato di *energia bilanciata*, sperimenti chiarezza, vitalità, desiderio, benessere fisico, abbondanza in tutte le cose che consideri positive, e un esuberante stato di gioia. *Questo è lo stato naturale di Ciò Che Tu Sei Veramente*.

## Capitolo 6

---

### Il Potere di Attrazione del tuo Pensiero Creativo

**M**algrado tu possa ancora non essere del tutto consapevole della tua natura vibrazionale, tu *sei* un Essere Vibrazionale che vive in un Universo Vibrazionale. Infatti, tutto è vibrazione!

Quando presti attenzione a qualcosa, a un'idea, un ricordo, una situazione che stai osservando, un sogno o fantasia che stai visualizzando... in effetti non stai facendo altro che attivare una vibrazione. E dal momento che il tuo focus determina l'attivazione, quel contenuto vibrazionale ora diventa il tuo punto di attrazione. *Ogni volta che pensi a qualcosa, il suo contenuto vibrazionale diventa parte attiva della tua essenza vibrazionale, e l'oggetto della tua attenzione inizia a muoversi verso di te.*

*La maggior parte delle persone non capisce che pensare a qualcosa equivale a invitare l'essenza di quel "qualcosa" a entrare nella loro esperienza.* Naturalmente, quando decidesti di venire al mondo nel corpo, comprendevi la natura vibrazionale del tuo mondo, e dell'Universo, e ne eri entusiasta, perché credevi nella tua capacità di focalizzarti intenzionalmente.

Conoscere la natura vibrazionale del tuo Universo è sia confortante che esaltante: *confortante*, nel senso che sai di non avere niente da temere perché nulla può giungere a te senza il tuo invito; ed esaltante, nel senso che sai di poter attrarre a te tutto ciò che desideri perché tu possa gioirne.

Quando comprendi di essere l'attrattore vibrazionale di tutte le cose che arrivano a te e che ne hai il controllo, il tuo mondo si apre a nuovi

orizzonti... Non c'è bisogno di limitare la tua esperienza assumendo un atteggiamento protettivo o di difesa, poiché nulla di indesiderato può spingersi a forza o affermarsi nella tua vita. *Tu sei il creatore della tua stessa vita, e nessun altro ha potere entro il raggio della tua esperienza. E ciò è vero per ognuno.*

## **La potente, universale Legge dell'Attrazione**

Allo stesso modo in cui la legge di gravità reagisce coerentemente a tutta la *materia fisica* del tuo pianeta, la *Legge dell'Attrazione* reagisce costantemente a tutte le *vibrazioni*. Ogni proiezione del pensiero, sia che tu ti focalizzi sul passato, sul presente o sul futuro, è vibrazione e ha potere di attrazione. Ciascun pensiero offre un segnale, simile a quelli emessi dalla radio, che la *Legge dell'Attrazione* riconosce e combina. Questa potente e coerente *Legge dell'Attrazione* (*ciò che è simile si attrae*) offre risposte coerenti con le vibrazioni che emani. Non si tratta di risposte arbitrarie e incoerenti che renderebbero la *Legge dell'Attrazione* impossibile da capire. Essa è coerente, è giusta, risponde sempre, è potente: è la migliore amica di un Creatore Intenzionale. La tua consapevolezza della potente coerenza della *Legge dell'Attrazione* e la comprensione di come funziona insieme all'impiego conscio del tuo *Sistema di Guida Emotivo*, ti mettono nella posizione di forza per creare una vita meravigliosa e piena di gioia.

Scegliere deliberatamente gli oggetti su cui porre la tua attenzione, e rifinire i dettagli del tuo focus utilizzando il *Sistema di Guida Emotivo*, ti trasforma in un Creatore Intenzionale che realizza l'intenzione relativa a questa esperienza di vita terrena. Questo perché ora tu permetti alla prospettiva della tua Fonte di essere presente in questa esperienza all'Avanguardia e di cavalcare la gloriosa onda che spinge i pensieri oltre il limite raggiunti in precedenza.

## **La tua è un'esperienza di vita unica e personale**

*Sebbene tu possa conoscere altre persone che sembrano avere esperienze di vita simili, tu ne stai vivendo una unica e personale.* In altre parole,



mentre ti muovi nel mondo interagendo con le componenti della realtà spazio-temporale, sperimentando la varietà e il contrasto che ti circondano, tu determini con chiarezza, automaticamente e costantemente, le tue preferenze personali. E mentre ti trovi nella tua personale prospettiva all'Avanguardia, preferenze e desideri unici emergono dentro di te ed emettono segnali vibrazionali. E dal momento che queste vibrazioni, attraverso la *Legge dell'Attrazione*, richiamano a sé combinazioni vibrazionali, tutto ciò che sei, e tutto ciò che è il tuo Essere Interiore o la tua Fonte, vive l'espansione di quel richiamo.

La tua parte Non Fisica gioisce nell'esaltazione di questa espansione innovativa, perché non esiste luogo più gioioso, dove stare in tutta l'esistenza, di questo posto all'Avanguardia, sperimentando personalmente questa nuova consapevolezza.

*Scriviamo questo libro perché è nostro desiderio che tu sperimenti, personalmente, la gioia di questa prospettiva all'Avanguardia. Vogliamo che tu sperimenti l'esaltazione di stare all'Avanguardia del pensiero, pienamente consapevole della velocità con cui la vita fluisce attraverso di te...*

*Le generazioni future trarranno beneficio dai desideri che ora emanano da te e dal loro conseguente potere di attrazione, ma è nostro desiderio che anche tu ne riceva i benefici. Proprio qui, proprio ora!*

# Capitolo 7

---

## Tu stai manifestando l'essenza di ciò che pensi

Quando inizi a comprendere la natura vibrazionale del pensiero e il modo in cui la *Legge dell'Attrazione* reagisce a esso, allora cominci a capire come è possibile che tu sia il creatore della tua stessa realtà. Ogni cosa della tua vita arriva a te in risposta al focus dei tuoi pensieri, ma fino a che non comprendi la natura vibrazionale dei tuoi pensieri e non scopri il modo per riconoscerli, non hai alcun controllo *intenzionale* sulla tua esperienza.

*Creare intenzionalmente è molto più di scegliere intenzionalmente un oggetto su cui focalizzare l'attenzione.* Perché, sebbene sia una cosa positiva scegliere intenzionalmente l'oggetto della tua attenzione, devi *anche* sentire il contenuto vibrazionale del tuo pensiero per avere il controllo intenzionale della creazione. Per esempio, potresti essere focalizzato sull'oggetto dell'abbondanza economica. Ma questo desiderio, come tutti i desideri, ha una grande varietà al suo interno. A uno dei suoi estremi troviamo il pensiero della *presenza* dell'abbondanza economica, mentre dall'altro c'è il pensiero della sua *assenza*. *E così, in parole povere, ogni oggetto potrebbe essere visto come composto da due: ciò che si vuole e la mancanza di ciò che si vuole.*

### Ogni oggetto ha una gamma vibrazionale diversa

Quando diciamo ai nostri amici terreni, "Ottieni ciò a cui pensi", talvolta vanno in confusione, perché loro credono davvero di pensare ad *avere più denaro, un corpo più sano, una relazione migliore, o un lavoro*

*più soddisfacente.*

Le persone qualche volta ribattono di aver pensato tanto al fatto di avere più denaro, e quindi non capiscono perché (se ciò che diciamo è vero) più denaro non sta entrando nella loro vita. Ma l'argomento denaro ha una estensione vibrazionale variegata. L'oggetto denaro spazia dall'abbondanza perfetta che fluisce senza interruzione, alla sua disperata assenza. Quindi, focalizzarsi meramente su tale oggetto, o idea, è solo l'inizio della necessaria focalizzazione, o formazione, dell'Energia Vibrazionale indispensabile per far entrare il denaro nella tua vita.

Indirizzare il pensiero verso l'*oggetto* del denaro è un buon primo passo, ma poi è necessario comprendere dove ti trovi veramente, in questa ampia estensione di possibilità vibrazionali relative ad esso. Verso quale estremità di questa estensione vibrazionale stai tendendo? Sei più affine all'abbondanza perfetta, o alla sua disperata assenza? Puoi rispondere con facilità a questa domanda se conosci le tue emozioni, perché è proprio attraverso la consapevolezza emotiva che comprendi il contenuto vibrazionale dei tuoi pensieri. Il modo in cui *senti* di focalizzare il pensiero è davvero ciò che conta di più.

## **Come ti senti riguardo a un certo pensiero?**

Qualcuno inizia a comprendere: *Ottieni ciò a cui pensi.* Ma vorremmo precisare ulteriormente questa affermazione dicendo: *Ottieni ciò che senti riguardo a quello che pensi.*

Quindi, dove ti trovi sulla scala mobile delle vibrazioni possibili relative all'oggetto denaro? Potresti ripetere spesso di volere più denaro, ma se provi delusione, o persino paura, per il fatto di non averne abbastanza, allora la tua offerta vibrazionale relativa al denaro non si combina con l'affermazione del tuo desiderio. E ovunque si trovi la tua offerta vibrazionale, quello è il tuo punto di attrazione. *Quello che sta accadendo veramente nella tua vita riguardo all'oggetto del denaro si combina sempre con l'essenza della tua offerta vibrazionale.*

Osservare ciò che si sta manifestando, o che sta accadendo, può

darti un'indicazione precisa di dove ti trovi ora sulla Scala Vibrazionale delle possibilità. E tale consapevolezza può essere estremamente utile. Tuttavia, puoi essere consapevole di dove ti trovi sulla Scala Vibrazionale *prima* che le cose si manifestino, o accadano, nella tua vita, e questo è un modo molto più soddisfacente di approcciarti al controllo deliberato della tua esperienza esistenziale.

## **Non è mai troppo tardi per cambiare direzione**

Puoi essere consapevole del tuo punto di attrazione post manifestazione (dopo il suo verificarsi) o pre manifestazione (prima del suo verificarsi). Naturalmente, incoraggiamo ad avere una consapevolezza cosciente e costante della direzione che stai seguendo. Sarebbe come viaggiare con la macchina avendo in mente una destinazione precisa, e percorrere invece una strada sbagliata viaggiando nella direzione opposta a quella desiderata, senza averne la benché minima consapevolezza e accorgendosene solo una volta giunti nel posto sbagliato. *Puoi sempre correggere la rotta, ma prima ti rendi conto di essere fuori strada, migliore e più soddisfacente sarà il tuo viaggio.*

La chiave per creare deliberatamente e con gioia sta nel scegliere *intenzionalmente* gli oggetti dei tuoi pensieri, prestando molta attenzione a come ti fa sentire ciascun pensiero, perché se non sei consapevole di come ti fanno sentire quei pensieri, non riesci a capire dove ti trovi sulla scala mobile delle possibilità vibrazionali.

## Capitolo 8

---

### Se chiedi, ti viene sempre dato

Quando decidesti di venire al mondo in questa realtà spazio-temporale, conoscevi l'illimitata abbondanza di tale ambiente. Sentivi che non c'era alcuna competizione con coloro i quali avresti condiviso il pianeta, perché ti rendevi pienamente conto che l'ambiente è in grado di espandersi in proporzione ai desideri che sorgono dall'esposizione ad esso. Eri felice all'idea di interagire con molti altri, di sperimentare un diverso spettro di intenzioni, idee, convinzioni e desideri. Capivi il valore dell'enorme varietà e contrasto presenti, perché sapevi che avrebbe stimolato il tuo pensiero; sapevi che solo attraverso l'esperienza del contrasto possono nascere preferenze e desideri. E capivi alla perfezione il valore insito nel far sorgere i desideri, perché comprendevi la forza del loro richiamo. Sapevi che tutte le volte che chiedi, ti viene sempre dato, senza eccezioni.

Consideriamo tutto questo da un punto di vista vibrazionale: tu hai una certa consapevolezza del tuo ambiente, che stimola in te preferenze personali. Esse, sia che tu le pronunci ad alta voce o meno, ti portano a offrire un'emanazione vibrazionale (una richiesta), e la potente *Legge dell'Attrazione* reagisce offrendo in risposta un'altra emanazione vibrazionale affine alla tua.

#### **Hai lanciato il razzo del desiderio, ma...?**

Sembra abbastanza semplice: *Il contrasto genera il desiderio; ogni desiderio riceve risposta...* Così, se ciò è corretto, chiunque desideri qualcosa dovrebbe diventare rapidamente il destinatario di quello stesso

desiderio. Quindi, com'è possibile che puoi *desiderare* più denaro o condizioni fisiche migliori senza ottenerli?

La risposta a questa frequente domanda sta nella consapevolezza della tua *Scala Mobile Vibrazionale*. Una situazione intensa potrebbe determinare il lancio di un potente desiderio. E nel momento in cui viene lanciato, tu sei, per un breve istante, affine a esso a livello vibrazionale. Infatti, di solito chiamiamo questo breve istante di allineamento vibrazionale il *Razzo del Desiderio*. Ma se nel corso del tempo ti è capitato spesso di offrire pensieri che sono stati registrati in un altro punto della Scala Vibrazionale, allora significa che molto probabilmente ti sei espresso secondo un modello, o un'abitudine di pensiero che è alquanto diversa da ciò che stai chiedendo ora.

Ogni volta che fai un pensiero, attivi la relativa vibrazione dentro di te. Ogni volta che si attiva una vibrazione, giungono fino a essa altri pensieri affini, che rendono sempre più facile per te fare quel pensiero. Rivolgendo spesso il focus sul pensiero attivato, esso diventa un *pensiero attivato dominante*, o una *convinzione*. (Una convinzione non è altro che un pensiero che continui a fare). E naturalmente, la *Legge dell'Attrazione* fa sì che per te sia facile continuare a fare quel pensiero, perché il tuo focus su di esso, e la conseguente attivazione della sua vibrazione, spingono la *Legge dell'Attrazione* a generare in te pensieri affini, e quindi più prove a loro sostegno.

## Capitolo 9

---

### La verità è ciò su cui ti focalizzi

**O**ra hai la possibilità di comprendere più pienamente che sei un Essere Vibrazionale, e che crei a tutti gli effetti la tua realtà. Inoltre, ora giungerai a capire che crei la tua stessa realtà attraverso il focus dei tuoi pensieri, perché essi sono vibrazioni e la *Legge dell'Attrazione* risponde a tali vibrazioni. Quindi, ogni volta che ti focalizzi su qualcosa, sia passato, presente o futuro, ti trovi nel processo di creazione.

Offri una vibrazione ogni volta che la tua attenzione è focalizzata su qualcosa che stai osservando nel momento presente, su qualcosa che stai valutando, ponderando o ricordando del passato, su qualcosa che stai spiegando o immaginando e sognando... e la *Legge dell'Attrazione* risponde a tale vibrazione. E ogni volta che riconsideri quell'oggetto, aumenta il processo che fa attrarre altre vibrazioni della stessa frequenza, cosicché il segnale relativo a quel desiderio diventa più forte.

*Più ti focalizzi su un oggetto, più è attiva la vibrazione che lo riguarda, e più viene attratto da esso ciò che è affine a livello vibrazionale. Alla fine, inizierai ad avere prove fisiche nella tua vita che corrispondono all'essenza del modo in cui ti senti in relazione all'oggetto considerato.*

### Tu sei il Creatore della tua stessa Verità

Quando prendi in considerazione un'idea, attivi una vibrazione, e la *Legge dell'Attrazione* quindi ti offre altre idee che hanno la medesima frequenza vibrazionale. Continuando a riflettere sullo stesso oggetto, vengono generati sempre più pensieri affini e mentre l'attivazione di tale idea persiste, essa diventa più forte e il suo potere di attrazione

aumenta. Nel tempo, inizieranno ad accadere nella tua vita eventi affini a quelle idee. Di solito a questo punto, chiami le esperienze *fattuali* o *veritiere*. E nessuno può negare che siano *fattuali* o *veritiere*, perché la prova materiale sta proprio davanti ai tuoi occhi, a loro sostegno. Ma invece che definire tutto questo come *fatto* o *verità*, noi diciamo che si tratta di *creazione*; la consideriamo la risposta naturale dell'Universo alla vibrazione coerentemente attivata... è inutile focalizzarsi su cose indesiderate (determinando un'attivazione della vibrazione dentro di te) alle quali la *Legge dell'Attrazione* reagirà, e quindi creando nella tua realtà qualcosa che non vuoi.

Spesso le persone dicono che la ragione per cui prestano attenzione a un oggetto sta nel fatto che quell'oggetto è *vero*. Ma sebbene esistano molti oggetti veri che ti *piacerebbe* sperimentare personalmente, ce ne sono altrettanti, veri anch'essi, che *non* ti piacerebbe sperimentare personalmente.

*Non è importante che sia vero o no, ma che tu voglia sperimentarne la verità nella tua vita. Qualsiasi cosa sulla quale ti focalizzi abbastanza a lungo deve diventare verità! È la legge!*



## Capitolo 10

---

### Consapevolezza come chiave per la Creazione Intenzionale

**I**l tuo vigore verrà immediatamente potenziato nell'istante in cui capisci e inizi a utilizzare il tuo *Sistema di Guida Emotivo*.

Tramite la regolare esposizione alla vita, sei stimolato ad avere una consapevolezza costante, il che significa che sei focalizzato su qualcosa tutto il giorno, ogni giorno, e quel focus genera l'attivazione di una vibrazione dentro di te. La maggior parte delle persone non sa di essere Esseri Vibrazionali in un Universo Vibrazionale, e sono in molti a non rendersi conto di attrarre vibrazionalmente la loro stessa realtà. E così, si sforzano poco o niente per focalizzare intenzionalmente il pensiero.

In questo mondo che procede a passo spedito, con così tante cose da prendere in considerazione, non è un compito facile avere una consapevolezza conscia di *ogni* pensiero. In effetti, non è possibile selezionare e passare al vaglio tutti questi dati. Fortunatamente, non devi selezionare la pletora di pensieri che si muove attraverso di te, poiché è la *Legge dell'Attrazione* a occuparsi di questo processo.

Ciascuno e tutto nell'Universo è Coscienza. E tutta la Coscienza è Vibrazione, o Energia. E ogni Coscienza ha la capacità di focalizzarsi (anche le cosiddette amebe). Tutta la Coscienza vive, e tutta la Coscienza ha una personale percezione di tale esperienza, dalla quale sorgono costanti preferenze.

L'esposizione al contrasto e alla varietà della vita determina la generazione costante di preferenze personali da ogni punto della Coscienza. Quando l'esposizione alle tue esperienze ti fa generare una

preferenza personale (o desiderio), emani una vibrazione (un razzo del desiderio) e il tuo *Essere Interiore*, la tua *Fonte*, *Tutto Ciò Che È* inizia a rispondere immediatamente a quella richiesta. In altre parole, quando chiedi (da qualsiasi livello del tuo Essere) ti viene dato, sempre.

## **Sai combinare i tuoi nuovi desideri con le vibrazioni giuste?**

Quindi, la tua parte Non Fisica riceve la richiesta, è pienamente consapevole del tuo razzo del desiderio, e rivolge tutta la sua attenzione verso il desiderio che tu hai appena generato. In altri termini, il tuo *Essere Interiore* istantaneamente si trasforma assumendo una vibrazione all'unisono con il nuovo desiderio, e perciò riceve subito il beneficio del lancio all'Avanguardia del tuo desiderio all'Avanguardia. Tuttavia, tu, in base alla prospettiva fisica in cui vivi, di solito non sei in perfetto accordo vibrazionale con il nuovo desiderio, poiché esso sorge dal contrasto e quindi dentro di te porti ancora una combinazione di vibrazioni diverse relative a questo stesso desiderio.

Nel momento in cui è stato lanciato il nuovo desiderio o la nuova preferenza, si è immediatamente verificata una discrepanza vibrazionale tra il tuo *Essere Interiore* o *Fonte* (che si allinea subito al nuovo desiderio) e la tua personale prospettiva fisica (che contiene ancora una combinazione di vibrazioni diverse). Ora il tuo compito consiste nell'attivare solo quegli aspetti insiti nella tua vibrazione che si accordano con il nuovo desiderio. Ed è qui che entra in gioco il tuo *Sistema di Guida Emotivo*, perché le emozioni indicano se sei vibrazionalmente allineato o discordante.

Per esempio, stai avendo una conversazione con qualcuno che è molto impegnato e non ha veramente voglia di stare a discutere con te. Tale persona si rivolge a te in modo brusco, persino scortese. Questa circostanza fa sì che da te parta una preferenza. E anche se non sai come esprimerlo a parole, anche se non ne sei consapevole, resta il fatto che preferiresti essere trattato con maggior rispetto. E così, una preferenza nuovamente definita ora irradia da te, e il tuo Essere

Interiore si allinea subito all'idea di essere trattato con più rispetto. Tu, però, non hai ancora raggiunto tale allineamento. Stai ancora rievocando l'atteggiamento di quella persona, le sue parole e azioni scortesie. Le tue vibrazioni sono un miscuglio di come vuoi essere trattato e come sei appena stato trattato. Non sei in accordo con il nuovo desiderio, ma il tuo Essere Interiore lo è.

Se sei sensibile a ciò che senti, puoi percepire la discordanza tra la vibrazione del tuo Essere Interiore e la tua vibrazione nel qui e ora. Infatti, questo è ciò che indicano sempre le tue emozioni:

- › Un'emozione che fa sentire bene indica l'allineamento vibrazionale tra la prospettiva del tuo Essere Interiore e te stesso.
- › Un'emozione che fa stare male indica che non c'è allineamento vibrazionale tra il tuo Essere Interiore e te stesso.

Un altro esempio: scorrendo la posta, trovi parecchie richieste di pagamento di fatture, e mentre le metti da parte una sull'altra, ti rendi conto che non hai abbastanza denaro per pagare quanto devi. In quel momento, il desiderio di avere più denaro emana da te e il tuo Essere Interiore si focalizza con sicurezza e immediatezza sull'idea di avere più soldi, e trae piacere da questo pensiero. Tu, però, continui a sfogliare la pila delle bollette, affrontando la realtà di dove sei ora. "Ho più conti da pagare che denaro per farlo", ti lamenti. Non hai trovato l'allineamento con il nuovo desiderio, e l'emozione negativa che senti (preoccupazione, rabbia, frustrazione) indica il mancato allineamento con la Fonte.

*Nessun desiderio, qualunque esso sia, può manifestarsi nella tua vita fintanto che persiste una differenza vibrazionale tra esso e la vibrazione che emani. Devi entrare in accordo vibrazionale con i tuoi desideri altrimenti non possono realizzarsi nella tua vita.*

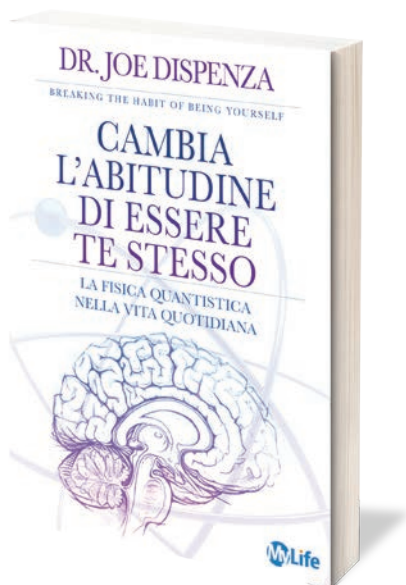
Questa è la ragione per la quale ci riferiamo alle tue emozioni come al *Sistema di Guida Emotivo*, perché ti aiutano a riconoscere la relazione tra la vibrazione del tuo desiderio e quella che stai offrendo tu. Non serve prendere in considerazione nessun altro fattore per il raggiungimento di ciò che vuoi. Quello che pensano gli altri, il loro

vissuto, il loro presente, il tuo passato, persino quello che stai vivendo ora, niente di tutto questo ha minimamente a che fare con la tua capacità di raggiungere l'oggetto del desiderio. Conta solo la relatività vibrazionale tra il tuo desiderio e te stesso.



## ESTHER E JERRY HICKS

Esther e Jerry Hicks sono diventati il punto di riferimento di una nuova filosofia del benessere, ricevendo un'attenzione mondiale da parte di pensatori e insegnanti all'avanguardia, che a loro volta hanno incorporato molti dei loro concetti nei propri libri e seminari, tra i quali Wayne W. Dyer, Louise Hay, Sylvia Browne. Esther Hicks costituiva il fulcro della prima versione del film *The Secret* (uscita a marzo 2006): era lei ad annunciare per prima la legge dell'attrazione (ruolo in seguito assegnato a Bob Proctor) e gli interventi degli altri "maestri" ruotavano attorno agli insegnamenti di Abraham esposti dalla Hicks. Poi, in seguito ad una controversia con gli autori, furono tagliati dal film.



## CAMBIA L'ABITUDINE DI ESSERE TE STESSO

*La Fisica Quantistica nella vita quotidiana*

«Una volta che hai perso l'abitudine di essere te stesso  
e hai cambiato veramente il tuo modo di pensare,  
la tua vita non sarà più la stessa!..»

Non sei destinato né programmato geneticamente a essere ciò che sei per tutta la vita. Infatti è nata una nuova scienza che restituisce all'individuo il potere di creare la realtà che desidera vivere.

Nel suo libro, il dottor Dispenza, autore noto a livello internazionale, speaker, ricercatore e chiropratico combina la fisica quantistica con la neuroscienza, la chimica del cervello, la biologia e la genetica per mostrarci cosa sia veramente possibile realizzare.

## CAPITOLO 6

---

### TRE CERVELLI: PENSARE, FARE, ESSERE

Spesso è utile paragonare il cervello di una persona a un computer e il tuo, proprio come un computer, ha già tutto l'hardware che gli serve per cambiare il tuo sé e la tua vita. Ma, questo hardware, sai usarlo al meglio e sei in grado di installare un nuovo software?

Immagina due computer, dotati di un hardware e di un software identici, uno nelle mani di un neofita della tecnologia e l'altro invece in quelle di un esperto di informatica. Il principiante sa ben poco di ciò che un computer può fare, e non sa nemmeno come fare.

L'intento di questa Seconda parte, in parole povere, è quello di darti informazioni pertinenti sul cervello affinché tu, in qualità di suo operatore, quando inizierai a usare il processo meditativo per cambiare la tua vita, saprai cosa e perché deve accadere nel cervello e durante le meditazioni.

#### IL CAMBIAMENTO RICHIEDE NUOVI MODI DI PENSARE, FARE ED ESSERE

Se sai come si guida una macchina, allora probabilmente hai già sperimentato il processo che ti porta dal pensare, al fare all'essere. All'inizio, dovevi pensare a ogni azione che facevi e a tutte le regole del codice della strada. In seguito, prestando attenzione conscia alle tue azioni, sei diventato molto abile alla guida. Alla fine sei diventato un guidatore: la mente conscia si è fatta da parte trasformandosi in passeggero e da allora, probabilmente, la mente subconscia ha occupato il posto del guidatore la maggior parte delle volte. Guidare per te è diventata un'azione automati-

ca e un'abitudine. Molto di quello che apprendi passa attraverso queste tre fasi: pensare, fare e essere. E ci sono tre aree specifiche del cervello che facilitano questa modalità di apprendimento.

Ma devi anche sapere che puoi passare direttamente dal pensare all'essere (ed è probabile che ti sia già capitato). Attraverso la meditazione, che è il punto focale di questo libro (il presente capitolo ne rappresenta un preludio), puoi passare dal pensare al sé ideale che vuoi diventare, direttamente a esserlo. Questa è la chiave della creazione quantistica.

Il cambiamento parte sempre dal pensiero: possiamo formare all'istante nuove connessioni e circuiti neurologici che riflettano i nostri nuovi pensieri. E niente eccita di più il cervello di quando impara, assimilando conoscenze ed esperienze. Le esperienze sono afrodisiaci per il cervello; esso, infatti, "amoreggia" con ogni segnale ricevuto attraverso i cinque sensi. Ogni secondo elabora miliardi di dati; analizza, esamina, identifica, estrapola, classifica e archivia informazioni, che, "al bisogno", recupera per noi. Il cervello umano rappresenta davvero l'ultima frontiera dei supercomputer.

Come ricorderai, per cambiare la tua mente devi avere bene chiaro il concetto di "programmazione", ovvero la modalità in base alla quale i neuroni si legano in relazioni abituali e di lunga durata. Ho parlato della teoria dell'apprendimento di Hebbian, la quale afferma che "le cellule nervose che si attivano insieme, sono tutte collegate tra loro". (I neuroscienziati erano convinti che dopo l'infanzia, la struttura del cervello divenisse relativamente immutabile. Recenti scoperte hanno invece rivelato che molti aspetti del cervello e del sistema nervoso possono cambiare in età adulta a livello strutturale e funzionale: come, per esempio, ciò che riguarda l'apprendimento, la memoria e il recupero da danni cerebrali.)

Tuttavia tieni presente che è vero anche il contrario, cioè che "le cellule nervose che non si attivano più insieme, non sono più collegate tra loro". In altre parole, se non le usi, le perdi. Puoi anche utilizzare il pensiero focalizzato per disconnettere o scollegare tra loro connessioni indesiderate. È perciò possibile lasciare andare



un po' delle "cose" a cui sei attaccato e che contraddistinguono il tuo modo di pensare, agire e sentire. Il cervello riprogrammato non si attiverà più in base ai circuiti del passato.

Il dono della *neuroplasticità*<sup>3</sup> consiste nella possibilità di creare un nuovo livello mentale. Si verifica una specie di "addio al vecchio e benvenuto al nuovo", un processo che i neuroscienziati chiamano *potatura* e *germogliazione*, mentre io lo chiamo semplicemente *disimparare e imparare*. Esso ci offre la possibilità di elevarci al di sopra dei nostri limiti attuali e di essere più grandi del nostro condizionamento o delle circostanze in cui ci troviamo.

Nel creare la nuova abitudine di essere noi stessi, fundamentalmente non facciamo altro che assumere un controllo consapevole su quello che è diventato un modo d'essere inconscio. Al posto di far lavorare la mente verso un obiettivo (es: "*Non mi comporterò da persona arrabbiata*") e il corpo verso un altro (*restiamo arrabbiati e continuiamo a sguazzare in queste sostanze chimiche familiari*), bisogna mirare a unificare l'intenzione della mente con le reazioni del corpo. Per farlo, dobbiamo creare un nuovo modo di pensare, fare ed essere.

Per cambiare la nostra vita, prima di tutto dobbiamo cambiare pensieri e sentimenti, poi *fare* qualcosa (cambiare azioni o comportamento) per provare nuove esperienze, che a loro volta produrranno nuovi sentimenti. Dobbiamo memorizzare questi ultimi fino a che non creiamo un modo d'essere (quando mente e corpo sono tutt'uno). Oltre alla neuroplasticità, potremmo dire di avere più di un cervello con cui lavorare. Precisamente tre.

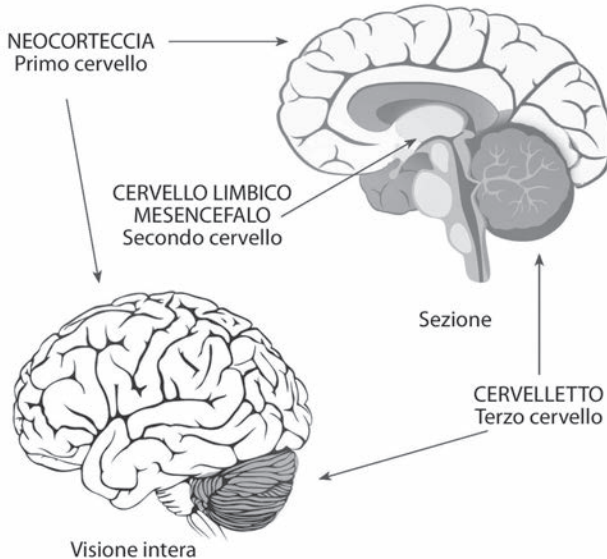
(Questo capitolo si limiterà a focalizzare le funzioni dei "tre cervelli" specificatamente correlate al processo di cambiamento dell'abitudine di essere noi stessi. Personalmente, trovo che lo studio di ciò che il cervello e le altre componenti del sistema fanno per noi sia un'investigazione dal fascino inesauribile. Il mio primo libro copre questo argomento più nel dettaglio di quanto

---

3. Per neuroplasticità si intende la capacità del cervello di riprogrammare e creare nuovi circuiti a qualsiasi età, in risposta a stimoli provenienti dall'ambiente e dalla nostra intenzione consapevole.

serva al nostro scopo qui; sul mio sito [www.drjoedispenza.com](http://www.drjoedispenza.com) trovi ulteriori fonti di studio e naturalmente ci sono molte altre pubblicazioni e siti web per chi volesse saperne di più sul cervello, la mente e il corpo.)

## I TRE CERVELLI



**Figura 6A.** Il “primo cervello”, la neocorteccia o cervello pensante (in bianco). Il “secondo cervello” è quello limbico o emotivo, responsabile della creazione, del mantenimento e dell’organizzazione delle sostanze chimiche nel corpo (in grigio). Il “terzo cervello”, il cervelletto, è la sede della mente subconscia (in nero).

## DAL PENSARE AL FARE: LA *NEOCORTECCIA* ELABORA CIÒ CHE ABBIAMO APPRESO, POI CI SOLLECITA A METTERLO IN PRATICA

Il nostro “cervello pensante” è la *neocorteccia*. Essa si trova nella parte esterna del cervello e ha forma di noce. Hardware neurologico più innovativo e avanzato dell’umanità, la neocorteccia è la sede della mente conscia, della nostra identità e di altre funzioni cerebrali di rilievo. (Il lobo frontale, discusso nei capitoli precedenti, è una delle quattro parti che compongono la neocorteccia.)

Fondamentalmente, la neocorteccia è l'architetto e il progettista del cervello: ti permette di imparare, ricordare, ragionare, analizzare, pianificare, creare, speculare sulle possibilità, inventare e comunicare. Dal momento che è in quest'area che registri i dati sensoriali (ciò che vedi e senti), la neocorteccia ti permette di essere collegato alla realtà esteriore.

In generale, la neocorteccia elabora il sapere e l'esperienza. Innanzitutto, per stimolare la neocorteccia, dovresti raccogliere il sapere sotto forma di fatti o informazioni *semantiche* (concetti filosofici o teorici o idee che apprendi a livello intellettuale): agguincerai così nuove connessioni e circuiti sinaptici.

In secondo luogo, una volta che avrai deciso di personalizzare o mettere in pratica le conoscenze acquisite (per dimostrare ciò che hai imparato) avrai anche creato una nuova esperienza. In questo modo, nella neocorteccia, vengono a formarsi configurazioni di neuroni chiamate *reti neurali*. Queste reti rinforzano ciò che hai appreso intellettualmente.

Se la neocorteccia avesse un motto, potrebbe essere: “*Il sapere è per la mente.*”

In altri termini, il sapere è il *precursore* dell'esperienza: la tua neocorteccia è responsabile dell'elaborazione di tutte quelle idee che non hai ancora sperimentato nella realtà, ma che esistono come potenziale da accogliere nel futuro. Quando fai pensieri nuovi, inizi a impostare la modifica del tuo comportamento, in modo che, quando ti si presenterà l'occasione, agirai in modo diverso e otterrai risultati diversi. Una volta alterato il normale corso delle tue azioni e dei comportamenti tipici, dovrebbe accadere qualcosa di diverso dalla normalità, che a sua volta genererà un nuovo evento da vivere.

## DA NUOVI EVENTI A NUOVE EMOZIONI: IL CERVELLO LIMBICO PRODUCE SOSTANZE CHIMICHE PER AIUTARCI A RICORDARE LE ESPERIENZE

Il *cervello limbico* (noto anche con il nome di *cervello mammaliano*), situato sotto la neocorteccia, è un'area del cervello altamente

svilupata e specializzata, soprattutto nei mammiferi diversi dagli esseri umani, nei delfini e nei primati superiori. Puoi pensare al cervello limbico come al “cervello chimico” o al “cervello emotivo”.

Quando ti trovi nel mezzo di una nuova esperienza, i tuoi sensi inviano alla neocorteccia una raffica di informazioni provenienti dal mondo esterno, e le sue reti neurali si organizzano in modo da riflettere l'evento. Perciò, l'esperienza arricchisce il cervello persino di più delle nuove conoscenze.

Nell'istante in cui le reti di neuroni si attivano secondo uno schema specifico conformato su quella nuova esperienza, il cervello emotivo produce e rilascia peptidi. Questo cocktail chimico ha una firma specifica, la quale riflette le emozioni che stai vivendo in quel momento. Come ora sai, le emozioni sono i prodotti finali dell'esperienza; una nuova esperienza crea una nuova emozione (che stimola nuovi geni in modi nuovi). Così, le emozioni inducono il corpo a registrare chimicamente l'evento: significa che inizi a *incarnare* ciò che stai imparando.

Nel processo, il cervello limbico favorisce la formazione di ricordi a lungo termine: grazie a esso, poiché ti permette di ricordare meglio un'esperienza perché puoi richiamare alla memoria come ti sei sentito emotivamente durante l'evento. (La neocorteccia e il cervello limbico insieme ci permettono di formare *ricordi dichiarativi*, tramite i quali possiamo “dichiarare” ciò che abbiamo appreso o vissuto. Guarda la Figura 6B[1] per capire meglio i ricordi dichiarativi e non dichiarativi.)

Ora capiremo in che modo esperienze molto intense siano in grado di segnarci emotivamente. Tutti quelli che si sono sposati non hanno nessun problema a ricordare dove si trovavano e cosa stavano facendo quando il loro partner si è proposto. Magari stavano cenando sulla veranda del loro ristorante preferito, accarezzate dalla brezza rigenerante di quella sera d'estate: mentre si godevano il tramonto sulle note di un'aria di Mozart suonata dolcemente in sottofondo, il loro partner si è inginocchiato e ha tirato fuori dalla tasca una scatola nera.

La combinazione di tutto ciò che stavano vivendo in quel momento le ha fatte sentire in modo molto diverso rispetto al loro solito sé. Ciò che era il loro solito equilibrio chimico è stato messo fuori gioco da ciò che vedevano, sentivano e provavano. In un certo senso, si sono risvegliate dagli stimoli ambientali familiari e abituali che di solito bombardano il cervello e ci spingono a pensare e a sentire in modi prevedibili. Gli eventi nuovi ci sorprendono al punto che diventiamo più consapevoli del presente.

Se il cervello limbico avesse un motto, potrebbe essere: *“L’esperienza è per il corpo.”*

Se il sapere è per la mente e l’esperienza è per il corpo, allora quando metti in pratica il sapere e crei una nuova esperienza, insegni al corpo ciò che la mente ha appreso intellettualmente. Il sapere senza l’esperienza è mera filosofia; l’esperienza senza il sapere è ignoranza. In te deve avvenire un certo progresso. Devi prendere il sapere e viverlo: accoglierlo a livello emotivo.

Se mi hai seguito fino a qui, in questa mia spiegazione di come fare per cambiare la tua vita, avrai imparato ad acquisire il sapere, per poi agire in modo tale da ottenere una nuova esperienza e un sentimento nuovo. Poi, devi memorizzare quel sentimento e spostare ciò che hai appreso dalla mente conscia a quella subconscia. L’hardware per fare tutto questo si trova nel terzo cervello, di cui parleremo a breve.

## **DAL PENSARE E DAL FARE ALL’ESSERE: IL CERVELLETTA IMMAGAZZINA PENSIERI, ATTEGGIAMENTI E COMPORTAMENTI ABITUALI**

Ricordi quando parlavo della tipica situazione in cui non riusciamo a ricordare consciamente un numero di telefono, il PIN del bancomat o la combinazione di un lucchetto, ma abbiamo “eseguito” queste sequenze numeriche talmente spesso che il corpo le conosce meglio del cervello e le nostre dita svolgono automaticamente la funzione? Potrebbe sembrare una piccola cosa. Ma

quando il corpo ne sa quanto la mente conscia, o persino di più, quando sei in grado di ripetere un'esperienza senza un grande sforzo consapevole, allora significa che hai memorizzato l'azione, il comportamento, l'atteggiamento o la reazione emotiva fino a farla diventare un'abilità o un'abitudine.

Quando raggiungi questo livello di abilità, ti sei spostato in un modo d'essere. Per fare questo hai attivato la terza area del cervello, che gioca un ruolo fondamentale nel cambiare la tua vita: il *cervelletto*, la sede del subconscio.

Parte più attiva del cervello, il cervelletto è situato nella zona posteriore del cranio. Pensalo come il microprocessore e il centro della memoria del cervello. Ogni neurone nel cervelletto ha il potenziale di connettersi con almeno duecentomila (e fino a un milione) di altre cellule. Il cervelletto elabora l'equilibrio, la coordinazione, la consapevolezza della relazione spaziale tra le parti del corpo e l'esecuzione di movimenti controllati; inoltre immagazzina certi tipi di azioni e abilità semplici, insieme ad atteggiamenti condizionati, reazioni emotive, azioni ripetute, abitudini, comportamenti condizionati e riflessi, e abilità inconscie che abbiamo padroneggiato e memorizzato. Avendo a disposizione un incredibile deposito di ricordi, è facile scaricare varie forme di informazioni apprese, trasformandole in stati mentali e fisici programmati.

Quando ti trovi in un modo d'essere, inizi a memorizzare un nuovo sé neurochimico. Ciò avviene quando il cervelletto prende il sopravvento facendo di quel nuovo stato una parte implicita della tua programmazione subconscia. Il cervelletto è la sede dei *ricordi non dichiarativi*, il che significa che hai fatto o praticato una cosa talmente tante volte che è diventata un'abitudine e non devi più pensarci; è diventata una cosa talmente automatica che è difficile spiegare o descrivere come la fai. Quando ciò accade, arrivi a un punto in cui la felicità (o qualsiasi atteggiamento, comportamento, abilità o tratto sul quale ti sei focalizzato provandolo mentalmente o fisicamente) diventerà un programma memorizzato innato del nuovo sé.

Facciamo un esempio concreto per osservare nella pratica in che modo questi tre cervelli ci portano dal pensare al fare all'essere. Prima di tutto, vedremo come attraverso un'esecuzione mentale consapevole, il cervello pensante (la neocorteccia) usa il sapere per attivare nuovi circuiti in modi nuovi per creare una mente nuova. Poi, il nostro pensiero crea un'esperienza e tramite il cervello emotivo (limbico) produce una nuova emozione. Il cervello pensante e quello emotivo spingono il corpo verso un nuovo modo di pensare. Infine, se raggiungiamo il punto in cui la mente e il corpo lavorano insieme, come una cosa sola, il cervelletto ci permette di memorizzare un nuovo sé neurochimico e il nostro nuovo modo d'essere diventa un programma innato nel subconscio.

## UN ESEMPIO CONCRETO DEI TRE CERVELLI IN AZIONE

Per farci un'idea palpabile di queste nozioni, supponiamo che di recente tu abbia letto qualche libro che ti abbia stimolato riflessioni sul tema della compassione. Poniamo, per esempio, che tu abbia letto un testo scritto dal Dalai Lama, una biografia di Madre Teresa e un resoconto dell'opera di San Francesco d'Assisi.

Il sapere che hai appreso ti ha permesso di pensare fuori dagli schemi. Leggere queste pagine ha creato nuove connessioni sinaptiche nel tuo cervello pensante. Fondamentalmente, hai imparato qualcosa sulla filosofia della compassione (attraverso l'esperienza degli altri, non la tua). Inoltre hai rafforzato quelle connessioni neurali ripassando ogni giorno ciò che hai imparato: ne sei talmente entusiasta che stai risolvendo tutti i problemi dei tuoi amici dando loro molti consigli. Sei diventato il grande filosofo. A livello intellettuale, conosci bene la materia.

Mentre guidi verso casa di ritorno dal lavoro, tua moglie ti chiama per avvisarti che siete stati invitati a cena da tua suocera da lì a tre giorni. Accosti seccato, mentre pensi a quanto tua suocera abbia smesso di piacerti da quella volta, dieci anni fa, che ha ferito i tuoi sentimenti. Subito fai una lunghissima lista mentale: non ti è mai piaciuto il suo modo supponente di parlare, la tendenza a interrompere gli altri, il

suo odore, persino come cucina. Tutte le volte che le sei vicino, il tuo cuore accelera, la mascella si contrae, il viso e il corpo sono tesi, ti senti agitato e l'unica cosa che vuoi è saltar su e andartene.

Restando seduto in macchina, ti ritornano in mente quei libri sulla filosofia della compassione e ripensi a ciò che hai appreso a livello teorico. Rifletti: *“Magari, se cercassi di mettere in pratica quel che ho letto nei libri, potrei farmi un'idea diversa di mia suocera. Delle cose che ho imparato, quali potrei fare mie per cambiare l'esito di questa cena?”*.

Quando prendi in considerazione di mettere in pratica con tua suocera quello che hai imparato, inizia ad accadere una cosa meravigliosa. Decidi di non reagire con la solita serie di programmi automatici. Invece, inizi a pensare a chi non vuoi più essere e a chi vuoi diventare al suo posto. Ti chiedi: *“Come non voglio sentirmi e come non ho intenzione di agire, quando la vedrò?”*. Il tuo lobo frontale inizia a “raffreddare” i circuiti neurali collegati al vecchio Io; stai cominciando a smantellare o potare quel vecchio Io e a impedirgli di funzionare come identità. Si potrebbe dire che, dal momento che il tuo cervello non si sta attivando nello stesso modo, non stai più creando la stessa mente.

Poi ripassi ciò che i libri dicevano per aiutarti a pianificare come vuoi pensare, sentire e agire nei confronti di tua suocera. Ti domandi: *“Come posso modificare il mio comportamento (le mie azioni) e le mie reazioni affinché le esperienze che vivo mi portino a provare un sentimento nuovo?”*. Così ti visualizzi nell'atto di salutare e abbracciare tua suocera, di farle domande su cose che le interessano, complimentandoti con lei per il suo nuovo taglio di capelli o per la montatura degli occhiali. Nel corso dei giorni successivi, mentre provi mentalmente il tuo nuovo sé ideale, continui a installare sempre più l'hardware neurologico in modo da avere, quando ti ritroverai a interagire con tua suocera, i circuiti giusti al posto giusto (a tutti gli effetti, un nuovo programma software).

Per la maggior parte di noi, passare dal pensare al fare è come convincere una lumaca ad affrettare il passo. Vogliamo restare nel re-



gno intellettuale e filosofico della nostra realtà; ci piace identificarci con le sensazioni memorizzate e riconoscibili del nostro sé abituale.

Invece, se abbandoni i vecchi modelli di pensiero, interrompi le tue abituali reazioni emotive e rinunci a comportamenti impulsivi (e quindi provi a pianificare nuovi modi di essere), ti metti nell'equazione di quel sapere che hai appreso e inizi a creare una nuova mente. Stai ricordando a te stesso chi vuoi essere.

Ma c'è un altro passo che dobbiamo affrontare qui.

Cosa è successo quando hai iniziato a osservare in modo distaccato il “sé della tua vecchia personalità” correlato ai pensieri familiari, ai comportamenti abituali e alle emozioni memorizzate che prima associavi a tua suocera? In un certo senso, sei entrato nel sistema operativo della mente subconscia, dove si trovano quei programmi, e ne sei diventato l'*osservatore*. Quando riesci a diventare consapevole o a notare chi sei, stai acquisendo coscienza del tuo sé inconscio.

Mentre, a livello psicologico, hai iniziato a progettare te stesso in base a una situazione potenziale prima ancora dell'esperienza vera e propria (la cena incombente), hai cominciato anche a riprogrammare il circuito neurale affinché quest'ultimo si configurasse come se l'evento fosse già avvenuto. Una volta che quelle nuove reti neurali hanno cominciato ad attivarsi all'unisono, il tuo cervello ha creato un'immagine, una visione, un modello. Hanno creato, in sostanza, quello che io chiamo *ologramma* (una immagine multidimensionale) che rappresenta il sé ideale che vorresti essere e sul quale ti sei focalizzato. Nell'istante in cui ciò è avvenuto, hai reso più reale di qualsiasi altra cosa quello a cui pensavi. Il cervello ha catturato il pensiero, l'ha interpretato come un'esperienza, e ha “migliorato” la sua materia grigia affinché sembrasse come se l'esperienza fosse già avvenuta.

## INCARNARE IL SAPERE ATTRAVERSO L'ESPERIENZA: INSEGNARE AL CORPO CIÒ CHE HA APPRESO LA MENTE

Il giorno fatidico arriva e ti ritrovi seduto a cena, faccia a faccia con la “buona vecchia mamma”. Invece di reagire d'impulso

quando si comporta nella sua maniera tipica, mantieni la tua consapevolezza, ricordi quello che hai imparato e decidi di fare una prova. Invece che giudicare, attaccare o sentire animosità nei suoi confronti, fai qualcosa di completamente diverso. Come suggerivano i libri, vivi in pieno il momento presente, apri il cuore e ascolti veramente quello che sta dicendo. Non la tieni più bloccata nel passato.

È così che modifichi il tuo comportamento e contieni le reazioni emotive impulsive, creando una nuova esperienza con tua suocera. In questo modo predisponi il cervello limbico a preparare una nuova miscela di sostanze chimiche, le quali a loro volta generano una nuova emozione. Tutt'a un tratto, inizi veramente a provare compassione per lei. La vedi per quello che è; addirittura riscopri in lei aspetti che ti appartengono. I tuoi muscoli si rilassano, il cuore si apre e riesci a respirare profondamente e liberamente.

Quel giorno hai provato una sensazione meravigliosa che ancora permane. Adesso sei ispirato e hai la mente aperta e scopri di provare affetto per tua suocera. Mentre associ a questa persona, nella tua realtà esterna, la tua nuova sensazione interiore di benevolenza e amore, colleghi la compassione a tua suocera. Stai formando un *ricordo associativo*.

Una volta che hai iniziato ad avvertire il sentimento della compassione, in un certo senso, a livello chimico, hai istruito il corpo con le informazioni a disposizione della mente (a livello filosofico), e questo ha attivato e modificato alcuni tuoi geni. Ora sei passato dal pensare al fare: i tuoi comportamenti corrispondono alle tue intenzioni cosce; le tue azioni equivalgono ai tuoi pensieri; mente e corpo sono allineati e lavorano insieme. Hai fatto esattamente quello che era descritto nei libri. Così, imparando intellettualmente la compassione con il cervello e con la mente, e poi dimostrando questo ideale nel tuo ambiente attraverso l'esperienza, hai incarnato questo sentimento elevato. Mente e corpo hanno lavorato all'unisono. *Hai incarnato la compassione*. In un certo senso, la parola si è fatta carne.

## DUE CERVELLI TI HANNO PORTATO DAL PENSARE AL FARE, MA SEI IN GRADO DI CREARE UN MODO D'ESSERE?

Grazie agli sforzi per incarnare la compassione, ora la tua neocorteccia e il tuo cervello limbico lavorano insieme. Sei uscito fuori dagli schemi del tuo sé familiare e abituale, che agisce all'interno di un insieme di programmi automatici, e ti trovi in un nuovo ciclo di pensieri e sentimenti. Ora sai cosa significa provare compassione e ti piace molto di più che sentire una malcelata ostilità, una sensazione di rifiuto e di rabbia repressa.

Non mollare però, non sei ancora pronto per la santità! Non è sufficiente che mente e corpo lavorino insieme *una sola volta*. Sei passato dal pensare al fare, ma puoi riprodurre quella sensazione di compassione tutte le volte che vuoi? Sei in grado di incarnare ripetutamente la compassione indipendentemente dalle condizioni ambientali, in modo che nessuna persona o situazione possa mai ricreare dentro di te il vecchio modo d'essere?

Se la risposta è no, non hai ancora padroneggiato la compassione. *La mia definizione di padronanza comporta che il nostro stato chimico interno debba essere più grande di qualsiasi altra cosa nel mondo esterno.* Padroneggi qualcosa quando hai condizionato te stesso con pensieri e sentimenti selezionati, hai memorizzato stati emotivi/chimici desiderati e nulla della tua vita materiale ti distoglie dai tuoi obiettivi. Niente, nessuno e nessuna esperienza nello spazio e nel tempo dovrebbero turbare la tua coerenza chimica interiore. Puoi pensare, agire e sentire in modo diverso tutte le volte che decidi di farlo.

---

### **Se riesci a padroneggiare la sofferenza, allora puoi padroneggiare facilmente anche la gioia**

Probabilmente conosci qualcuno che padroneggia la sofferenza, vero? Quindi lo chiami e gli chiedi: "Come stai?"

"Così così."

“Ascolta, vado con degli amici in una nuova galleria d’arte e poi ceniamo in un ristorante che ha dei dolci sani e leggeri. Dopo cena andremo in un locale dove fanno musica dal vivo. Ti va di venire con noi?”

“No, non me la sento.”

Ma se questa persona dicesse ciò che intende davvero, direbbe: “Ho memorizzato questo stato emotivo e niente nel mio ambiente (né persona, esperienza, condizione, cosa) mi smuoverà dal mio stato chimico interiore di sofferenza. Mi fa stare meglio provare dolore piuttosto che lasciarlo andare ed essere felice. Per ora mi godo la mia dipendenza e tutte queste cose che tu vuoi fare potrebbero distrarmi dalla mia dipendenza emotiva.”

La sai una cosa? Possiamo padroneggiare altrettanto facilmente uno stato chimico interiore, come quello della gioia o della compassione.

---

Dall’esempio precedente con la suocera, hai capito che se eserciti i pensieri, i comportamenti e i sentimenti un numero sufficiente di volte, “essere” compassionevole diventa naturale. Passerai dal *pensarlo*, al *farlo*, all’*esserlo*. “Essere” qualcosa significa che è facile, naturale, spontaneo, normale e inconscio. La compassione e l’amore diventeranno emozioni automatiche e familiari come quelle autolimitanti che hai appena cambiato.

Quindi adesso devi replicare l’esperienza di pensare, sentire e agire in modo compassionevole. Se lo fai, romperai la dipendenza dal tuo stato emotivo del passato e condizionerai il corpo e la mente a livello neurochimico, affinché memorizzino lo stato chimico interiore, chiamato compassione, meglio della tua mente conscia. Infine, se ricrei l’esperienza della compassione tutte le volte che vuoi, praticandola a prescindere dalle circostanze, il tuo corpo assumerà il modo di pensare della compassione. Memorizzerai la compassione così bene che niente di ciò che appartiene al mondo esteriore potrà smuoverti da questo modo d’essere.

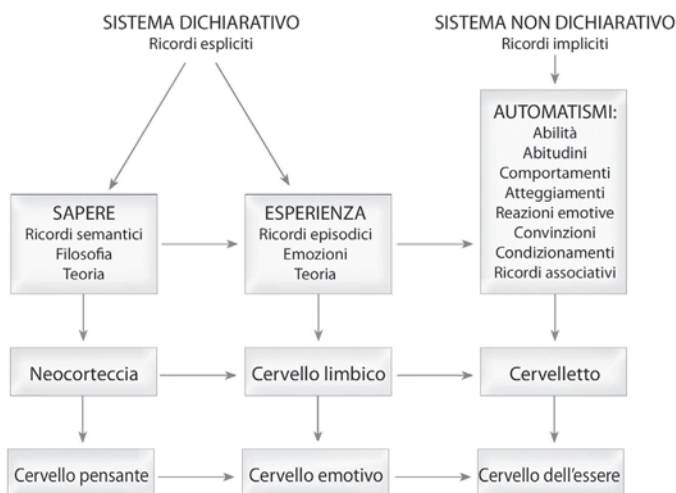
Ora tutti e tre i cervelli stanno lavorando insieme, e a livello biologico, neurochimico e genetico, ti trovi in uno stato di com-

passione. Quando la compassione diventa incondizionatamente normale e familiare per te, significa che sei passato dal sapere, all'esperienza alla saggezza.

---

## Passare a un modo d'essere: il ruolo dei nostri due sistemi di memoria

Abbiamo tre cervelli che ci permettono di passare dal pensare al fare all'essere. Dai uno sguardo a questo schema.



**Figura 6B[1].** Sistemi di memoria dichiarativa e non dichiarativa.

Nel cervello ci sono due sistemi di memoria.

- Il primo è chiamato **sistema di memoria dichiarativa** o **esplicita**. Quando ricordiamo e riusciamo ad affermare ciò che abbiamo appreso o sperimentato, ci riferiamo ai ricordi dichiarativi. Ne esistono di due tipi: il sapere (ricordi semantici derivati dal sapere filosofico) e l'esperienza (ricordi episodici derivati da esperienze sensoriali, coincidenti con eventi della nostra vita in relazione a particolari persone, animali o oggetti, mentre facevamo una cer-

ta cosa, o ne eravamo testimoni, in un preciso momento spazio temporale). I ricordi episodici tendono a imprimersi più a lungo nel cervello e nel corpo rispetto a quelli semantici.

- Il secondo **sistema di memoria** è quello **non dichiarativo** o **dei ricordi impliciti**. Quando eseguiamo una cosa talmente tante volte da trasformarla in abitudine, non dobbiamo più pensarci; è come se fossimo incapaci di spiegare come riusciamo a farla: corpo e mente sono un tutt'uno. Questa è la sede delle nostre abilità, dei comportamenti automatici, dei ricordi associativi, degli atteggiamenti inconsci e delle reazioni emotive.



**Figura 6B[2].** Tre cervelli: pensare, fare, essere.

Quindi, quando prendiamo ciò che abbiamo imparato intellettualmente (neocorteccia) e lo mettiamo in pratica, lo personalizziamo o ne diamo dimostrazione, in un certo qual modo modifichiamo il nostro comportamento. Quando lo facciamo, creiamo una nuova esperienza che genererà una nuova emozione (cervello limbico). Se riusciamo a ripetere, replicare o eseguire quell'azione a piacere, ci sposteremo in un modo d'essere (cervelletto).

La saggezza è sapere accumulato, ottenuto grazie alla ripetizione dell'esperienza. E quando "essere" compassionevole diventa naturale tanto quanto soffrire, giudicare, biasimare o essere frustrati, negativi o insicuri, allora siamo saggi. Ci siamo liberati per cogliere nuove opportunità, perché in qualche modo la vita sembra organizzarsi in base a come o a chi siamo.

## EVOLVI IL TUO CERVELLO



**Figura 6C.** Questo schema mostra la progressione di come i tre cervelli si allineano per mettere in correlazione diversi percorsi di evoluzione personale.

## PASSARE DIRETTAMENTE DAL PENSARE ALL'ESSERE: UN PRELUDIO ALLA MEDITAZIONE

Passare dal pensare al fare all'essere è un processo che abbiamo sperimentato tutti molte volte, sia quando abbiamo imparato a guidare, a sciare, a fare la maglia, o come quando per una persona parlare una seconda lingua diventa un'abitudine.

Adesso parliamo di uno dei più grandi doni dell'evoluzione umana: la capacità di spostarci dal pensare all'essere, senza intraprendere nessuna azione materiale. Detto in altri termini, possiamo creare un nuovo modo d'essere ancora prima di farne un'effettiva esperienza materiale.

Lo facciamo continuamente e qui non si tratta di “fare finta finché non ce la fai”. Per esempio, hai una fantasia sessuale nella quale sperimenti interiormente i pensieri, le sensazioni e le azioni che aspetti con trepidazione di vivere quando il tuo partner tornerà da un viaggio. Sei talmente dentro l'esperienza interiore che il tuo corpo è chimicamente alterato e reagisce come se quell'evento futuro stesse accadendo proprio in quel momento. Ti sei spostato in un nuovo modo d'essere. Ugualmente, sia che provi mentalmente il discorso che stai per dare, o che ricordi a te stesso come dovrai gestire il chiarimento che hai bisogno di avere con il tuo collega, o immagini quello che vuoi mangiare quando sei affamato ma bloccato nel traffico (e in ognuno di questi casi pensi solo a una cosa, escludendo tutto il resto) il tuo corpo inizierà a spostarsi in un determinato modo d'essere già solo con il pensiero.

Okay, ma quanto puoi andare lontano? Attraverso il solo pensiero e le sensazioni puoi essere la persona che vuoi? Puoi creare e vivere la realtà che hai scelto, come mia figlia quando ha fatto il lavoro estivo dei suoi sogni?

È qui che entra in gioco la meditazione. Le persone usano le tecniche di meditazione per diverse ragioni, come sai. In questo libro, imparerai una meditazione speciale ideata per uno scopo specifico: aiutarti a superare l'abitudine di essere te stesso e diventare quel sé ideale che desideri. Grazie alla parte restante di questo capitolo, collegheremo alcune delle nozioni apprese finora con la



meditazione che presto imparerai. (Tutte le volte che parlerò di meditazione o di processo meditativo, mi riferirò al processo su cui ci concentreremo nella Terza parte.)

La meditazione ci permette di cambiare il cervello, il corpo e il modo d'essere. Cosa ancora più importante, possiamo compiere queste trasformazioni senza intraprendere nessuna azione materiale né avere alcuna interazione con l'ambiente esterno. Attraverso la meditazione, possiamo installare l'hardware neurologico necessario, proprio come quei pianisti e quelle persone che, esercitando le dita, hanno apportato cambiamenti esclusivamente attraverso prove mentali. (I soggetti di quella ricerca avevano eseguito soltanto esercizi mentali, ma per i nostri scopi, questa è solo una componente del processo meditativo, quantunque importantissima.)

Se ti chiedessi di pensare alle qualità che il tuo sé ideale potrebbe avere, o se ti suggerissi di riflettere su come sarebbe essere una persona di spessore come Madre Teresa o Nelson Mandela, solo pensando a un nuovo modo d'essere, attiveresti il tuo cervello in modi nuovi e creeresti una mente diversa. Questa è una prova mentale in azione. Adesso ti chiedo di riflettere su come sarebbe sentirti felice, soddisfatto, contento e in pace. In meditazione, prendi quel sapere e ti inserisci nell'equazione. Invece di limitarti a chiederti come sarebbe essere felice, ti disponi a praticare uno stato di felicità, e quindi a vivere al suo interno. Dopo tutto, sai come ci si sente a essere felici. Lo hai già sperimentato in passato, e hai visto altre persone in quello stato. Adesso, devi selezionare e scegliere da quel sapere (ed esperienza) per creare un nuovo ideale di te stesso.

Ho già detto come, tramite il lobo frontale, attivi nuovi circuiti in modi diversi per creare un nuovo modo di pensare. Una volta che lo sperimenti, il tuo cervello crea una specie di immagine olografica che ti dà un modello da seguire nella creazione della tua realtà futura. Dal momento che hai installato nuovi circuiti neurali prima di qualsiasi esperienza reale, non devi compiere una rivoluzione non violenta, come fece Gandhi; non devi guidare la tua gente ed essere arso al rogo, come fece Giovanna d'Arco. Devi usare semplicemente il sapere e l'esperienza di quelle doti di

coraggio e determinazione per generare un effetto emotivo dentro di te. Il risultato sarà uno stato mentale. Producendo ripetutamente il medesimo stato mentale, esso diventerà familiare, e creerai nuovi circuiti. Quanto più spesso produci lo stesso stato mentale, tanto più quei pensieri diventeranno la tua esperienza.

Una volta che è avvenuta la trasformazione di pensiero ed esperienza, il prodotto finale di quella esperienza sarà un sentimento e un'emozione. Quando ciò accade, il tuo corpo (come la mente inconscia) non riconosce la differenza tra un evento che avviene nella realtà materiale e le emozioni che hai creato solo con il pensiero. Come chi condiziona il corpo verso un nuovo modo di pensare, ti accorgerai che il cervello pensante e quello emotivo ora lavorano in armonia. Ricorda che i pensieri sono legati al cervello e le sensazioni al corpo. Quando pensi e senti in modo particolare come parte del processo meditativo, sei diverso rispetto a quando hai cominciato. I nuovi circuiti installati, i cambiamenti neurologici e chimici che sono stati generati da quei pensieri e da quelle emozioni, ti hanno modificato in modo tale che tanto nel cervello quanto nel corpo sono presenti segni evidenti di quei cambiamenti.

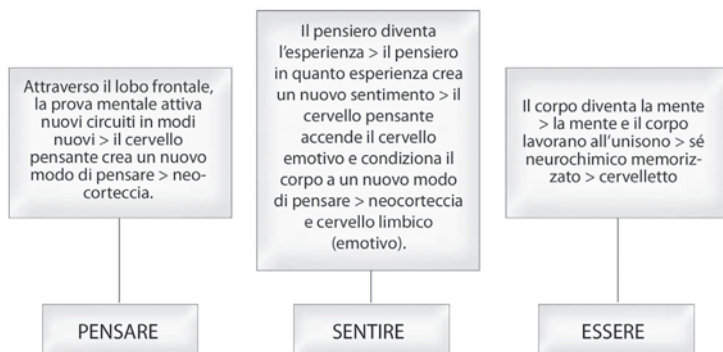
A questo punto, sei entrato in un modo d'essere. Non stai più solo *esercitandoti* con la felicità o la gratitudine o altro, *sei* grato e felice. Puoi riprodurre quello stato mentale e fisico ogni giorno; puoi sperimentare nuovamente e costantemente un evento e innescare la reazione emotiva in base a come ti sentiresti se vivessi quell'esperienza nei panni del tuo nuovo sé ideale.

Se riesci ad alzarti dopo la sessione di meditazione in quel nuovo modo d'essere (quindi cambiato a livello neurologico, biologico, chimico e genetico) significa che hai attivato quei cambiamenti prima dell'esperienza reale, e sarai quindi più incline ad agire e a pensare in sintonia con chi vuoi essere. Hai cambiato l'abitudine di essere te stesso!

Ricordati inoltre che, quando ti trovi in un nuovo modo d'essere (in una nuova personalità) crei anche una nuova realtà personale. Lasciamelo ripetere. *Un nuovo modo d'essere crea una nuova personalità, una nuova personalità genera una nuova realtà personale.*

Come fai a capire se questa pratica meditativa ha attivato i tuoi tre cervelli affinché realizzino l'effetto desiderato? È semplice: se investi in questo processo, ti sentirai diverso. Se ti senti esattamente come prima, se gli stessi catalizzatori producono le medesime reazioni dentro di te, allora significa che nel campo quantistico non è successo niente. Pensieri e sentimenti identici riproducono lo stesso segnale elettromagnetico nel campo.

## DA PENSARE A ESSERE



## MODO D'ESSERE

PENSARE ← FARE ← ESSERE

**Figura 6D.** Puoi passare dal pensare all'essere senza dover fare niente. Se stai provando mentalmente a pensare in modo nuovo, ci sarà un momento in cui il pensiero che stai facendo diventerà esperienza. Quando ciò accadrà, il prodotto finale di quella esperienza interiore sarà un'emozione o un sentimento. Una volta che riesci a sentire come sarebbe essere quella persona, il tuo corpo (come la mente inconscia) inizia a credere di trovarsi in quella realtà. Ora la tua mente e il tuo corpo cominciano a lavorare in armonia, e tu sei quella persona senza dover fare niente ancora. Quando ti sposti in un nuovo modo d'essere con il solo pensiero, sei più incline a fare e a pensare cose in armonia con ciò che vuoi essere.

Non sei cambiato chimicamente, neurologicamente, geneticamente né in nessun altro modo. Ma se alla fine delle sedute di meditazione

ti senti diverso rispetto a quando le hai cominciate, e se riesci a mantenere quello stato mentale e fisico alterato, allora *sei cambiato*.

Ciò che hai cambiato dentro di te (il nuovo modo d'essere che hai creato) adesso dovrebbe generare un effetto anche all'esterno. Sei andato al di là del modello di causa effetto dell'universo, di quell'obsoleto concetto newtoniano secondo il quale esiste qualcosa di esterno che controlla i tuoi pensieri, azioni ed emozioni. Su questo punto tornerò tra poco.

Ti renderai conto dei frutti della meditazione, come risultato dei tuoi sforzi, se nella tua vita accadrà qualcosa di inaspettato e nuovo. Ricorda: il modello quantistico ci dice che se hai creato un nuovo modo di pensare e di essere, hai modificato anche la tua firma elettromagnetica. Dal momento che pensi e senti in modo diverso, stai cambiando la realtà. Insieme, pensieri e sentimenti possono farlo; se sono separati invece no. Permettimi di ricordartelo ancora una volta: *Non puoi pensare in un modo e sentire in un altro e aspettarti che nella tua vita accada qualcosa di diverso*. La combinazione di pensieri e sentimenti dà il tuo modo d'essere. Cambia il tuo modo d'essere e cambierai la tua realtà.

È proprio qui che entrano in gioco i segnali di coerenza. Se riesci a inviare nel campo quantistico un segnale coerente sia nel pensiero che nel sentimento (modo d'essere), a prescindere dal mondo esteriore, allora nella tua vita si manifesterà qualcosa di diverso. Quando ciò accade, senza dubbio sperimenterai una potente risposta emotiva, che ti ispirerà ancora una volta a creare una nuova realtà. Puoi usare quella emozione per generare un'esperienza ancor più meravigliosa.

Ma ora torniamo a Newton. Siamo tutti condizionati dal concetto newtoniano secondo cui la vita è dominata dalla causa e dall'effetto. Quando ci accade qualcosa di positivo, esprimiamo gratitudine o gioia. Così, nella vita, aspettiamo che qualcosa o qualcuno all'esterno regoli i nostri sentimenti.

Invece, ti chiedo di assumere il controllo e di invertire il processo. Piuttosto che aspettare l'occasione che ti faccia stare in un certo modo, crea quel sentimento prima ancora che si verifichi

l'esperienza nel regno fisico; convinci emotivamente il corpo che un'esperienza "che produce gratitudine" sia già avvenuta.

Per farlo, puoi cogliere una potenzialità nel campo quantistico ed entrare in contatto con le sensazioni che proveresti se la stessi vivendo. Ti chiedo di usare il pensiero e il sentimento per metterti nei panni di quel sé futuro, di quell'Io possibile, in modo tanto vivido da condizionare il tuo corpo a credere di essere già quella persona. Quando aprirai gli occhi dopo la sessione di meditazione, che cosa vorrai essere? Cosa proveresti se fossi il tuo sé ideale, o se vivessi l'esperienza desiderata?

Per cambiare definitivamente l'abitudine di essere te stesso, di addio a causa ed effetto e accogli il modello quantistico della realtà. Scegli la realtà potenziale che desideri, vivila nel pensiero e nei sentimenti e mostra gratitudine prima ancora che l'evento accada nella realtà. Riesci ad accettare l'idea che una volta cambiato il tuo stato interiore, non avrai più bisogno che il mondo esterno ti dia il motivo di sentire gioia, gratitudine o qualsiasi altra emozione positiva?

Quando il corpo percepisce che l'evento sta accadendo proprio in quello stesso momento, e il fatto ti sembra reale in virtù di ciò su cui sei focalizzato a livello mentale e di ciò che senti emotivamente, allora significa che stai sperimentando il tuo futuro. Nel momento in cui ti trovi in quel modo d'essere, in quell'*ora*, e sei presente nell'esperienza auspicata, sei anche connesso con tutte le realtà possibili che esistono nel campo quantistico. Ricorda che se sei nel passato o nel futuro, in base alle emozioni familiari o all'anticipazione di una situazione, hai accesso soltanto ad alcune fra tutte le possibilità che contiene il campo quantistico. Il solo modo per accedervi è essere nel qui e ora.

Ricordati che non può trattarsi esclusivamente di un processo intellettuale. Pensieri e sentimenti devono essere coerenti tra loro. In altre parole, questa meditazione richiede di spostarti di venti centimetri, dalla testa fin dentro al cuore. Apri il tuo cuore e pensa a come sarebbe se tu fossi una combinazione di tutti i tratti che ammiri e che compongono il tuo sé ideale.

Potresti obiettare che non lo puoi sapere, perché quelle caratteristiche non le hai mai possedute realmente. La mia risposta è che il tuo corpo può vivere tutto questo prima ancora che tu ne abbia una prova concreta, fisica, prima ancora che i tuoi sensi lo sperimentino: se un desiderio futuro, che non hai mai sperimentato prima, si manifestasse davvero nella tua vita, concorderai con me che proveresti una forte emozione (gioia, eccitazione, gratitudine). Quindi queste emozioni sono ciò su cui ti puoi focalizzare. Invece di essere schiavo di emozioni che non sono altro che residui del passato, adesso usi emozioni elevate per creare il futuro.

Le emozioni positive, come la gratitudine, l'amore e così via, hanno tutte una frequenza elevata che ti permetterà di spostarti in un modo d'essere nel quale ti sentirai come se gli eventi desiderati fossero già accaduti. Se sei in uno stato di grandezza, i segnali che invii nel campo quantistico dicono che quegli eventi sono già avvenuti. Esprimere gratitudine ti permette di condizionare emotivamente il tuo corpo, fino a credere che ciò che suscita gratitudine in te sia già accaduto. La meditazione, tramite l'attivazione e il coordinamento dei tuoi tre cervelli, ti permette di passare dal pensare all'essere; una volta che ti trovi in un nuovo modo d'essere, sei più incline ad agire e a pensare in armonia con chi vuoi essere.

Forse ti stai chiedendo perché potrebbe essere difficile spostarsi in uno stato di gratitudine o esprimere riconoscenza prima ancora che l'esperienza reale si sia verificata. È possibile che tu abbia vissuto in base a una emozione memorizzata che è diventata una parte della tua identità a livello subconscio, al punto che adesso non riesci a stare in nessun altro modo se non in quello a cui sei abituato? Se è così, forse la tua identità ormai si riduce a come appari agli occhi del mondo esterno, e ti distoglie dal cambiare il modo in cui ti senti dentro.

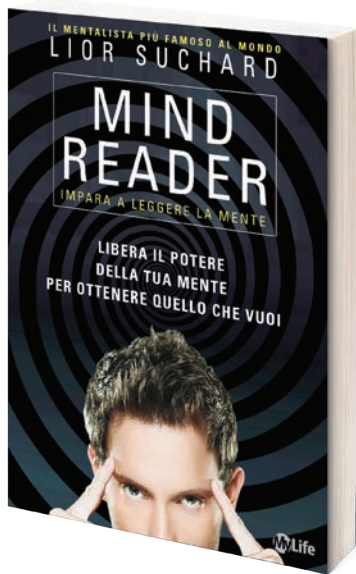
Nel prossimo capitolo, esamineremo come colmare questo divario e ottenere la piena liberazione. Quando riesci a sentire prontamente gratitudine e gioia, o a innamorarti del futuro (senza aver bisogno che una persona, una cosa o un'esperienza suscitino in te questa emozione) allora queste emozioni elevate saranno a tua disposizione per alimentare il processo di creazione.



## JOE DISPENZA

Joe Dispenza ha studiato biochimica alla Rutgers University. Ha conseguito anche una laurea triennale in scienze con indirizzo neuroscientifico e il diploma di chiropratico presso la Life University di Atlanta, Georgia, laureandosi con lode.

La sua formazione post universitaria è avvenuta prevalentemente nell'ambito della neurologia, neuroscienza, funzionalità e chimica cerebrale, biologia cellulare, formazione della memoria, invecchiamento e longevità. È membro onorario del National Board of Chiropractic Examiners, ha ricevuto una onorificenza per l'eccellenza in ambito clinico nel rapporto medico-paziente da parte della Life University, ed è membro del Pi Tau Delta, società onoraria internazionale di chiropratica.



## MIND READER IMPARA A LEGGERE LA MENTE

*Libera il potere della tua mente per ottenere quello che vuoi*

Credi sia possibile  
leggere la mente?  
Lior Suchard può farlo.

È in grado di leggere i tuoi pensieri più segreti e sa cosa dirai prima ancora che tu apra bocca. Prima ancora che tu stesso ti renda conto di quello che vuoi dire.

Come ci riesce?  
Nel libro te lo racconta.



## Insinuarsi nel subconscio

Le nostre menti sono all'opera senza che ce ne accorgiamo, dal momento in cui ci svegliamo al mattino e iniziamo a farci strada nel nostro mondo svolgendo più funzioni contemporaneamente. Abbiamo appreso ogni sorta di scorciatoia mentale e di risposta automatica per effettuare le cose a cui non serve che pensiamo, piccoli dettagli come respirare, oppure capire che il caffè è pronto grazie al profumo che proviene dalla cucina, in modo da poter concentrare la nostra mente su altro, come il viaggio per andare al lavoro o la corsa sul tapis roulant in palestra. Per tutto il tempo filtriamo il mondo attraverso i nostri sensi e agiamo e reagiamo ai fatti esterni mentre ci concentriamo sulle questioni interne: che cosa intendeva la tua fidanzata ieri sera quando ha detto che avrebbe lavorato fino a tardi? Qual è il titolo del nuovo film che vorresti vedere? La nostra mente conscia è sempre impegnata, anzi è impegnatissima. E poi c'è il subconscio. Per la maggior parte del tempo non ne siamo nemmeno consapevoli, ma è il subconscio che forma gran parte dei nostri processi mentali. Anche lui è attivo sebbene non siamo sempre certi di cosa stia facendo.

Vuoi vedere il tuo subconscio all'opera? Immagina che, miracolosamente, stamattina tu sia in anticipo e abbia tempo di fare un salto in un negozio di alimentari prima di andare al lavoro. Decidi di comprare dei cereali e ti dirigi all'apposita corsia, dove decine di scatole e confezioni diverse strillano i loro marchi e loghi dagli scaffali. Passi in rassegna le varie file e vedi un prodotto che non hai mai provato, ma sei sicuro che sia delizioso. E anche salutare. Crunchy ChocoNuts. Non sai perché vuoi comprarlo ma ti sembra la scelta giusta, una scelta che ha persino qualcosa di familiare. Così compri quel pacco di cereali e scendi le scale che portano alla stazione della metropolitana. Di solito scendi di corsa quei gradini di cemento, con gli occhi e le orecchie attenti ai segnali di un treno in arrivo. Ma stamattina sei in

anticipo. Quindi scendi le scale con calma senza preoccuparti del treno e assimili dei particolari che di solito non noti: la mattonella rotta sul muro di fronte, la nuova verniciatura blu della biglietteria e un manifesto pubblicitario che ti sta proprio davanti: “Crunchy ChocoNuts. Deliziosi. E anche salutari.” Non hai mai visto quel manifesto prima d’ora, nelle corse frenetiche delle tue mattine. Ma il tuo subconscio lo aveva registrato e ha agito di conseguenza, a tua insaputa. La scatola di Crunchy ChocoNuts nella tua borsa ne è la prova. È per questo che gli inserzionisti fanno a gara per bombardare la nostra mente con messaggi subliminali.

Qualcuno mi ha chiesto se nei miei numeri uso messaggi subliminali per agevolarmi nella lettura del pensiero. Come per esempio mettere il numero trentotto dietro tutti gli schienali dell’auditorium in cui mi esibisco, poi chiedere a qualcuno di pensare a un numero da uno a cento, cosicché dirà il trentotto. Ma non è esattamente questa la modalità con cui uso il potere della mia mente. Ho affinato le mie abilità fino a lavorare in un modo molto sottile, subliminale, ma il mio lavoro non si può razionalizzare o inquadrare come il manifesto dei ChocoNuts. Ora, se mettesse il numero trentotto dietro tutti i sedili, riuscirei a influenzare qualcuno a NON dire il trentotto? Questa mi pare una domanda più interessante.

Ti piacerebbe giocare con me per entrare nel mondo del subconscio? Voglio che pensi a due semplici forme geometriche, una dentro l’altra, ma per ora non dirmele. Prima leggi con molta attenzione il mio suggerimento. Sei pronto?

*Compiere una scelta è una questione molto personale.*

*E perciò ora voglio che ti sieda e ti*

*Rilassi per un momento e pensi con*

*Calma alle tue opzioni.*

*Ho bisogno che respiri a fondo.*

*Inspira ed espira.*

*Ora lascia che la tua mente si svuoti e si concentri.*

*Non c'è nulla nella tua mente adesso, solo una tela vuota.*

*E ora voglio che pensi a due semplici forme geometriche. Sono una dentro*

*L'altra nei profondi recessi della tua mente.*

*Tutto il resto svanisce dalla tua mente.*

*Resta fermo e pensa a quelle forme che*

*Intanto si propagano nella tua mente*

*Adesso sono l'una*

*Nell'altra.*

*Guardale, visualizzale*

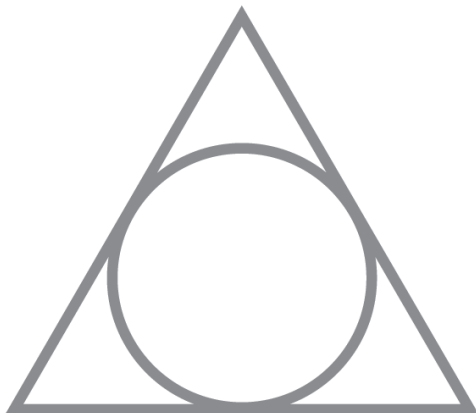
*Osserva le loro*

*Linee geometriche*

*Osserva la loro forte energia*

Ora trattieni quelle forme nella tua mente. A quali forme hai pensato?

Se sei come l'80 per cento delle persone e sei aperto a una sottile persuasione subliminale hai immaginato questa figura:



Ora riguarda la prima lettera di ogni frase del mio suggerimento. Interessante, no? E se non hai scelto questa combinazione di forme, non preoccuparti. Sappi solo che non giocherò a poker con te tanto presto!

## Metti in moto la mente

Allora, cos'altro può fare il nostro fenomenale cervello? Dai un'occhiata a questa frase:

*Secodno uan rcietra dell'Unviersità di Cabmrigde, non impotra in qaule odrine sono srcitte le ltteere. L'uinca csoa ipmortatne è che la pirma e l'ultima ltteera saino al potso giutso. Il retso può anhce essere cofnuso, pechré counnque riuocsirai a lgegere sezna probemi. Quetso accdae perhcé la metne unama non legge ongi ltteera signolamrente ma legge la praola nel suo isnieme.*

Probabilmente non hai avuto problemi a leggere questo testo. Anche se l'informazione fornita qui non è del tutto esatta (puoi leggere la storia completa all'indirizzo <http://www.mrccbu.cam.ac.uk/people/matt.davis/Cambridge/>), la cosa che mi colpisce è il potere grandioso della mente che riesce comunque a decifrare queste parole. Il nostro cervello riesce a dare un senso a ciò che non ce l'ha. Gli piace dare un'interpretazione logica alle cose.

Sei pronto per una sfida? Vedi se hai il potere cerebrale necessario per leggere il seguente testo che ho ricevuto via e-mail. Probabilmente ti verrà più facile mano a mano che procedi con la lettura.

5cri77ur4 f1gura71v4

QUE570 M3554GGIO 53RV3 A PROV4R3 CH3 L4  
7U4 M3N73 PUÒ F4R3 C053 57RAORDIN4RI3!  
C053 5B4LORD171V3!

4LL'1N1Z10 3' 57470 D1FF1C1L3, M4 OR4, 4  
QU3574 R1G4, L4 7U4 M3N73 ST4 L3GG3NDO  
4U70M4T1C4M3N73 53NZ4 N3MM3NO  
P3NS4RC1. CONGR47UL4Z10N1, 5OLO POCH1 C1  
R135CONO!

Per gran parte del tempo le nostre menti prendono delle scorciatoie, in modo da non dover gestire e rielaborare ogni singolo frammento delle informazioni che ricevono. Noi assimiliamo le informazioni e, sulla base di ciò che abbiamo già appreso con l'esperienza, arriviamo a delle conclusioni. Per la maggior parte del tempo questo processo funziona bene. Se vediamo un pezzo di mobilio con quattro gambe accanto a un tavolo, deduciamo che è una sedia e non c'è bisogno di analizzare ogni chiodo o la grana del legno per sapere che è così. Ci basta dare un'occhiata e il nostro cervello ci mette le informazioni mancanti. Andiamo avanti con la nostra vita. Ma a volte il cervello prende una scorciatoia che conduce in una direzione completamente sbagliata, con risultati sorprendenti.

Trattieni questo concetto e lascia che io legga la tua mente per qualche minuto. Vai all'insero a colori che si trova al centro del libro.

Ora guarda a questa frase:

MERAVIGLIE DELLA PERCEZIONE

È facile da leggere, vero? Il nostro cervello è in grado di riempire le lacune, in base alla nostra conoscenza e alla nostra esperienza passata, e intuisce la parte mancante delle parole. Davvero impressionante.

Se non fosse che è sbagliato. Questa particolare scorciatoia non ci ha reso un buon servizio. Le parole sono queste.

## MFRAVLGLLF DFLLA PFRCFZLONF

Ecco un altro esempio:



Pronuncia questa frase ad alta voce. Ora dilla di nuovo. Ora dilla molto adagio in modo da soffermarti su ogni singola parola. Aha! Adesso ti accorgi che la prima volta ti era sfuggito il secondo “il”, perché il tuo cervello ha intuito che si trattasse di qualcosa di familiare e ha inserito il pilota automatico. È sorprendente cosa può sfuggirti, no?

Ora conta il numero di D contenute in questa frase.

*La documentazione definitiva è il frutto di anni di studi scientifici combinati all'esperienza di anni.*

Com'è andata? Ne hai trovate tre o quattro? Ci crederesti se ti dicessi che ci sono sei D? Prova di nuovo. Alcune persone devono leggere tre o quattro volte prima di individuarle tutte.

Il nostro cervello non registra la “d” della preposizione “di” perché è una parola molto comune. Tendiamo a saltarla, perché il nostro cervello inserisce il pilota automatico.

Dunque, vedi che la realtà può tendere delle trappole alla mente, facendoci fare un passo indietro e, per così dire, tenendoci a freno. Lasciami usare il cervello e fammi pensare davvero. Questa volta, focalizza innanzitutto la mente e vedi se riesci a leggere questa frase:

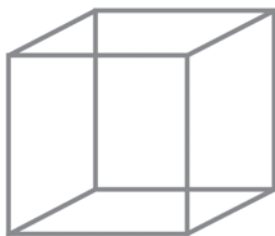
*Adoro Parigi in in primavera.*

Sebbene sembri che la mente possa recepire le cose nel modo sbagliato, il fatto è che all'interno del nostro cervello è sempre in corso un lavoro pazzesco, perciò dobbiamo fare affidamento su queste scorciatoie. Non abbiamo tempo di analizzare e verificare ogni frammento delle informazioni che riceviamo. E poi il più delle volte queste scorciatoie funzionano. Ma qualche volta abbiamo bisogno di prestare maggiore attenzione, di essere più consapevoli di ciò che sta accadendo e meno inclini a inserire il pilota automatico nella nostra vita. Dobbiamo dire alla nostra mente chi comanda.

In qualità di mentalista, io devo farlo spesso. Ho bisogno che la mia mente lavori al mio servizio in modi che posso controllare. Devo acquisire quel potere e manovrarla, incanalando l'energia *chi*, usando l'intuito, la concentrazione, l'influenza, la persuasione o leggendo il linguaggio del corpo e l'espressione non verbale. Tutto questo aumenta il nostro controllo sulla mente e libera il suo potere.

Ecco un modo divertente per mostrarti come puoi focalizzare i tuoi pensieri in modo da evitare che la mente inserisca il pilota automatico.

Inizia a ruotare il piede destro in senso orario (verso destra) e continua a tracciare dei cerchi col piede. Ora usa il tuo indice per scrivere nell'aria il numero sei. Che cosa accade al tuo piede? Se sei come la maggioranza delle persone, il tuo piede comincerà a ruotare in senso antiorario, verso sinistra. Prova di nuovo, ma questa volta cerca di volere che il tuo piede continui a ruotare verso destra. È difficile, ma si può fare. È una sorta di dominio della mente sulla mente che domina la materia! Combatti contro la naturale inclinazione della tua mente a seguire il movimento e la direzione della mano. Più ti concentri, più diventerà facile.



Questo è un cubo di Necker, una figura che il nostro cervello interpreta come un'immagine tridimensionale. In realtà sono solo dodici linee che si intersecano, ma la maggior parte delle persone la vede come un cubo in cui la faccia in basso a sinistra si trova davanti. È possibile far muovere l'immagine. A volte succede spontaneamente, ma puoi farlo anche di proposito. Concentra la tua mente per trascinare avanti la faccia posteriore del cubo in modo che diventi la faccia anteriore. Provacì (è divertente manovrare l'immagine) e noterai che quella che i nostri occhi vedono è solo la versione che la mente ci permette di vedere.

Come hai appena visto, la lezione più importante per usare appieno il potere della mente è che devi essere consapevole di tutta la sua complessità. Devi riconoscere che la tua mente è fenomenale.



Poi devi essere cosciente del fatto che spesso passiamo dal pensiero attivo a una semplice corsa con il pilota automatico. Quante volte ti capita di camminare da qualche parte e di accorgerti che non ricordi il percorso perché i tuoi pensieri vagavano altrove? È ovvio che ogni tanto è divertente inserire il pilota automatico, ma molti lo fanno più spesso di quanto dovrebbero. Devi mettere in moto la mente e usarla in maniera consapevole, soprattutto se vuoi ottenere qualcosa da qualcun altro.

Come vedrai.



# Sette

## Sviluppa il pensiero creativo

*Non dovrebbe essere difficile fermarti ogni tanto a osservare le macchie sulla parete o la cenere nel caminetto o le nuvole nel cielo o addirittura il fango, nei quali troverai idee meravigliose.*

- LEONARDO DA VINCI

Quando una nota azienda dovette assumere una figura di rilievo, in sede di colloquio presentò ai candidati questo scenario. Stai guidando da solo di sera, durante un temporale, quando vedi tre persone che aspettano alla fermata dell'autobus: una signora anziana che sembra sul punto di morire, l'uomo o donna dei tuoi sogni e un medico che tempo fa ti ha salvato la vita. Puoi accogliere nella tua auto solo una persona. Quale scegli e perché? Mostrerai compassione scegliendo la signora anziana? O forse lealtà, scegliendo il medico? O un'indole romantica, scegliendo la persona dei tuoi sogni? Oppure di fatto ti mostrerai egoista? Ebbene, a chi scelse di dare un passaggio il candidato migliore? La risposta è... a nessuno. Scelse di dare le chiavi dell'automobile al medico, in modo che potesse accompagnare la signora in ospedale, mentre lui avrebbe aspettato l'autobus con la donna dei suoi sogni. Allora, in realtà, questa prova era un test sulla personalità

oppure era un modo per trovare dei pensatori creativi? Tu come te la sei cavata?

C'è una leggenda metropolitana che mi piace molto e dice: "La NASA ha speso milioni di dollari per creare una penna fantastica che può scrivere in assenza di gravità, capovolta e a temperature estreme; la famosa *Penna Spaziale*. I russi non avevano la stessa disponibilità finanziaria perciò usarono le matite...". Anche se i fatti non sono veri, questa storia fa pensare, no?

Io penso molto. Uso la mia mente di continuo, per persuadere, per leggere la mente, per sfruttare il potere dell'energia positiva o per invocare il mio intuito. Fermo orologi e piego monete, indovino date di nascita e nomi di primi amori, induco persone a scegliere parole in lingue che nemmeno conosco. Una domanda che molti mi pongono è: "Pensi di usare più del 10 per cento del tuo cervello?". Questo è un assunto della scienza cerebrale che sembra piacere alla gente. Le prime volte che me lo chiedevano, rispondevo: "Sì, decisamente. Cioè, riesco a sentire i miei neuroni che si agitano ticchettando in continuazione." Ma poi iniziai a rifletterci. Innanzi tutto, perché la gente crede che usiamo solo il 10 per cento del nostro cervello? È possibile? C'è veramente un 90 per cento di cervello che non utilizziamo, al quale possiamo attingere e diventare ancora più straordinari? Perciò ho letto delle cose in proposito e ho scoperto che questa idea è una leggenda al cento per cento. Gli studiosi del cervello hanno dimostrato che la maggior parte delle aree cerebrali sono attive di continuo, e che noi usiamo tutto il cervello contemporaneamente, sempre. È ovvio che non usiamo il cento per cento del cervello in ogni momento. Alcune aree agiscono in sottofondo per tenerci coscienti, mentre altre aree vengono attivate per compiere mansioni specifiche. Ma non riesco a smettere di pensare alla questione. Interrogarmi su quanta parte del nostro cervello usiamo ha mandato i miei neuroni in iperattività. Se la scienza dice che usiamo tutto il cervello, significa che non abbiamo aree inutilizzate che atten-

dono di essere schiuse. Allo stesso tempo, però, a me pare che non sempre usiamo il nostro potere cerebrale nel modo giusto. Alcuni lo sfruttano in maniera più efficace di altri. Essendo un mentalista, è da una vita che alleno il mio cervello a lavorare su specifiche attività mentali e ora credo di sapere abbastanza bene come funzionino la mia mente e il mio cervello. Ho studiato tutto il possibile sulla psicologia, la scienza della mente e sul rapporto tra mente e comportamento umano. So come concentrarmi, come incrementare la mia energia *chi* per favorire il processo mentale, so come svolgere la meditazione. Credo di usare bene le potenzialità della mia mente. Eppure, ci sono giorni in cui passo da un'azione all'altra in una sorta di nebbia cerebrale. Giorni in cui proprio non penso. O sono distratto. O stanco. Giorni in cui sento di usare solo metà del mio cervello.

Ti faccio un esempio. Sono stato invitato a esibirmi a una festa privata, sto guidando l'auto che ho noleggiato e cerco un parcheggio. È stata una giornata faticosa in una città che non mi è familiare. Ho mancato un appuntamento per pranzo perché ho confuso le date, ho perso le chiavi della mia stanza d'albergo e ho sbagliato strada tre volte prima di arrivare qui. Entro in un'area di sosta, finalmente trovo un buco, mi infilo e parcheggio. Mentre scendo dall'auto, penso a spegnere la radio, afferro le borse e nel frattempo ripasso mentalmente il mio spettacolo. Quando mi accingo a chiudere l'auto, scopro che è già chiusa, con le chiavi dentro. Ho un tuffo al cuore. Ma non ho tempo di preoccuparmene adesso: lo spettacolo mi aspetta.

Come pensi sia andato il mio spettacolo quella sera? Probabilmente immagini che abbia commesso degli errori, che abbia sbagliato nel leggere la mente, che abbia dimenticato i nomi di alcune persone e nel complesso sia stato il peggiore spettacolo della mia vita. Invece no. Appena mi presento davanti al pubblico, la mia mente è lucida, focalizzata e consapevole. Il mio spettacolo fila liscio. Solo quando torno al parcheggio mi accorgo che non

ho la più pallida idea di dove ho lasciato la macchina, tanto meno ho idea di come recuperare le chiavi.

Che cosa succede in questi casi? È come se operassi con due menti diverse. Nel parcheggio, prima dello spettacolo, ero distratto. Mi muovevo in base a riflessi automatici. Non impegnavo attivamente la testa. Se avessi tagliato fuori tutto ciò che accadeva intorno a me e mi fossi detto, “ora concentriamoci” oppure “adesso fermiamoci a pensare per un secondo”, non avrei dimenticato le chiavi nell’auto e avrei trovato il modo di ricordare dove avevo parcheggiato. Questo “non pensare” si verifica continuamente nel corso della giornata. Lo facciamo tutti. Anche tu. Credo che siano questi i casi in cui magari usiamo solo una piccola porzione del nostro cervello, anche se il nostro cervello funziona pienamente.

Ora diamo un’occhiata a cosa è accaduto durante la mia esibizione. Tutte le volte che mi presento davanti al pubblico, attivo la mente al massimo livello e attingo coscientemente al mio potere cerebrale, fino all’ultima goccia. Il mio cervello è carburato al massimo, pronto a partire. La chiave per usare tutto il potere della mente è di attivare ogni sua risorsa, ruotando la manovella d’accensione. Significa passare dalla luce generica del flash alla luce specifica del raggio laser.

Tuttavia, alcuni sembrano vivere tutta la vita lasciandosi guidare dal pilota automatico. Anche quando gli si presentano delle opportunità per impegnare la mente, le rifiutano; e questa è una cosa che non ho mai capito. C’è un episodio della mia vita a cui ripenso spesso quando incontro qualcuno che si rifiuta di aprire la mente.

Ero molto emozionato all’idea di andare in America per la prima volta. Era un sogno che diventava realtà. Avevo ricevuto via fax i documenti di nulla osta per il permesso di lavoro. Tutto ciò che mi serviva era una firma ufficiale e poi sarei potuto partire! Fu difficile aspettare in fila all’ufficio visti. Mi sentivo come un bambino, agitato per l’entusiasmo. Finalmente arrivò il mio turno, perciò mi avvicinai al banco protetto da una vetrata e consegnai

i miei documenti. Dopodiché feci un passo indietro e restai ad attendere che l'impiegata li guardasse, mettesse un timbro e mi lasciasse andare.

“Scusi signore” disse. “Il suo visto è scaduto.” Mi restituì il fax, facendolo passare sotto il vetro, con aria disinteressata, pronta a chiamare il prossimo della fila.

“In che senso, scusi?” chiesi, soprattutto per conservare la sua attenzione e il mio posto al banco.

“È scaduto” disse, indicando il fax. Nessuna spiegazione, nessuna collaborazione.

Guardai il documento, passandolo in rassegna rapidamente. Poi risi. “Ah, capisco” dissi, ripassandole il fax. “La data di scadenza è l'anno prossimo, 2008. È un po' sfocato, ma c'è scritto 2008.”

La donna scosse la testa. “Signore, c'è scritto 2006. Il suo visto è scaduto.” Le sue labbra si predisposero a pronunciare “il prossimo”. “No, davvero, è 2008. Guardi. È stato emesso solo l'anno scorso.” Abbassò lo sguardo, diede una rapida scorsa e intanto scuoteva già la testa. “Mi dispiace, signore. C'è scritto 2006.” Il suo tono era più deciso, ora. Riuscivo a sentire che puntava i tacchi dietro il bancone. La cosa sarebbe potuta andare avanti per ore. Era il momento di cambiare tattica. Presi il fax e lo guardai di nuovo, accuratamente. Risi, con un certo fascino, spero. “Vede, questa è la data di emissione: 2007. Quindi la data di scadenza non può essere il 2006. Non avrebbe senso.”

“Signore, c'è scritto 2006.”

“E la data di emissione?”

“2007.”

Risi. Era piuttosto divertente. “Mi permetta di farle una domanda.” L'impiegata mi guardò con le sopracciglia alzate e il mento in avanti. Non era il linguaggio del corpo più propizio. “Allora mi dica, com'è possibile che la data di scadenza sia il

2006 se la data di emissione è il 2007? Possiamo forse tornare indietro nel tempo?”.

Speravo di suscitare il barlume di un sorriso ma tutto ciò che ottenni fu: “Signore, non posso rispondere alla sua domanda. La data di scadenza è 2006.”

Non aveva senso continuare. Avrei tanto volute usare il mio carisma e il mio potere di persuasione per indurre quella donna a dire sì, ha ragione, sembra un sei ma è ovviamente un otto. Ecco il suo timbro ufficiale e buona giornata. Ma la sua mente era chiusa, sprangata, sigillata ermeticamente.

Così mi rimasero due alternative. Potevo chiamare mio padre e chiedergli di inviare via fax una copia più nitida del documento, oppure potevo prendere una penna e ripassare il sei sfocato per ritrasformarlo nell’otto che era. Secondo te che cosa feci? Suggerimento: questo capitolo riguarda il pensiero creativo.

L’inconveniente mi infastidì. Divento matto quando la gente agisce in modo ottuso, senza usare la mente per pensare almeno un po’. È come se operassero in una zona in cui non vige la logica e non esiste l’intuito, né l’immaginazione, né la creatività. Nessuna scintilla. Hanno ricevuto una ristretta manciata di istruzioni e, se qualcosa sembra andare oltre la portata di quelle istruzioni, si chiudono. “Non posso rispondere a questa domanda. Non sono stato programmato per farlo.” Tutti noi abbiamo il dono di una mente prodigiosa, di un cervello: perché non farne uso il più possibile?

Sono sempre stato un ammiratore entusiasta di quel genio creativo che è stato Leonardo da Vinci. Ecco qualcuno che ha impegnato il cento per cento del suo cervello su base quotidiana. È famoso soprattutto per i suoi dipinti, *La Gioconda* e *L’Ultima Cena*, ma sapevi che aveva anche uno straordinario talento come scultore, architetto, musicista, scienziato, matematico, inventore, anatomista, geologo, cartografo, botanico e scrittore? Ha prodot-

to più di tredicimila pagine di appunti dettagliati e schizzi, e ha progettato un'infinità di altre invenzioni: il cannone, il mitragliatore, l'aliante, uno spiedo per arrostitire la carne, un sistema di canali per irrigare i campi e trasportare le merci, il paracadute, un ponte mobile per il Duca di Milano, varie scale per assaltare i castelli e scalarne le pareti, una macchina per creare specchi concavi, una pompa per attingere l'acqua, un palco rotante e un tubo gonfiabile per galleggiare sull'acqua. Si dice che abbia inventato la bicicletta tre secoli prima che apparisse sulle strade! E scriveva in una grafia speculare.

Vedi se riesci a leggere questa scritta.

**uno più uno non fa sempre due  
A volte fa undici**

E nel caso in cui non hai uno specchio a portata di mano, ecco cosa c'è scritto: "Uno più uno non fa sempre due. A volte fa undici." È un Lior Suchardismo originale. In altre parole, non sempre le cose sono ovvie come sembrano; a volte dobbiamo adottare un pensiero laterale. Il nostro pensiero deve aggirare il problema o guardarlo da due angolazioni.

Il cervello umano è capace di fare molto; non dico che tutti abbiamo le potenzialità per diventare Leonardo da Vinci, ma credo fermamente che ciascuno disponga della capacità innata di fare molto più di quello che crediamo di poter fare. Dobbiamo uscire dalla gabbia del pensiero ristretto e vincolato e vedere ciò che possiamo conquistare. Dobbiamo essere creativi.



Cosa ne dici di qualche rompicapo come riscaldamento? Ricorda di aggirare la questione e non partire sempre con la risposta più ovvia. In altre parole, fai lavorare il cervello.

1. CI SONO DODICI PERE SU UN ALBERO; PASSANO DODICI UOMINI. CIASCUNO PRENDE UNA PERA E RIMANGONO UNDICI PERE SULL'ALBERO. COM'È POSSIBILE?
2. CI SONO DODICI MESI IN UN ANNO. ALCUNI HANNO TRENTUN GIORNI. QUANTI MESI HANNO VENTOTTO GIORNI?
3. QUAL È LA COSA CHE TI APPARTIENE MA CHE GLI ALTRI USANO PIÙ DI TE?

**1. risposta: 'ounnoceJ avamava Ciascuno si chiamava Ciascuno**

**2. risposta: 'tutti**

**3. risposta: 'əuou ont i!**

Ora vedi che esistono molti modi di guardare le cose. Devi tenere la mente in allerta.

Nella mia attività di mentalista, una delle sfide è rinnovare sempre lo spettacolo, usando le nuove abilità che vado via via sviluppando. Quando non sono sul palco, penso in continuazione come migliorare il mio spettacolo. Cosa posso fare che non ho ancora fatto? Cosa non è mai stato proposto da nessun altro mentalista? Come posso migliorare ulteriormente le mie abilità?

Ora che partecipo sempre più spesso a trasmissioni televisive, è

ancora più importante che io trovi dei modi per variare il mio repertorio. Non voglio che gli spettatori vedano sempre la stessa roba! Per esempio, di recente sono stato nuovamente invitato al *The Tonight Show with Jay Leno*. La prima volta che partecipai al programma, avevo indovinato l'immagine che Jay aveva disegnato (una banconota da un dollaro), avevo trasferito l'energia *chi* da Jay a Zac Efron e avevo indovinato una canzone a cui stava pensando il leader del gruppo musicale. Per questa seconda partecipazione, volevo pensare a qualcosa di nuovo e di grandioso. Ma cosa? Mi sedetti a pensare, scribacchiai qualche trovata su un foglio solo per tenere focalizzata la mente e lasciar fluire le idee. Non mi veniva in mente niente, così ripetei la procedura diverse volte. Avendo attivato il processo di creazione delle idee, sapevo che la mia mente avrebbe continuato a generarle anche mentre mi dedicavo ad altro.

Pochi giorni prima della trasmissione, mi dissero che vi avrebbe partecipato anche Kim Kardashian, così decisi di portare una grossa pila di giornali e prevedere quale parola avrebbe scelto dal mucchio. Avevo proposto questo numero in molte altre occasioni. Ricordi il professor Ootsuki? Ma questa volta avrei introdotto una variazione. A far scattare l'idea fu la parola che sapevo avrebbe scelto. Durante la trasmissione, lasciai a Kim la scelta del giornale, la scelta della pagina e la scelta della parola. Quando le chiesi quale parola avesse scelto, disse: "Estate." Questa volta non avevo scritto nulla su carta. Bensì, mi tolsi la giacca e la camicia per mostrare che sotto indossavo una maglietta. Sul davanti, in grassetto, c'era scritto "penso che Kim" e, quando mi voltai, sul retro c'era scritto "sceglierà estate". Kim e Jay restarono a bocca aperta. Era un'idea audace! Dimostrava chiaramente che avevo previsto questa parola ben prima di mettere piede nello studio televisivo. Aveva anche un bell'impatto visivo ed era insolita. Mi era venuta in mente quell'idea per via dell'ondata di calura estiva che aveva colpito New York nel corso della settimana. Forte, no? E creativo.

Una cosa interessante che ho scoperto sulle nuove aggiunte al mio repertorio, mischiandole un po', è che giova al mio cervello. Fino a tempi recenti si pensava che solo i bambini fossero in grado di cambiare e di adattarsi, ma non è così. Negli ultimi anni gli specialisti di scienza del cervello hanno scoperto che è possibile alterare la biochimica del cervello di un adulto. Abbiamo già parlato dei modi in cui la meditazione e l'energia positiva modificano la struttura cerebrale. Si è anche scoperto che nel cervello dei monaci buddisti, che nel corso degli anni hanno praticato la meditazione per migliaia di ore, si registrano altissimi livelli di attività delle onde gamma, di gran lunga superiori alla media. Le onde gamma vengono generate quando diversi circuiti cerebrali si connettono e interagiscono tra loro, e sono associate a un'attività mentale di livello superiore, come la concentrazione, la memoria e l'apprendimento. Come accade ai muscoli, usare la mente la rafforza. Un giorno o l'altro vorrei farmi misurare le onde gamma.

Provare nuove attività e variare le nostre abitudini crea nuove vie neurali nel cervello. È facile per me, un gioco da ragazzi, dirai. La mia vita non segue ritmi abitudinari. Di sicuro al mio cervello piace quando salto su un aereo in piena notte per andare in un Paese che non ho mai visto a incontrare persone che non ho mai conosciuto. Tutte le volte che propongo delle novità nel mio spettacolo, induco anche i miei pensieri a percorrere vie cerebrali diverse. Quando proviamo qualcosa di nuovo, ci allontaniamo dalla nostra comfort zone mentale e spesso anche fisica. Dobbiamo impegnare la nostra mente per mantenerla forte e sana. Ricordi quando hai imparato ad allacciarti le scarpe o ad andare in bicicletta? Hai dovuto concentrarti moltissimo e fare molta pratica per svolgere il compito nel modo giusto. Così facendo, tutti noi abbiamo creato nuove vie cerebrali e, una volta acquisita la padronanza di quella abilità, quelle vie sono rimaste accessibili tutte le volte che ci sono servite. A quel punto, il nostro pensiero è passato dall'apprendimento vigile all'automatismo, e la fase di apprendimento si è conclusa.

Ci sono altri piccoli e facili modi per attivare le sinapsi, per esempio lavarti i denti con la mano sinistra, imparare una lingua straniera, intraprendere un nuovo sport o passatempo o indossare una benda per un po' ed esplorare l'ambiente con il tatto. È stato dimostrato che queste modalità stimolano il cervello. Dovresti provarle. Lo sapevi che il motivo principale per cui gli adulti non provano nuove cose è la paura di apparire stupidi? Preferiamo stare seduti sul divano e lasciare che il nostro cervello si appanni, piuttosto che apparire sciocchi agli occhi degli altri. Non lasciare che questa paura ti blocchi. Non avere paura di evolverti. Accogli le novità, diventa creativo e stimola il cervello.

Un'altra possibilità di stimolare il cervello deriva dalla pratica costante e deliberata di un'attività in particolare. Potrebbe trattarsi di una disciplina sportiva; è così che gli atleti professionisti diventano molto bravi nel loro ambito. O potrebbe essere un passatempo, come suonare la chitarra, giocare a scacchi o lavorare a maglia. Io ho dedicato la mia vita a esercitare le mie abilità mentali in modo mirato; ad attivare connessioni nel mio cervello e poi a rafforzarle finché alcune parti del mio numero non sono diventate dei veri e propri automatismi. In questo caso però in senso positivo, perché significa che posso usare ciò che ho imparato come un blocco di mattoni che mi permette di continuare a costruire, mettendo uno strato sopra l'altro. Un po' come gli atleti, che esercitano costantemente le loro abilità finché non padroneggiano un movimento e possono eseguirlo istintivamente, dopodiché passano al livello successivo, spostando sempre più in là i confini della loro comfort zone. Analogamente, i miei numeri diventano sempre più complessi, sempre più difficili. Mi esercito ancora in questo modo. Tutte le volte che inserisco un nuovo elemento in un numero, esso si basa su abilità mentali che sono diventate automatiche e le porta a un livello superiore. Poi continuo a esercitarmi sul nuovo elemento.

C'è un dato stupefacente che riguarda i tassisti di Londra: hanno un ippocampo più grande della media; l'ippocampo è la par-

te del cervello deputata alla memoria a lungo termine, al senso dell'orientamento e alla creazione di mappe mentali. Per guidare un tradizionale *black cab* [taxi nero], gli aspiranti tassisti devono imparare un intricato labirinto di strade intorno a Charing Cross, sul quale vengono esaminati per ottenere la licenza. L'apprendimento può richiedere fino a tre anni di tirocinio, e tre quarti di quelli che iniziano il corso finiscono per rinunciare. Ma coloro che lo portano a termine sono ricompensati con un'autentica stimolazione cerebrale, oltre che con guadagni maggiori.

### *Come stimolare la memoria*

Ricordi quando mi sono chiuso fuori dall'auto? C'è un modo facile per evitare che accada. Usa la mano sinistra per chiudere (se sei destrimano): quest'azione insolita accende i neuroni nel cervello, crea un nuovo livello di consapevolezza, ti induce a pensare a cosa stai facendo e ti impedisce di inserire il pilota automatico, in modo che te ne ricorderai in futuro. Ovviamente questo metodo può essere usato anche per altre cose.

Essendo un mentalista, ho affinato anche le mie abilità mnemoniche, così riesco a ricordare con facilità tutte le varie parti dei miei numeri e posso tenere il passo con la mia frenetica tabella di marcia. Mi piace usare un sistema mnemonico chiamato *peg system*, il "sistema degli appigli", che mi aiuta con gli elenchi.

Per iniziare, devi memorizzare le parole che fungono da appigli. Quando le hai memorizzate, tutto il resto diventa più facile e puoi usarle ripetutamente per molti elenchi diversi.

Ecco le parole-appiglio:

- |           |          |
|-----------|----------|
| 1. Pruno  | 2. Bue   |
| 3. Re     | 4. Gatto |
| 5. Pingue | 6. Nei   |
| 7. Vette  | 8. Dotto |
| 9. Piove  | 10. Ceci |

Ripetile più volte finché non le hai memorizzate. “Uno-pruno, due-bue, tre-re, quattro-gatto, cinque-pingue, sei-nei” e così via. Ora, quando vorrai memorizzare un elenco di oggetti, associa ognuno alla parola-appiglio per creare una figura mentale.

Immagina di dover ricordare un taccuino, una matita e un cucchiaino.

Pensa a 1. Pruno-taccuino; 2. Bue-matita; 3. Re-cucchiaino. Ora pensa a un’immagine stravagante o iperbolica per associare i due elementi di ogni coppia, in modo da ricordarli facilmente. Per esempio, potresti immaginare di camminare in una boscaglia con il taccuino in tasca, ma all’improvviso inciampi e il tuo taccuino finisce per impigliarsi in un pruno. Quest’immagine te lo farebbe ricordare, no? Per la seconda coppia, pensa per esempio che stai visitando gli allevamenti di un agriturismo e a un certo punto noti un bue che affonda il muso in una mangiatoia formata da un fitto reticolo di matite. Sarebbe difficile dimenticarlo, no? Per il numero tre, immagina di trovarti di fronte a un re che, invece di uno scettro, regge un gigantesco cucchiaino costellato di pietre preziose. Ora avrai capito come funziona.

All’inizio sembra complicato ma, dopo che hai memorizzato le parole-appiglio, tutto il resto viene da sé. Questo metodo funziona perché crea delle associazioni mentali. È lo stesso motivo per cui nessuno ricorda cosa indossava lo scorso mercoledì, ma tutti sanno esattamente dove si trovavano o cosa stavano facendo l’11 settembre 2001. La nostra memoria a volte ha bisogno di uno stimolo, di un appiglio, per focalizzarsi e ricordare.



## LIOR SUCHARD

Lior Suchard è un mentalista e intrattenitore di fama mondiale, che ha iniziato a fare scintille quando è stato nominato vincitore della trasmissione televisiva *The Successor*, condotta dal famoso sensitivo Uri Geller. Oltre a sbalordire il pubblico con lo straordinario potere della sua mente tenendo spettacoli dal vivo, partecipa spesso a trasmissioni televisive di portata internazionale come *The Tonight Show with Jay Leno* ed è un carismatico mattatore nel circuito di Las Vegas.



# PUOI ESSERE FELICE QUALUNQUE COSA ACCADA

*Cinque principi per gustare la vita con la giusta prospettiva*

Questa guida indispensabile  
conduce il lettore attraverso  
le sfide della vita restituendogli la gioia di vivere  
e di godersi il viaggio lungo il cammino.

Molti credono che potranno essere felici solo dopo aver risolto i propri problemi, migliorato le relazioni e raggiunto gli obiettivi prefissati. Invece Richard Carlson spiega ai lettori come essere felici subito, adesso, a prescindere dalla situazione in cui si trovano.



# Risolvere i PROBLEMI

*Il problema comune, tuo, mio e di chiunque altro,  
non è pensare a cosa sarebbe giusto a patto che si possa realizzare,  
ma trovare prima cosa potrebbe essere realizzabile,  
poi come farlo diventare giusto con i mezzi a disposizione.  
E c'è una bella differenza!*

Robert Browning

**Q**uando si cerca di risolvere un problema esistono diversi elementi importanti da prendere in considerazione. In questo capitolo discuteremo di come risolvere i problemi attraverso la comprensione dei cinque Principi del funzionamento psicologico sano.

Di norma la gente pensa che la soluzione a un problema derivi da un'evoluzione nelle circostanze o da un laborioso processo di pensiero. Ma c'è un'ulteriore alternativa: una comprensione del problema che non sia "a casaccio", che vada oltre il problema stesso e si applichi in genere a qualsiasi tipo di complicazione. Impareremo a trovare una soluzione capendo dapprima i limiti degli approcci tradizionali e poi scoprendo il modo più efficace per superare un problema o un avvenimento doloroso.

Prendiamo in considerazione la nozione tipica secondo cui l'evolversi delle circostanze è uno dei modi principali per risolvere un problema. Com'è ovvio, capiteranno volte nella vita in cui le circostanze saranno tutt'altro che ideali. Ma è anche vero che la visione che abbiamo di esse varierà direttamente in relazione al nostro stato d'animo e ai sentimenti

che proviamo. In base a come ci sentiamo, le circostanze ci appariranno in modo diverso. Se il livello dell'umore è basso, il nostro matrimonio può apparirci come una trappola o un peso. Se l'umore è alto e ci sentiamo bene, può apparirci come una unione stimolante. Se siamo di cattivo umore, il nostro lavoro può sembrarci noioso e insignificante, ma una volta tornati di buonumore lo stesso lavoro ci sembrerà appagante, o comunque un modo accettabile e onesto di guadagnarsi da vivere. In entrambi gli esempi (così come in molti altri), le circostanze non sono cambiate di una virgola. A cambiare è il nostro stato d'animo, i nostri sentimenti. Cominciando a capire il nesso tra stato d'animo e problemi, ci accorgiamo che la risposta a questi ultimi non è necessariamente legata all'evolversi delle circostanze. Con uno stato d'animo migliore, non solo la stessa circostanza ci apparirà sotto una luce del tutto diversa, ma troveremo anche una soluzione ai nostri problemi che non riuscivamo a vedere per colpa dello stato d'animo negativo.

Non dimentichiamolo: lo stato d'animo è la fonte dell'esperienza, non la conseguenza. Quando siamo dell'umore più nero, vediamo sempre e solo i problemi e il motivo della loro esistenza. Una volta compreso il potere esercitato dagli stati d'animo sul nostro modo di vedere le cose, capiremo che quando siamo di malumore è facile vedere dei problemi dove non ci sono. Ma sapremo aspettare che passi, piuttosto che dare ascolto o affidarci a ciò che proviamo in quello stato. Quando ci sentiremo meglio le circostanze ci appariranno diverse e troveremo risposte nuove.

## **Cambiare le circostanze e risolvere i problemi**

Le circostanze sono sempre neutre. Se fossero davvero la causa dei nostri problemi, ci influenzerebbero sempre allo stesso

modo, cosa che ovviamente non accade. Sono i pensieri e le nostre percezioni relative alle circostanze a dare loro vita.

Immagina di pensare che il tuo partner sia troppo critico nei tuoi confronti. Nel modello di risoluzione dei problemi basato sul “cambiare le circostanze”, l’unica soluzione attuabile è cercare di modificare il comportamento del partner. Così un giorno gliene parli, ma lui, che non è del tuo stesso avviso, risponde: “Sei troppo sensibile.” E adesso?

Secondo round: torni sull’argomento. Questa volta, tuttavia, il tuo partner non la prende tanto con filosofia e ti accusa di voler litigare. “Vedi?” replichi, “Sei di nuovo critico.” E la storia va avanti. A meno che il tuo partner non cambi (cosa che difficilmente accade), non riuscirai a risolvere il problema.

Ecco un altro esempio. Ti ritieni troppo vecchio o troppo giovane per fare una determinata cosa. E allora ti servirà una buona dose di fortuna per cambiare le circostanze! E se il problema fossero i soldi (che probabilmente ti mancano)? In questo caso è possibile cambiare le circostanze, ma cosa farai nel frattempo? Continuerai a essere infelice fino a che non avrai più soldi?

In tutti questi esempi, il problema è legato allo stato d’animo. Quando sei di malumore, il tuo partner ti sembra troppo critico e vedi ogni suo suggerimento come un attacco. Con un umore migliore invece, le stesse parole non ti danno minimamente fastidio. Se l’umore è basso, alcuni fattori come l’età, il sesso, la razza o la religione, inibiscono la tua esperienza e ti arrecano un danno ingiustificato. Con un umore migliore, sei in grado di guardare oltre e di fare del tuo meglio in base a ciò che sei. Sarai attratto dalle attività più adatte a te. In uno stato di benessere, sei in grado di cogliere gli elementi di verità e di preoccupazione nei tuoi confronti contenuti nei suggerimenti degli altri, invece di sentirtene offeso.

In uno stato d'animo negativo, se il problema è la mancanza di soldi, avrai sempre l'impressione che ne servano tanti per fare qualcosa di piacevole o per cui valga la pena. Con un umore migliore, non la pensi così, e trovi attività divertenti nei limiti del tuo budget, per quanto ristretto possa essere. *Provando sentimenti migliori, abbiamo già quello che di cui abbiamo bisogno per sentirci bene.* Quello che ci manca non è importante e siamo grati di ciò che abbiamo. Perseguiamo comunque degli obiettivi, ma senza che ciò determini né rovini la nostra vita. Al contrario, possiamo sentirci attratti da ciò che vorremmo e allo stesso tempo godere di quello che abbiamo già.

La visione che abbiamo delle nostre circostanze personali cambia sempre in base alla costante evoluzione del livello dello stato d'animo e dei sentimenti. Perciò, anche se a volte è giusto impegnarsi per ottenere un cambiamento positivo, non dobbiamo fissarci sull'idea che cambiare sia l'unica risposta possibile.

A tutti capita di pensare: "Quello che faccio non mi piace." Molta gente, tuttavia, non si accorge che, per la maggior parte del tempo, apprezza quello che fa. Fidandosi di ciò che prova quando si sente giù di morale, salta da un lavoro all'altro, convinta di aver bisogno di cambiare per trarre maggiore soddisfazione. Ma una volta di malumore, non sarà contenta nemmeno della nuova occupazione. La stessa logica vale anche per altre situazioni esistenziali.

È molto più facile e più pratico aspettarsi che a cambiare siano gli stati d'animo e non le circostanze. In quest'ottica ha senso aspettare a risolvere i problemi finché non ci sentiamo meglio. Con sentimenti più positivi, abbiamo accesso al giudizio e al buonsenso di cui disponiamo. Quando ci sentiamo bene, le risposte che ritenevamo impossibili perché eravamo di cattivo umore, ci appaiono ovvie. Il partner con cui abbiamo litigato un'ora prima ci sembra divertente, ora che abbiamo ritrovato il sorriso. Scopriremo nuovi modi per comunicare e potremo

persino capire fino a che punto lo stato d'animo negativo ha sempre ostacolato la comunicazione con gli altri.

La tua età, che un'ora fa (quand'eri di malumore) ti dava grande pena, adesso non ha più importanza. Con uno stato d'animo più positivo, sei in grado di vedere modi nuovi e creativi di sfruttare l'età a tuo vantaggio e di considerare uniche le tue capacità. In uno stato mentale negativo, invece, tutto ti appariva senza speranza.

Uno stato d'animo positivo ti permette di scoprire nuovi modi per incrementare le tue entrate. Diventi più creativo e penetrante e sei maggiormente in grado di apprezzare le tue notevoli abilità. Riuscirai a cogliere alternative che, quando ti sentivi a terra, non riuscivi a vedere.

Uno dei fattori chiave per risolvere i problemi è capire che "sentirsi bene" è molto utile. Prima vengono i sentimenti positivi e poi la soluzione dei problemi. È l'esatto contrario rispetto all'idea di "cambiare le circostanze", in cui la felicità dipende dai risultati. La nostra capacità di risolvere i problemi è direttamente proporzionale a quella di accedere alla saggezza e al buonsenso di cui disponiamo, qualità che derivano entrambe da uno stato d'animo (mentale) positivo.

Basta ripensare alle migliaia di volte in cui le circostanze in cui ti trovavi si sono evolute per capire che il loro cambiamento di per sé non era la chiave per la felicità o per risolvere i problemi. Se così fosse, saremmo tutti felici e senza problemi! Ma non lo siamo. Ognuno di noi ha conosciuto un'evoluzione positiva delle circostanze: abbiamo ottenuto una laurea, un lavoro, un'approvazione, una promozione, un premio o un'onorificenza che credevamo ci avrebbe resi felici. Ma ben presto abbiamo perso di nuovo la felicità e abbiamo cominciato a cercare modi migliori per cambiare le circostanze e migliorare la nostra esistenza.

La via d'uscita da una simile trappola psicologica consiste nel capire che i problemi derivano dai nostri stati d'animo piuttosto che dalle circostanze in cui ci troviamo. Quando smettiamo di voler cambiare le circostanze e ci concentriamo su come migliorare il livello dei nostri sentimenti, i problemi cominciano a svanire. Chi vive in uno stato di felicità trova risposte e soluzioni che non gli sarebbero mai venute in mente in uno stato d'animo negativo. È maggiormente in grado di gestire qualsiasi tipo di sfida perché non spreca le energie cercando di risolvere i problemi in uno stato mentale in cui nessuna risposta sembra praticabile.

## Analizzare i problemi

Il metodo “analitico” per risolvere i problemi comporta un'intensa riflessione, nella speranza di giungere a una soluzione. Cerchiamo di pensare, risolvere, comprendere e analizzare i nostri problemi.

Tuttavia, di solito la natura stessa dei problemi dipende dal fatto che siamo “bloccati” su qualcosa. In qualche modo non riusciamo a trovare una risposta. Le soluzioni però si manifestano nel momento in cui vediamo le cose in modo del tutto nuovo, quando permettiamo alla saggezza di farsi avanti e di assumere il comando. Per quanto possa sembrare assurdo, per trovare una nuova soluzione a un problema dobbiamo *smettere di pensarci!* Dobbiamo usare il “trasmettitore” e non il “computer” del nostro cervello. A mano a mano che la mente si svuota dalle preoccupazioni, le risposte ci appariranno in modi che non avremmo mai pensato possibili. La saggezza non è più qualcosa di misterioso, significa solo vedere le stesse cose di sempre in modo nuovo.

In questo libro abbiamo visto che i nostri pensieri crescono se diamo loro attenzione e che più pensiamo a una determinata

situazione, più questa ci appare reale e spaventosa. E i problemi non fanno eccezione!

## La storia di Fred

Fred era un mio cliente e la sua principale preoccupazione erano i soldi. Malgrado i continui sforzi, credeva di non avere mai abbastanza soldi per provvedere alla famiglia. Aveva passato gli ultimi vent'anni a preoccuparsi, nel tentativo di "pensare" a una buona soluzione. Nella sua mente ripercorreva all'infinito la stessa serie di fatti e, ogni volta, si sentiva scoraggiato e frustrato.

La frustrazione non è esattamente lo stato mentale più produttivo che esista; anzi, forse è il meno efficace in cui possiamo trovarci. Pensare a qualcosa quando siamo frustrati non funziona, perché siamo troppo vicini al problema per poterlo risolvere. Nonostante le buone intenzioni, l'ossessione per i soldi di Fred gli procurava solo maggiore frustrazione e nessuna soluzione.

Quando ha cominciato a capire che i suoi pensieri agivano a suo svantaggio piuttosto che il contrario, Fred ha fatto un passo indietro, ha rallentato e ha tranquillizzato la mente. Con il diminuire della confusione, ha trovato dentro di sé uno stato d'animo più positivo e la soluzione al problema. Si è accorto che era sempre stato in grado di risolvere il problema del denaro, bastava solo smettere di prestargli così tanta attenzione.

Alla fine Fred ha scoperto che la "soluzione" consisteva nell'hobby che aveva da molti anni. Con uno stato mentale più tranquillo e una prospettiva più ampia, Fred ha capito come trasformare quell'hobby in un'opportunità di lavoro, e l'ha fatto. Oggi ha i soldi extra di cui aveva sempre sentito la necessità.

Praticamente ognuno di noi ha attraversato un processo simile nel tentativo di risolvere i problemi che si sono presentati nella vita. Un mio amico lo definisce "effetto valanga". Più pensiamo

a un problema, più cresce nella nostra mente. Più cresce, più pensiamo che sia peggiorato perché lo vediamo più in dettaglio e in modo “più chiaro”. Dato che ne sappiamo più di prima, il problema si fa ancora più grande e perciò ne parliamo con amici e familiari. Ben presto questi saranno d'accordo con noi e a questo punto avremo *davvero* un problema!

Una volta Einstein ha detto: “Non puoi risolvere un problema con lo stesso tipo di pensiero che hai usato per crearlo.” Credo intendesse dire che per trovare la soluzione a un problema bisogna fare un passo indietro. E fare un passo indietro è un altro modo per dire “smettere di pensarci”.

Probabilmente è capitato anche a te di pensare a qualcosa con ossessività, nel tentativo sincero di trovare una risposta. Dopo averci pensato e ripensato, alla fine hai gettato la spugna, hai guardato fuori dalla finestra, contemplando il panorama, oppure ti sei immerso in un bagno caldo per rilassarti. E in quel preciso momento, ti è venuta in mente la risposta. “Ecco!” hai esultato, “Ecco la risposta che aspettavo!”. Sfortunatamente, come ho scritto all'inizio di questo libro, potresti aver pensato a torto che fossero stati i tuoi pensieri ossessivi a dare origine alla soluzione. Ma non è così! La risposta è giunta dalla tua saggezza interiore, da un luogo che si trova al di là del pensiero, da un momentaneo senso di appagamento e distensione. Conoscevi già i fatti e disponevi già di tutti i dati che ti servivano. Hai semplicemente e finalmente svuotato la mente perché la risposta venisse a galla. Ti sei tolto di mezzo!

Il procedimento di non pensare troppo ai problemi funziona a meraviglia nel caso dei matrimoni o dei rapporti con gli altri. Ho visto molte coppie che hanno passato anni a bisticciare e a discutere sempre per le stesse cose. Presi singolarmente, entrambi i coniugi confessavano di passare una quantità enorme di tempo durante il giorno a pensare a ciò che non funzionava



nella relazione. Non sapevano che la causa era proprio l'attenzione che prestavano a quei pensieri: il loro principale fulcro di attenzione era il fatto che il loro matrimonio non funzionava. Quelle coppie avevano trascorso anni a perfezionare nella propria testa l'"arte di come non far funzionare un matrimonio": avevano pensato e ripensato sempre alle stesse cose nel tentativo di correggersi a vicenda.

Quasi senza eccezione, chi arriva a comprendere il processo di pensiero è in grado di capire questa dinamica e di migliorare i propri rapporti personali quasi *all'istante*. Questa nuova comprensione non significa fingere di non essere più infastiditi da certe cose, ma piuttosto capire in primo luogo perché quelle cose ci danno fastidio. Significa trovare soluzioni per i problemi della vita quotidiana basate sul buonsenso.

## I problemi come principale argomento di conversazione

Concentrarsi sui problemi è semplicemente una cattiva abitudine. Ci è talmente familiare pensare a "ciò che non va" che i problemi si trasformano in uno dei principali argomenti di conversazione con gli altri. Concentrarci su ciò che ci infastidisce, di qualsiasi cosa si tratti, non ci farà sentire meglio. Se abbiamo l'impressione di essere stati trattati male da qualcuno, parlarne non ci aiuterà. Se al lavoro o a casa abbiamo avuto una "brutta giornata", pensarci non ci aiuterà. Se le circostanze ci appaiono senza speranza, rimuginarci sopra non ci aiuterà. Ad aiutarci *davvero* sarà uno stato d'animo migliore in cui mettiamo da parte i problemi, non concedendo loro le energie e l'attenzione di cui hanno bisogno per continuare a crescere nella nostra testa, fino a sembrare ben peggiori. Agire in questo modo non significa evitare di affrontare i problemi, ma *fare spazio* perché possano nascere le soluzioni.

## Rinviare per trovare la risposta

A volte risolvere un problema significa trovare una risposta a una domanda che abbiamo in testa. Magari dobbiamo prendere una decisione importante oppure scegliere tra due alternative in apparenza equivalenti. Possiamo ricorrere alla tecnica del rinvio, per aiutarci.

Ognuno di noi può sfruttare questa tecnica e ritirarsi in un luogo in fondo alla mente dove risposte e soluzioni possono crescere e svilupparsi, senza l'interferenza di troppi pensieri.

Farlo è piuttosto semplice. Innanzitutto, stabilisci di avere bisogno della risposta a una certa domanda entro un determinato periodo di tempo. Poi, invece di scervellarti in cerca della risposta, te ne scordi deliberatamente! In automatico, come per magia, la risposta ti salterà in mente. Potresti restare piuttosto sorpreso e soddisfatto nel vedere che la risposta ottenuta è di gran lunga migliore di quella a cui saresti giunto sforzandoti e macinando pensieri. Fai un tentativo con questo procedimento e vedrai che ne sarai contentissimo!

Prova a usare questa tecnica per decidere dove andare in vacanza. Incamera i fatti, compresi i costi, poi dì a te stesso che devi prendere una decisione in giornata. A quel punto, scordati della vacanza e di tutte le informazioni. Rinviando la decisione analizzerai i dati in modo automatico e in brevissimo tempo troverai la risposta.

## Il “fattore tempo” per guarire avvenimenti dolorosi

Prendendo in considerazione i modi in cui la maggior parte della gente supera i problemi, vedremo che quello di gran lunga più diffuso è il “passare del tempo”. Ci hanno insegnato a cre-

dere che “il tempo guarisca ogni ferita”. E anche se in parte è vero, l’importante è capire la vera natura del passare del tempo. Dopo averla capita, riusciremo a ridurre drasticamente l’intervallo di tempo tra il momento in cui ci capita un avvenimento doloroso e quello in cui lo superiamo.

Se dieci persone vivessero la stessa identica situazione, ognuna dimenticherebbe il trauma in un intervallo di tempo diverso. Immaginiamo che queste persone vengano prese in ostaggio in una banca, che nessuna venga rapinata, ma che tutte restino sotto tiro mentre i criminali rubano i soldi dal caveau.

Tra le dieci persone, alcune (probabilmente pochissime) si riprenderebbero dallo spiacevole incidente imputandolo alla sfortuna e, dopo aver parlato con la polizia, tornerebbero alla loro routine quotidiana, grate di esserne uscite illese. Altre continuerebbero ad avere paura per giorni o addirittura settimane e avrebbero bisogno di prendersi qualche giorno di pausa dal lavoro o dagli altri impegni giornalieri. Altre ancora non riuscirebbero semplicemente a dimenticare l’incidente e lo considererebbero la causa del loro continuo turbamento. Potrebbero metterci anni per tornare alla normalità (se mai ci riuscissero). Ne parlerebbero, si concentrerebbero sull’episodio, ci penserebbero, starebbero sveglie la notte o ricorrerebbero persino all’aiuto di uno specialista. Queste persone direbbero che “ci vuole molto tempo per superare un simile trauma”.

Perché alcuni individui sono in grado di scrollarsi di dosso gli avvenimenti spiacevoli mentre altri ci rimuginano sopra e li usano come scuse che inibiscono e paralizzano la loro vita? La risposta più semplice a questa domanda è che alcune persone comprendono la natura dei pensieri e dei ricordi meglio di altre. Sanno che quando pensano a una cosa, poco importa se riferita al passato o al futuro, quello stesso pensiero è in grado di attivare l’avvenimento come se stesse accadendo in

quel preciso momento. Più dettagli e attenzione ci mettono, più apparirà reale.

Il passare del tempo non ha alcuna importanza nel superare un avvenimento; si limita a incoraggiarci a dimenticarlo. Non esiste un intervallo di tempo prestabilito che ci permetta di dimenticare. Una volta comprese le dinamiche del pensiero, ci accorgeremo che ogni ricordo è solo un ricordo, che si tratti di un episodio accaduto otto anni fa oppure otto minuti fa. Se il trascorrere del tempo fosse un fattore determinante, tutti supererebbero gli avvenimenti nello stesso tempo. Ma sappiamo bene che non è così.

Comprendere tutto questo ha implicazioni pratiche enormi. Sebbene in passato abbiamo stabilito a priori la durata del tempo per riprenderci da una certa situazione, ora sappiamo che sta a noi determinare quanto ci vorrà. Per esempio, nel caso di un litigio con qualcuno, non esiste un intervallo di tempo predeterminato in cui possiamo aspettarci di superare la questione e perdonare l'altra persona. Se di solito ci mettiamo una settimana a dimenticare una discussione, ciò significa che smettiamo di pensare alla lite una settimana dopo che ha avuto luogo. Dato che l'intero incidente è finito e ormai si ripete solo nella nostra testa, se vogliamo possiamo smettere di prestare attenzione ai nostri pensieri già *dieci minuti* dopo la fine del litigio. Una volta provato quanto è bello vivere in uno stato mentale positivo, aggrapparsi ai pensieri negativi diventa un'alternativa sempre meno allettante.

Che dire allora dei problemi legati al passato? Se vecchi problemi o ferite esistono ormai solo nei ricordi, perché devono continuare a paralizzarci nel presente? Non permettiamoglielo! Qualsiasi cosa abbiamo passato (crescere con genitori esigenti, un divorzio doloroso, difficoltà finanziarie, un abuso subito da piccoli o qualsiasi altra cosa) non deve impedirci di goderci la vita adesso. In altre parole, dobbiamo capire che è il ricordo a far vivere nel tempo quegli avvenimenti, nient'altro. Imparan-

do a non spaventarci più con i nostri stessi pensieri, siamo sulla strada giusta per una vita più felice, a prescindere da ciò che abbiamo vissuto. A liberarci dalle circostanze passate è la nostra capacità di dimenticare i problemi tramite la comprensione del processo del pensiero, piuttosto che il trascorrere del tempo.

Se per superare qualcosa facciamo affidamento unicamente sul trascorrere del tempo e non sul nostro libero arbitrio e sulla nostra capacità di pensare (o non pensare), stabiliamo una relazione di causa-effetto. La convinzione in base alla quale per riprenderci da un particolare avvenimento sia necessario un determinato intervallo di tempo è causa di infelicità perché continueranno a capitarci situazioni che vanno al di là del nostro controllo. Definendo intervalli di tempo arbitrari, avvaloriamo la convinzione secondo cui il pensiero è qualcosa da temere, che noi siamo vittime del nostro passato e di ciò che ne pensiamo. Ma questo non è necessariamente vero.

C'è un'importante differenza tra capire il pensiero e negarlo. Comprendere la nostra capacità di pensare ci permette di vedere il pensiero, in sé e per sé, come qualcosa di innocuo. Il fatto che ci venga in mente qualcosa non significa necessariamente che valga la pena di preoccuparcene. D'altro canto, la negazione del pensiero equivale quasi a fingere di non pensare o di non essere infastiditi da un certo problema. Questi due aspetti non sono legati tra loro. La comprensione del processo del pensiero permette di liberarci dagli effetti avversi che può avere su di noi. Ma se neghiamo di pensare a qualcosa o di esserne infastiditi, risentiremo comunque degli effetti dei pensieri che neghiamo. Non possiamo sfuggire al pensiero, possiamo solo capirlo.

Ancora una volta ci appare chiaro quanto sia importante sentirci felici: avvertire quel sentimento di pace e appagamento che deriva dalla pace mentale. In uno stato d'animo più positivo, trovare la soluzione ai problemi non sarà più così difficile come in passato.

## CAPITOLO NOVE

# LA FELICITÀ

*La maggior parte di noi è tanto felice  
quanto ordina alla mente di esserlo.*

Abramo Lincoln

**L**a felicità è uno stato mentale, non una serie di circostanze. È un sentimento di pace che puoi provare e vivere in ogni momento, senza doverlo andare a cercare lontano. In effetti, non troverai mai la felicità “cercandola”, perché nel momento stesso in cui la cerchi dai per scontato il fatto che si trovi all'esterno. La felicità non si trova al di fuori: è un sentimento naturale che dipende dal tuo innato funzionamento psicologico sano.

Quando capirai il funzionamento psicologico sano e imparerai a seguirne il corso, avrai accesso a quel luogo dentro di te dove la pace esiste già. E allora potrai smetterla di cercare di essere felice e semplicemente *esserlo*. Persino quando le circostanze ti sembreranno tutt'altro che perfette, potrai comunque avere accesso a quel senso di appagamento, perché ha origine dentro di te, non all'esterno.

Senza prima aver compreso il funzionamento psicologico sano, tuttavia, non sarai mai felice, a prescindere da quanto possano essere meravigliose le circostanze. Continuerai a prestare attenzione ai pensieri negativi, come facevi in passato, e a provarne gli effetti avversi.

I Principi presentati in questo libro ti indicano la strada che punta verso la felicità. Ti permettono di capire come sinto-

nizzare la mente con il sentimento della felicità e ti mettono in guardia da quanto sia facile per la mente trascinarsi via da un simile stato di appagamento, insistendo per seguire il corso negativo dei pensieri e dando luogo ad “attacchi di pensiero”.

## La felicità sta nel momento presente

La felicità è adesso. È insita nel presente. Capita quando la mente è a riposo, quando distogli l'attenzione dalle preoccupazioni e dai problemi e permetti invece alla mente di rilassarsi e di concentrarsi sul presente. Rilassarsi non significa diventare pigri o apatici, ma permettere alla mente di recepire le informazioni e poi lasciarle andare senza trattenerle e analizzarle. Recependo informazioni e stimoli in questo modo, sarai in grado di mantenere uno stato d'animo migliore e di essere felice dei compiti che ti impegnano in questo momento. Una volta compreso il tuo funzionamento psicologico, capirai anche che il rilassamento della mente non è indice di pigrizia, ma di astuzia. È solo in uno stato d'animo positivo e scevro da irritazione che potranno arrivare risposte nuove a problemi vecchi. La felicità ti permette di vedere le informazioni in modi nuovi e creativi, e di prendere decisioni razionali e produttive al momento opportuno. Ti permette di godere degli alti e bassi della vita invece di contrastarli, e stimola la saggezza e il buonsenso di cui disponi a venire alla luce.

Elaborare teorie sul perché ti senti (o ti comporti) in una certa maniera, o scavare nel tuo passato per svelare ricordi dolorosi, non ti condurrà alla felicità. Ti allontanerà da essa e dalla direzione in cui vorresti andare. Pensare eccessivamente al passato e ai problemi servirà solo a convincerti di avere davvero delle buone ragioni per sentirti arrabbiato o infelice.

Ma tu non vuoi essere infelice. Il passato è passato; è un innocuo ricordo che sopravvive nel tempo solo attraverso il tuo

pensiero. Una volta era reale, ma adesso non lo è più. Potrai imparare dal passato, ma sarebbe uno sbaglio tornarci di continuo o analizzare la vita fino all'eccesso in cerca della felicità. Se un simile atteggiamento funzionasse, saresti già felice da un pezzo! Quante volte hai provato senza successo a trovare il modo di raggiungere la felicità?

Chi preferiresti essere? Il soggetto A, che ha conosciuto un passato doloroso, ma è riuscito a comprendere il meccanismo del pensiero e gli effetti che può avere su di lui? Oppure il soggetto B, la cui infanzia è stata quasi magica ma che ora si concentra su quei pochi elementi imperfetti del suo passato e crede talmente tanto ai propri pensieri da lasciarsi deprimere? Nonostante il dolore del passato, il soggetto A è in grado di condurre un'esistenza pienamente funzionale e molto felice, mentre il soggetto B è tormentato non tanto dalla sua vita attuale, ma dai pensieri che fa sul suo passato e che prende troppo sul serio. Malgrado una vita all'apparenza meravigliosa, il soggetto B è destinato ad anni di infelicità, terapia e tranquillanti.

Pensando troppo a qualcuno che "ti ha fatto un torto", o parlandone con gli altri, non ti sentirai felice. Allo stesso modo, se pensi in continuazione a quanto migliorerà la tua vita una volta che i tuoi figli saranno cresciuti o dopo che ti sarai sposato, non potrai sentirti felice. Ciò non significa che non devi o non dovresti pensare a queste (o altre) cose. Ma lasciandoti ossessionare da simili pensieri, sacrificherai un intenso senso di benessere, quel sentimento intrinseco di felicità con cui sei nato e a cui puoi ancora avere accesso.

## Felicità e desiderio

L'attesa è un sentimento migliore dell'ansia, ma non corrisponde alla felicità. Va bene pensare al futuro e definire i propri obiettivi, ma non devi confondere queste attività con quel sen-



timento semplice, privo di complicazioni e indipendente da tutto il resto che è la felicità: quel senso di gratitudine che provi in questo preciso momento per il semplice fatto di essere vivo.

A volte, subito dopo aver ottenuto ciò che vuoi, può capitarti di provare un attimo o due di felicità. Tuttavia, malgrado l'opinione popolare, non dipende dall'aver realizzato un desiderio, ma dall'aver distolto l'attenzione da ciò che non avevi. Nel momento in cui cambi di nuovo marcia e torni a focalizzare l'attenzione su un'altra cosa che vuoi o che ti manca, perderai ancora quel senso di benessere e ti sentirai inappagato. La tua mente ricomincerà a cercare qualcosa all'esterno per riprovare quel sentimento di soddisfazione e così il ciclo di infelicità non avrà mai fine.

Se realizzare un desiderio (uno qualsiasi) fosse la causa della felicità, saremmo tutti felici da un pezzo. Ma non scordare le innumerevoli volte in cui hai ottenuto quello che volevi e non sei riuscito a rimanere felice a lungo. Non sto dicendo che non bisogna avere obiettivi o desideri. Ma la felicità deve venire prima di tutto. Qualsiasi cosa derivi dalla felicità è meravigliosa, ma soddisfare un desiderio non basta da solo per crearla.

## Felicità *versus* catarsi

A volte ricorriamo al tentativo sventurato di raggiungere la felicità parlando di ciò che non va e così facendo avvertiamo un sollievo temporaneo tramite la catarsi. È come se ci togliessimo un peso dallo stomaco: quello che ci turbava di colpo sparisce; abbiamo la mente libera e ci sentiamo meglio, ma dura poco. Comportarsi così è un po' come rimanere intontiti dopo aver sbattuto la testa contro il muro: dopo ci sentiremo meglio, nessuno lo mette in dubbio, ma non sarebbe meglio evitare di sbattere la testa contro il muro?

La differenza tra la felicità e la catarsi è questa: una persona felice accantona i pensieri negativi, per esempio riguardanti un amico, perché sa che quei pensieri vanno e vengono in base al suo stato d'animo. Se quei pensieri fossero validi potrebbe sempre parlarne più avanti con l'amico, ma al momento la soluzione migliore è svuotare la mente e godersi la sua compagnia. Vuole essere felice e non turbare quel bel sentimento che sta alla base dell'amicizia.

Tuttavia, una persona che si affida alla catarsi vuole togliersi il prima possibile dallo stomaco il peso di quello che pensa. Ha dei pensieri negativi su un amico e crede sia importante "manifestarli". A suo parere, essere onesti con i propri sentimenti è importantissimo. Non importa quale sia il livello del suo stato d'animo: ha dei pensieri negativi su un amico e deve assolutamente dirglielo ora! Vuole farla finita con la questione, vuole avere "ragione".

## **“Sto solo esprimendo i miei sentimenti con sincerità.”**

Esprimere sinceramente i propri sentimenti è una questione relativa. Ti mostri onesto quando sei di cattivo umore e sei infastidito dai tuoi stessi pensieri, oppure quando ti trovi in una situazione di felicità e saggezza? Una distinzione di questo tipo è molto importante perché la tua vita, e tutto ciò che essa comprende, ti apparirà in modo drasticamente diverso in funzione del tuo livello di benessere. Conosco molte persone (me compreso) che si consideravano campioni di onestà, ma poi hanno scoperto che si tratta di un pregio molto relativo. Le stesse identiche cose che ci tormentano quando ci troviamo in uno stato mentale indispettito non ci disturbano minimamente se lo stato mentale è migliore e più piacevole.

Fino a che non assimilerai questo concetto, in nome dell'onestà potrai avvertire il bisogno di reagire a ogni pensiero negativo che ti passa per la testa. Ma prima di agire in base a ciò che pensi, puoi decidere di smettere di reagire alla negatività e aspettare che si presenti un sentimento più positivo. Se riuscirai ad aspettare, scoprirai che molti dei tuoi pensieri negativi, se non tutti, si dissiperanno e ti ritroverai a pensare cose del tipo: "Che stupido sono, non è poi così male come amico. Chissà cosa mi è passato per la testa!" e così via. Inoltre, avrai anche a disposizione più chiarezza, saggezza e buonsenso per prendere una decisione.

## **Non porre condizioni alla tua felicità**

La felicità non può manifestarsi se pensiamo che la sua fonte sia all'esterno. Una volta dato per scontato che debbano realizzarsi determinate condizioni per potersi sentire felici, è troppo tardi per esserlo. La maggior parte di noi vive fugaci momenti di felicità, ma li lascia passare senza la dovuta considerazione. Non riusciamo a riconoscere la felicità per quello che è e inavvertitamente le permettiamo di allontanarsi con i nostri pensieri. Tutto questo capita perché cerchiamo di continuo la felicità all'esterno.

Ogni volta che poniamo delle condizioni per ottenere la felicità, non la viviamo. Il processo mentale che attribuisce la felicità a uno specifico risultato si innescherà nuovamente una volta raggiunto il risultato in questione. Una donna che crede di potersi sentire felice solo sposandosi, da sposata stabilirà nuove condizioni da realizzare. E allora potrebbe pensare che la risposta siano i figli, o comprare una casa, avere una promozione o qualsiasi altra cosa. Una volta consolidata questa tendenza, sono poche le persone che mettono in discussione gli scarsi risultati che ne derivano. Perché non siamo ancora felici?

Nel momento in cui riuscirai a riconoscere la felicità quando si manifesta, capirai che è quello il sentimento che hai sempre cercato. *Quel sentimento non conduce da un'altra parte, è il fine stesso, non il mezzo per raggiungerlo.* Se la futura sposa si rendesse conto che la felicità è prima di tutto dentro di lei, potrebbe decidere di sposarsi o di non sposarsi potendo contare sulla propria saggezza, non a prescindere. Se è già felice, anche il suo matrimonio lo sarà. Se poi la coppia decide di avere dei figli, questi cresceranno in un ambiente felice senza lo stress di essere la fonte della felicità di qualcun altro. Lo stesso vale nel corso della vita di qualsiasi persona felice. La felicità genera un'esistenza felice e una prospettiva gioiosa da cui vedere la vita.

Se l'appagamento che provi dipende da un rituale o da una tecnica particolari non sarai in grado di mantenerlo: se attribuisci la felicità al fatto di fare qualcosa nel modo giusto, resterai spesso deluso. Ho conosciuto molte persone che dicevano: "Mi comporto sempre nel modo giusto, perché allora sono così depresso?". I motivi sono sempre gli stessi. Se la tua "tecnica" è l'esercizio fisico, cosa succederà se non potrai farlo? E, cosa ancora più importante, fare sport non equivale alla felicità. Se così fosse, chiunque facesse esercizio fisico sarebbe sempre felice, ma non è così. Ciò non significa che le tecniche siano sbagliate, anzi possono rivelarsi davvero utili per molte ragioni diverse. Ma le tecniche in sé non hanno il potere di renderti felice. Le tecniche possono aiutarti a raggiungere determinati obiettivi, ma non generano un sentimento di felicità.

## **La felicità è un sentimento, non un risultato**

Una volta capito che la felicità non è altro che un sentimento, nell'istante in cui la percepisci puoi favorirne lo sviluppo e contribuire alla sua permanenza. Ponendo l'attenzione sul senso di felicità, ti accorgi che la tua mente è relativamente

vuota, che i pensieri si sono attenuati. Se proprio stai pensando, è solo all'incarico del momento, non al risultato o a come stai andando. Ciò non significa che non dovresti pensare; anzi, in questo stato di sentimenti positivi hai un accesso completo ai tuoi pensieri migliori, alla saggezza e al buonsenso. In questo stato positivo, si verifica un disimpegno della mente che smette di concentrarsi eccessivamente sul contenuto dei tuoi pensieri.

In un simile stato mentale (a cui chiunque in qualsiasi momento può accedere) è possibile mantenere la felicità, anche se ciò che ti circonda non è di tuo gradimento. La felicità è un sentimento, non un risultato: scopri cosa cercare e sarai in grado di mantenere questo sentimento, invece di perderlo e proseguire la ricerca altrove.

Quando percepisci un sentimento di felicità, non devi farci caso, altrimenti lo perderai. Una volta comprese le dinamiche della mente, non sarà un problema riuscirci. Riconoscendo la pace nella tua vita, riuscirai a tenerla con te più a lungo. E quando la perderai, riuscirai a recuperarla più rapidamente. La chiave sta nel *capire* la dinamica, non nel pensarci; sta nel limitarsi ad accorgersi di quel sentimento, senza analizzarlo. Pensare richiede uno sforzo, per quanto piccolo. La felicità invece non ne richiede alcuno. In effetti, si tratta più di lasciar andare l'infelicità che di ambire alla felicità. "Lasciare andare" significa semplicemente distogliere l'attenzione da qualsiasi cosa tu abbia in mente, senza sforzo ma con semplicità.

Affermare che "la felicità viene dall'interno" sarà anche un cliché, ma è la verità. La felicità è la strada da seguire, l'unica risposta necessaria. Una volta compreso il tuo processo mentale, sarai in grado di vedere e percepire in modo naturale la bellezza della vita. In uno stato d'animo positivo, ciò che in passato ti appariva urgente e fastidioso adesso ti sembra irrilevante. E sarai in grado di cogliere la semplice bellezza della vita che hai dato per scontato tanto a lungo con occhi nuovi e riconoscenti:

i bambini che giocano nel tuo quartiere, una brezza leggera, le persone che si aiutano a vicenda... Quando la felicità è il fine, puoi percepirla a prescindere da ciò che ti circonda. Una volta capito come raggiungere lo stato di appagamento, non dovrai più scegliere di indugiare sui pensieri che ti allontanano da quel meraviglioso fine.

La felicità è adesso. La vita non è la prova costume per uno spettacolo futuro: è qui e ora. Quell'invisibile caratteristica della felicità che tutti noi cerchiamo da tempo è proprio qui, in un sentimento.



## RICHARD CARLSON

Richard Carlson, uno dei maggiori esperti di felicità degli Stati Uniti, ha scritto i best seller *Non perderti in un bicchier d'acqua* e *Come diventare ricchi senza stress*. Data la sua popolarità, ha preso parte a numerosi talk show ed è intervenuto in centinaia di programmi radiofonici e televisivi.



## STÀ ZITTO, SMETTILA DI LAMENTARTI E DATTI UNA MOSSA

*Un approccio fuori dal comune per avere una Vita Migliore*

«Questo libro è duro. Intende esserlo.

È scritto in questo modo perchè voglio scuoterti e svegliarti.

Voglio farti impazzire.

Voglio che diventi insopportabile accettare meno  
di quello che non sia il meglio per te.»

Questo non è il solito libro di crescita personale. Qui non troverete nessuna delle tipiche indicazioni motivazionali o le parabole che raccontano episodi di vita vissuta. Avrete invece a disposizione un approccio molto più incisivo e controcorrente che vi spingerà a prendere in mano la vostra vita, a dare la svolta e a far decollare una volta per tutte gli affari e le relazioni personali.



## Capitolo 1

---

# Sta' zitto!

“Che cosa? Mi hai appena detto di chiudere la bocca?”. Sì, certo che l’ho fatto. Qualcuno deve pur farlo. Se sei come la maggior parte delle persone al mondo, probabilmente stai parlando così tanto che non sei neppure in grado di sentire ciò che viene detto. Mio padre la mette sempre in questo modo: “Stai trasmettendo quando invece dovresti sintonizzarti”. In altre parole, chiudi quella bocca per un minuto e presta attenzione. Questo probabilmente è stato il tuo problema più grande. Eri così occupato a parlare, che non hai chiuso la bocca abbastanza a lungo da prestare attenzione. Ti sei perso tutte le lezioni importanti della vita.

---

*“Molti di noi sono così impegnati a correre da un posto all’altro creando la soap opera e il dramma con cui chiamiamo le nostre vite, che non sentiamo nulla”.*

*- Louise Hay*

---

Nel Nuovo Testamento c’è una storia su Gesù che sta pescando in barca con i suoi discepoli. Arriva un forte vento, le onde si alzano, e tutti i discepoli pensano che stanno per morire. Allora, svegliano Gesù dal suo pisolino, lamentandosi e urlando, e lui dice “Taci, calmati!” (Vangelo di Marco 4,39). Poi continua parlandogli della loro fede. (Ma prima ha do-

vuto far tacere il vento, le onde, e i discepoli). Mentre crescevo, mi veniva spesso detto “Taci!” e sapevo esattamente cosa significasse. In effetti, la parola “taci” è stata abbreviata in “shhhh” [Ndt.: In inglese “taci” si dice “Hush”. Da qui l’abbreviazione in “shhhh”]. (Scommetto che non lo sapevi, giusto? Vedi, stai già imparando delle cose.) Quando senti la parola “taci” o “shhhh” sai che devi calmarti. In realtà, penso che se queste parole di Gesù fossero tradotte oggi, potrebbero facilmente essere “Chiudi la bocca! Calmati! Sto per insegnarti qualcosa”. Questo è quello che ti sto dicendo ora. Chiudi la bocca! Sto per insegnarti qualcosa.

## **Sta’ zitto e Ascolta**

È impossibile ascoltare mentre stai parlando. Semplicemente non può essere fatto. Infatti, tutte le buone informazioni ci arrivano solo quando siamo calmi e ascoltiamo. Non puoi imparare mentre stai parlando. Puoi imparare solo quando stai ascoltando. Allora, quand’è stata l’ultima volta in cui eri davvero calmo e hai ascoltato? Intendo, in cui hai ascoltato veramente? Dovresti provarci qualche volta. Potresti rimanere stupito di quello che ascolti. Jimi Hendrix una volta disse, “la conoscenza parla ma la saggezza ascolta”.

## **Ascolta gli Altri**

Fermati e ascolta il tuo consorte o le persone significative. Non intendo il tipo di ascolto che fai quando in sottofondo c’è la TV a tutto volume. Intendo il tipo di ascolto in cui ti fermi, vi tenete per mano e vi guardate l’un l’altro negli occhi e ascoltate davvero. Questo scambio speciale vi porterà a nuovi livelli nella vostra relazione. Prenditi del tempo per ascoltare i tuoi bambini. Una volta ho letto che il genitore medio tra-

scorre meno di sette minuti al giorno comunicando in modo diretto con i propri figli. So quanto difficile sia comunicare con i vostri ragazzi. Ci sono passato. Specialmente quando sei il genitore di un adolescente. Qualche volta, l'ultima cosa che il tuo adolescente vuole fare è parlare con te. Di solito è semplicemente più facile non parlare con loro, perché tutto quello che danno come risposta sono dei grugniti monosillabici. È dura. Falli parlare. Infastidiscili fino allo sfinimento e forza la comunicazione se devi. Entrambi i miei figli hanno passato dei periodi in cui odiavano parlare con me. Che cosa triste per loro. Io ho continuato semplicemente a parlare e li ho costretti ad ascoltare. Li ho fatti parlare e ho costretto me stesso ad ascoltare, anche quando mi era difficile stare a sentire quello che dovevano dirmi. Per esempio, una volta mio figlio Tyler mi disse che avrei dovuto ascoltare i miei stessi discorsi. Ah! Molte persone pensano che la comunicazione consista nel parlare. Quella è solo una piccola parte. L'ascolto è la parte più importante. Diventa bravo a farlo con le persone che ami.

## **Ascolta i tuoi Clienti**

Earl Nightingale diceva, "Tutto il denaro che avrai mai, attualmente è nelle mani di qualcun altro". Negli affari, chiamiamo quel "qualcun altro" il cliente. I clienti hanno il denaro. Lo condividono con noi quando li serviamo bene. Uno dei modi in cui servi bene i tuoi clienti è ascoltandoli. Potresti dire che in realtà non hai clienti, ma tutti ce li abbiamo. Potresti non chiamarli clienti, ma ce li hai lo stesso. Potresti chiamarli pazienti, avventori, collaboratori o pubblico, ma sono comunque i tuoi clienti. Ascoltali. Loro hanno tutte le informazioni di cui hai bisogno per servirli, risolvere i loro problemi e renderli felici. Fai queste cose e sarai ricompensato.

## **Ascolta quelli che ne sanno più di te**

Qualcuno sa più cose di te. Potrebbe essere difficile da credere, ma è vero. E qualcuno di quelli che ne sanno più di te, condividerà quelle informazioni. Trovali. Chiedi il loro aiuto. Sai quale sarà il risultato del chiedere? Che ti aiuteranno. Non sto scherzando. Molte persone che ce l'hanno fatta sono più che disposte ad aiutare gli altri, ma la maggior parte della gente non chiede aiuto con schiettezza. Piuttosto si lamenta di come vanno le cose. C'è molta differenza fra questo e una sincera richiesta d'informazioni. Pochissimi chiedono e ancora meno fanno ciò che gli è stato consigliato. Non essere così. Quando chiedi, segui davvero il consiglio che ti è stato offerto. Dopotutto, stai chiedendo qualcosa a qualcuno che ne sa più di te. Non sprecare lo scambio. A proposito, vuoi sapere come scoprire se le altre persone ne sanno più di te? Guarda i loro risultati. I risultati non mentono mai. Se i loro risultati sono migliori dei tuoi, allora sanno qualcosa che tu non sai. O forse sono disposti a fare di più di quello che sei disposto a fare tu. In ogni caso, presta attenzione. Trascorri del tempo con quelli che stanno facendo le cose meglio di te. Osservali. Ascoltali. Cerca di capire cosa stanno facendo e poi vai, e fallo tu stesso. Se riprodurrai i loro sforzi, allora riprodurrai i loro risultati. Come disse il mio amico Joe Charbonneau "Fai quello che fanno i maestri e diventerai un maestro".

## **Ascolta gli Esperti**

Grandi speaker, insegnanti, filosofi e libri sono disponibili su audio-cassette o su compact disc e molti adesso sono addirittura scaricabili direttamente sul tuo computer attraverso parecchi siti web. I miei insegnanti migliori sono arrivati a me attraverso audio-cassette. E la cosa migliore è che è così comodo. Attraverso audio-cassette e CD, i miei mentori sono disponibili quando voglio. Posso ascoltarli in automobile, in

aereo, in ufficio, o mentre sto sdraiato in piscina. Una volta, ho sentito da qualche parte che nell'arco della nostra vita, la quantità di tempo trascorsa in auto è la stessa che serve per ottenere l'equivalente di quattro dottorati. Puoi usare il tempo trascorso dietro al parabrezza a imparare come fare quasi tutto: diventare ricco, avere più successo, essere un leader migliore, o un genitore più efficace. Scegli una cosa e scommetto che c'è un audio programma disponibile sull'argomento. Puoi addirittura imparare come perdere peso ascoltando audio-cassette, sebbene il modo migliore per perdere peso sia smetterla di introdurre così tanto cibo in bocca! Ho investito migliaia di dollari nella mia libreria audio. È una delle cose più preziose che possiedo. Sono convinto che la mia libreria audio abbia avuto nella mia vita un'influenza maggiore di qualunque altra fonte d'istruzione.

## **Ascolta ottima musica**

Ho dei problemi con il silenzio totale. Vorrei che non fosse così. Adorerei essere capace di stare seduto in totale silenzio e semplicemente meditare. Ho degli amici che lo fanno e dicono che sia meraviglioso. Non io, semplicemente non posso farlo. Così ho imparato ad ascoltare musica per meditare: musica che riesce a rilassarmi e che possa ispirarmi. Alcuni pezzi fanno sì che la mia mente diventi creativa. Altri mi fanno appisolare. Altri ancora mi fanno semplicemente sorridere. Vai in un buon negozio di musica e visita la sezione Classica e New Age. Prendi della buona musica strumentale; mettila nello stereo e rilassati. Non sto dicendo di rinunciare alla tua musica preferita. Anche quella ha uno scopo. Nessuno mi dovrebbe mai chiedere di rinunciare a Leon Russel, Elvis, Merle Haggard, Willie Nelson, Van Morrison, o il vero buon rock-n-roll che va dagli anni '50 ai '60 e ai primi anni '70. Questo non avverrà. Il blues, la classica, il rock, il country, la new age, le grandi band (ma non il rap,

odio quella roba) tutto serve a uno scopo e mi piace ascoltare molte di queste cose. Ascolta solo buona musica e impara ad apprezzarla per motivi diversi.

## **Ascolta il tuo Sé**

Nota che non ho detto “te stesso”. Ho detto “il tuo Sé”. Non significa che dovresti parlare a te stesso e ascoltarti, sebbene tu lo faccia costantemente. Sto parlando di ascoltare il tuo Sé superiore. Il “te migliore” che sa ciò che dovresti fare. Potresti chiamarla coscienza. Potresti chiamarla “pancia”. Non importa come la chiami; voglio semplicemente che l’ascolti. È più intelligente di te. È sintonizzata a un livello più alto di quello in cui sei tu. Lei sa! Ascoltala! Potresti anche provare a fare quello che ti dice.

## **Ascolta Dio**

A proposito, quel “Sé superiore” di cui stavo parlando poco fa, quello era Dio. Veramente. Certa gente non si sente a proprio agio pensando che in realtà potrebbe avere un contatto diretto come questo con Dio. Ma ce l’hai. Quella Voce Interiore, la voce intelligente, quella a cui piaci, quella che sa cosa fare e vuole il meglio per te, quella è Dio. È in ciascuno di noi. Il problema è che non l’ascoltiamo. Ascoltiamo l’altra voce. Quella piena di dubbi. Quella non è Dio. Quella sei tu.

## **Alcune volte non dovresti ascoltare**

“Aspetta un attimo! Prima mi dici di ascoltare e adesso mi dici di non ascoltare. Deciditi! Quindi, ci sono davvero cose che non dovrei ascoltare?”

Sì. Così come c’è una lista di cose e persone che dovresti ascoltare, c’è anche una lista di cose e persone che non dovresti ascoltare.

- ✓ Non ascoltare chi è sul lastrico, che ti dice come diventare ricco.
- ✓ Non ascoltare un medico grasso che fuma che ti dice cosa fare per stare in salute.
- ✓ Non ascoltare un prete che ti dice che sei un peccatore senza valore.
- ✓ Non ascoltare le persone che parlano male di altre persone.
- ✓ Non ascoltare i pettegolezzi in ufficio.
- ✓ Non ascoltare mai chi vuole buttarti giù. Per nessuna ragione, mai.
- ✓ Non ascoltare te stesso quando stai parlando male di te.

Quest'ultima necessita di una spiegazione aggiuntiva. Lo so che ti ho detto di ascoltare il tuo Sé. È proprio così. Ma stai molto attento quando ascolti te stesso. Nessuno parlerà mai così male di te o a te, come lo farai tu. Fai del tuo meglio per controllare questi auto-discorsi negativi. Quando ti sorprendi a dirti cose del tipo “Non potrei mai farlo” o “Non sono capace di farlo” o “Sono così stupido” – FERMATI! Riorganizzati e riformula quello che dovresti dire a te stesso: “Posso farlo!” e dicendoti cose che ti porteranno più vicino al risultato che vuoi, non più lontano.

“Ho afferrato il concetto. Alcune di queste cose le sapevo già. Fin qui, non ci sono molte nuove informazioni. Quando arriviamo alla roba interessante? Che cosa c'è dopo?”.

Sei già pronto per la roba interessante? Ci siamo quasi. Ma prima, dobbiamo gettare alcune fondamenta. Non preoccuparti. Sta per diventare dura. Non ti deluderò.

Quindi, cosa c'è dopo? Facile. Smettila di lamentarti.

# Smettila di Lamentarti!

La lamentela si trova ovunque. Apri le orecchie e la sentirai in ogni ristorante, al supermercato, in televisione, alla radio, nel tuo posto di lavoro, a casa tua e persino nella tua testa o mentre esce dalla tua bocca.

Abbiamo fatto della lamentela il programma d'intrattenimento numero uno al mondo d'oggi. Hai mai visto *Jerry Springer*? Non cercare di negarlo. Faccio questa domanda nei miei discorsi e nessuno mai lo ammette. Non è diventato uno dei programmi televisivi numero uno, in cima alle classifiche mondiali grazie a persone che *non* lo guardano. Quindi l'hai visto. Questo show mi sorprende. Riguarda persone che non si assumono la responsabilità delle loro condizioni e vanno allo show solo per lamentarsi. Ci troverai un tizio completamente confuso dal fatto che sia la moglie che la ragazza l'abbiano lasciato. Non riesce proprio a capire come possa essere successo. Be', vediamo. Sei grasso, brutto e stupido: hai tatuaggi dalla testa alla punta dei piedi e hai solo tre denti. Ecco questo potrebbe essere un indizio!

Veramente pochi di noi sono disposti a prendersi la responsabilità di ciò che sta accadendo nella nostra vita. Perché dovremmo? Nessuno ce lo sta realmente chiedendo. Le persone stanno diventando sempre più tolleranti con chi si lamenta.

È un fatto così comune che riusciamo a malapena a notarlo. Non io. Io lo noto. E questo mi dà la nausea. Quello che trovo



è che anche quelli che si lamentano, se riesci a far loro chiudere la bocca per un istante, sono stanchi di lamentarsi. Si stanno lamentando per richiamare l'attenzione e desiderano veramente qualcuno che li afferri e dica loro di chiudere la bocca, smetterla di lamentarsi e darsi una mossa!

Quindi, se sei una persona che si lamenta, e lo siamo tutti di tanto in tanto, credo che tu non ne possa più di questo e che tu sia pronto per far cambiare le cose. Sei stanco di non farle bene; stanco dei fallimenti; stanco di essere senza un soldo; stanco delle relazioni scadenti; disgustato e stanco di essere disgustato e stanco; semplicemente non ne puoi più di tutto ciò.

---

**SE SEI INFELICE, FALLITO, STANCO O SUL LASTRICO – PER FAVORE TIENITelo PER TE. IL RESTO DI NOI NON VUOLE O NON HA BISOGNO DI ASCOLTARE QUESTE COSE, QUINDI NON SENTIRTI OBBLIGATO A CONDIVIDERLE!**

---

La seguente lettera è un eccellente esempio del tipo di lamentela di cui sto parlando. È una lettera reale che mi è stata spedita da un “fan”. Non ho cambiato una sola parola - né la punteggiatura, né l'ortografia, né le lamentele.

*Caro Mr. Winget,  
spero che possa trovare il tempo nella sua impegnata agenda per leggere la mia lettera. Sono così incasinato, spero sinceramente che lei possa aiutarmi. Ho cercato di renderla più breve possibile. Sono un parrucchiere di trentasei anni. Sono single e la mia vita è così dolorosa. Non so veramente a chi rivolgermi. Il mio sogno nella vita è avere una carriera di successo facendo qualcosa che mi piaccia. Ma il mio sogno più grande è sposarmi e avere una famiglia. E quel sogno è appena stato infranto. Ho conosciuto e mi sono innamorato della ragazza dei miei sogni. Era il paradiso in terra, e pensavamo cose grandiose*

*l'uno dell'altra. Ma lei ha deciso che stavamo andando troppo in fretta e mi ha lasciato. Sono completamente devastato e ho il cuore a pezzi. C'eravamo entrambi detti di essere perfetti l'uno per l'altra. Adesso sono solo. Il mio secondo problema è la mia carriera. In ogni momento, mentre crescevo, sono stato tirato su dai miei genitori per essere un giocatore di baseball professionista. Non mi hanno mai insegnato l'importanza della scuola, fintanto che riuscivo a colpire degli homerun [Ndt.: Un colpo con il quale il battitore fa il giro completo del campo e guadagna un punto]. Così mi sono diplomato a malapena alla scuola superiore. Quell'estate feci provini con due squadre professioniste. Non ce la feci in nessuna delle due. Mi sentivo perso. Dovetti prendere qualunque lavoro possibile. Per anni avevo sempre pensato che sarei diventato una star nelle major leagues. Non avevo mai preso in considerazione un'altra carriera. Decisi di diventare un parrucchiere. La scuola durava solo un anno e avrei avuto una professione. Non ho mai veramente desiderato essere un parrucchiere. Adesso, quindici anni dopo, mi sento avvilito. Non voglio più essere un parrucchiere. Questo mi rende depresso ogni giorno. Vorrei avere una professione in cui aiuto le persone a non finire come me. Aiutarle a stabilire obiettivi e aiutarle a ottenerli. Come faccio a ottenere un lavoro del genere? Il mio terzo problema è che mi trovo ad avere considerevoli debiti finanziari. Recentemente ho presentato istanza di fallimento. Ho avuto un serio problema con il gioco d'azzardo, che adesso è sotto controllo. È così difficile per me, mi sento in trappola. Voglio cambiare lavoro, sistemarmi e sposarmi. Ma con il mio problema finanziario non posso fare nessuna di queste cose. Per favore, apprezzerò sinceramente qualsiasi consiglio vorrà condividere con me. Sono con il cuore a pezzi, sul lastrico e confuso.*

*Cordialmente,*

*Joe Bob Piagnucolone (Non è il suo vero nome, ma dovrebbe esserlo).*

Sei già disgustato? C'è da sorprendersi che la ragazza l'abbia mollato? Quando stavo leggendo questa lettera ho quasi vomitato! Vuoi sapere qual è stato il mio consiglio? "Chiudi la bocca, smettila di lamentarti e datti una mossa!". Ho scritto a questo ragazzo dicendogli che non avevo mai letto in vita mia un così pietoso ammasso di stupidaggini. Gli ho detto che stava disgustando se stesso e chiunque attorno a lui e ora anche me; gli ho chiesto come potesse essere sorpreso della sua vista scadente, quando il modo in cui si avvicinava alla vita era scadente. Poi ho continuato spiegandogli nel dettaglio che cosa fosse sbagliato e che cosa potesse fare per sistemare la sua vita. Gli ho dato la versione condensata di questo libro (tu stai avendo l'intero malloppo). Ma il messaggio è lo stesso. In ogni caso, circa sei settimane dopo il ragazzo mi scrisse un'altra lettera ringraziandomi per essere stata la sola persona che gli abbia mai detto di smetterla di lamentarsi e andare avanti con la sua vita. Le altre risposte che aveva ricevuto erano "piene di tatto" e si commiseravano con lui di quanto triste fosse il tutto. Mi disse che la mia risposta aveva cambiato la sua direzione e che stava già facendo degli importanti miglioramenti. Comunque, la cosa veramente triste è che questa lettera è abbastanza rappresentativa di quello che sta accadendo nella nostra società.

## **È colpa di tutti tranne che mia**

Siamo diventati una società di vittime. Accendi la televisione sui canali dei talk show e ascolta tutte quelle penose persone incolpare altri dei loro problemi. *Jerry Springer, Maury, Montel, Ricki*, e tutti gli altri sono pieni di piagnucoloni che accusano.

Non è sorprendente come queste persone riescano a incolpare chiunque tranne loro stessi per i loro problemi?

Sono stanco di genitori che danno la colpa alla violenza in

televisione per il fatto che i loro figli hanno fatto saltare in aria il cane del vicino o per le sparatorie a scuola. La violenza in televisione e nei film è decisamente predominante – te lo concedo. E sono anche d'accordo che molte persone si fanno facilmente influenzare da quello che vedono o sentono. Ma i genitori scadenti sono la reale causa di bambini incasinati.

Sono stufo di ascoltare le persone che incolpano la ADHD (sindrome da deficit di attenzione e iperattività), o l'essere primogeniti, o il fatto di essere stati allattati dal seno materno o artificialmente come causa della loro pidocchiosa vita.

Sono stufo di persone che incolpano e fanno causa ai baristi perché non sanno quando smettere di bere e poi vanno fuori e si schiantano contro un'altra auto e uccidono qualcuno.

Sono stufo delle persone che incolpano e fanno causa alle compagnie di sigarette perché stanno morendo di cancro. Non sapevano che le sigarette non fanno bene? Vediamo un po', il concetto è che tu incendi qualcosa e poi succhi quello stesso fuoco nei tuoi polmoni. Pensavano veramente che quello fosse lo scopo dei polmoni? Se sono veramente così stupidi allora meritano i loro problemi.

Non ne posso più di ascoltare persone grasse che incolpano i geni della loro obesità. È probabile che non riescano a infilarsi nei loro jeans da anni! Le persone sono grasse perché mangiano troppo. Punto. Solo circa l'un per cento dell'obesità è causata da problemi di tiroide o qualcosa di genetico. La ragione principale per cui le persone sono grasse è che mangiano troppo e che fanno poca o nessuna attività fisica. La colpa è loro. Pensa a questo: hai mai mangiato qualcosa per sbaglio? Non è colpa di McDonald se dici: "Fammi una porzione gigante". Nessun ristorante fast food ti ha puntato una pistola alla testa e ti ha costretto a mangiare il suo cibo. Sei tu che lo hai fatto. È solo colpa tua e sei tu il responsabile della tua pancia grassa, non loro. Siamo diventati così veloci a incolpare altri per i nostri errori. Vogliamo far causa ad altri per i nostri errori, dai un'occhiata a

queste cause di cui ho letto recentemente:

- ✓ A Cleveland, Ohio, un uomo ha fatto causa alla M&M/Mars e al negoziante di dolci del luogo per 500,000 dollari, per coprire le spese di degenza ospedaliera e quelle chirurgiche. Si è morso il labbro mentre masticava una M&M con la nocciolina che non aveva una nocciolina all'interno.
- ✓ A Boston, Massachusetts, un aspirante bagnino, il quale è totalmente sordo, ha fatto causa alla YMCA per 20,000,000 di dollari per aver richiesto in modo pregiudizievole ed insensibile, che i suoi bagnini fossero in grado di udire i rumori e i segnali di difficoltà.
- ✓ A Raymondville, Texas, un uomo ha citato in giudizio il proprietario di un cane per 25,000 dollari dopo aver inciampato nel cane medesimo nella cucina dell'uomo, asserendo che costui aveva trascurato di avvertirlo della propensione del cane a giacere in determinate aree.

So che hai letto o sentito altri casi simili a questi. Nonostante gli esempi siano assurdi il punto è semplice: siamo diventati una nazione di persone che incolpano.

## **Le cose accadono**

Siamo persone - le cose accadono alle persone. Quando ti capitano delle cose, provano semplicemente che sei vivo, perché per tutto il tempo in cui sarai vivo, le cose accadranno. Smettila di pensare che sei uno di quelli speciali a cui non capita mai niente. Quelle persone non esistono, e anche se esistessero, chi

vorrebbe stare loro attorno? Sarebbero così noiose. Di che cosa dovrebbero parlare? Di quanto ogni cosa sia perfetta nella loro vita? Vorresti solo schiaffeggiarli?

Le cose che ti capitano sono ciò che rendono la vita interessante. Sia quelle buone, sia quelle cattive. Si chiama vita. Non è perfetta. È solo vita. Affrontala. Sopportala. Goditela nel migliore dei modi. Ma per favore, qualunque cosa tu faccia, non lamentartene.

Qualcuno mi mandò questa per Internet: è una di quelle stupide catene che circolano in cui non si fa riferimento a chi l'ha scritta, perché altrimenti l'avrei felicemente citato. Mentre molte delle "storie" in internet sono prive di valore, questa mi piace:

SE ...

Se riesci a iniziare la tua giornata senza caffeina,  
Se riesci ad essere sempre allegro, ignorando i dolori fisici e  
le sofferenze,  
Se riesci a trattenerti dal lamentarti e dall'annoiare le  
persone con i tuoi problemi,  
Se riesci a mangiare lo stesso cibo ogni giorno ed esserne  
grato,  
Se riesci a capire quando le persone che ami sono troppo  
impegnate per dedicarti del tempo,  
Se riesci a passare sopra al fatto che quando qualcosa va  
storto, quelli che ami se la prendono con te anche se  
non ne hai colpa,  
Se riesci AD ACCETTARE le critiche e le accuse senza  
rancore,  
Se riesci a resistere dal trattare un amico ricco meglio di un  
amico povero,  
Se riesci ad affrontare il mondo senza menzogne e inganni,  
Se riesci a vincere la tensione senza aiuti medici,  
Se riesci a rilassarti senza alcolici,  
Se riesci a dormire senza l'aiuto di farmaci,

Se riesci a dire onestamente dal profondo del cuore  
che non hai pregiudizi di credo, colore, religione, di  
preferenze sessuali o politiche,  
Allora si può dire che hai raggiunto lo stesso livello di  
sviluppo del tuo cane.

A volte la vita può essere complicata e difficile. Celebra  
questo. È ciò che ci rende umani. E interessanti. E capaci di  
affrontare tutto ciò che accade.

---

*“Se stai per passare attraverso l’inferno, continua a  
camminare”.*

*- Winston Churchill*

---

.....

**POCHE PERSONE SI RIVOLGERANNO A SE STESSE  
PER ASSUMERSI LA RESPONSABILITÀ DEI LORO  
RISULTATI, FINCHÉ NON AVRANNO ESAURITO  
TUTTE  
LE OPPORTUNITÀ DI INCOLPARE QUALCUN ALTRO.**

.....

“Andiamo Larry, dammi un po’ di tregua!”.

No che non lo farò. Meriti che ti stia addosso. Nessuno ti darà  
tregua ad eccezione di tua mamma, quindi smetti di chiedere  
agli altri di darti un po’ di tregua. Perché dovrebbero? La vita non  
ti offre la carta Esci Gratis dalla Prigione, se ti comporti stupi-  
damente. Smetti di aspettare che il mondo ti salvi. Il Ranger So-  
litario non verrà. Risolvi i tuoi casini. Metti a posto i problemi.

Ammetti che sei un idiota e impegnati a fare meglio la pros-  
sima volta. Smetti di attribuire le colpe e inizia a risolvere il pro-  
blema!

## **Il vero pericolo di lamentarsi**

Lamentarsi prolunga il problema. Fintanto che continui a lamentarti di quello che va storto nella tua vita, non ci sarà spazio per niente di buono. È così che funziona la vita. Non puoi focalizzarti sulla soluzione quando ti stai lamentando del problema. Non puoi fare entrambe le cose allo stesso tempo. Scegli quella che ti avvicina a dove vuoi essere nella vita. Mentre ti lamenti ti avvicini al successo? Lamentarti ti fa migliorare la tua relazione? Davvero lamentarti ti rende più felice? Ti fa sorridere? Seriamente, hai mai visto qualcuno lamentarsi e sorridere allo stesso tempo? La risposta ovviamente è che lamentarti non ti farà avvicinare a dove vuoi essere. Lamentarti farà semplicemente rimanere il problema più a lungo. Non ti farà sorridere. E credimi, non ti farà accattivare la simpatia degli altri. Che cosa ti avvicina a dove vuoi essere e a quello che vuoi avere? Un piano. Quando hai un piano per affrontare la situazione, ti senti eccitato. Sei più felice. Sei focalizzato sulla soluzione. È così che la tua vita avanza. E non puoi pianificare le cose e lamentarti allo stesso tempo. Ricorda: puoi scegliere solo una cosa da fare alla volta, quindi, cosa farai? Ti lamenterai e rimarrai bloccato? Oppure creerai un piano d'azione per muoverti verso la vita che vuoi?

## **Capisco i problemi**

Le persone hanno dei problemi. Le persone vengono lasciate a casa dal lavoro, licenziate, il personale viene ridotto, aumentato e ridimensionato. Capisco che queste cose accadano. E capisco anche che accadono alle persone veramente buone. Così è la vita, le cose brutte accadono anche alle brave persone.



Non sto chiudendo gli occhi su queste cose. Non sto dicendo che tu sia la causa dell'economia che va a rotoli o del fatto che la tua compagnia sia venduta. Queste cose non dipendono da te. Ma la tua reazione a questi eventi, invece sì. Non è la vita che ti accade; tu accadi alla vita. Ti è stata data una pessima mano di carte. Succede. Raccogli le carte, mescolale e datti una nuova mano. Tu hai il controllo. Non aspettare. Non lamentarti. Non ci inciampi sulle cose buone. Devi farle accadere. Ed ecco cosa viene dopo: scopri come vivere la vita che hai sempre desiderato.

---

**SE NON C'È MOLTO CHE VA STORTO NELLA TUA  
VITA, ALLORA NON STA ACCADENDO GRAN CHÉ  
NELLA TUA VITA.**

---

## Capitolo 3

---

# Datti una Mossa!

---

*“La vita comincia dove finisce  
la tua zona di comfort”.*

*- Neale D. Walsch, Conversazioni con Dio, Libro 3*

---

Allora, sei stanco di vivere in un modo “meno di”? Avendo meno di quello che vuoi? Meno di quello che sognavi? Meno di quello che meriti? Sei finalmente pronto a fare qualcosa per questo? Sei pronto a cambiare?

Ne dubito.

“Che cosa? Come puoi essere così crudele? Come puoi dire che dubiti che io sia pronto a cambiare?”.

Facile. L’ho già sentito prima. Probabilmente anche tu l’hai già detto prima. Inizio ogni mio intervento con queste domande: “Quanti di voi sono pronti a essere più di successo di quanto lo siano stati in passato? Quanti di voi sono pronti in futuro a fare più soldi di quelli guadagnati in passato? Quanti di voi sono pronti a divertirsi di più in futuro di quello che avete fatto in passato?”. Chiedo di rispondere urlando ad alta voce “Ci puoi scommettere!” alla fine di ogni frase. Lo fanno tutti con entusiasmo. Quante di quelle persone pensi che veramente siano più di successo, facciano più soldi, o si divertano di più? Dubito che molti di loro lo facciano. La tua risposta potrebbe essere che questo dipenda dal fatto che il mio intervento non sia stato così

sensazionale. Potrebbe sicuramente essere così. Ma penso ci sia molto più di questo.

## **Pronti, Volenterosi e Capaci**

Ricordi il vecchio detto “Pronti, Volenterosi e Capaci”? Lo abbiamo sentito per gran parte della nostra vita. È uno dei cliché più riconoscibili.

### **PRONTI**

Questo è il mio punto di vista su questa affermazione: tutti sono pronti. O almeno, pensano di esserlo, o dicono di esserlo. Per questo gridano insieme “Ci puoi scommettere!” alle domande che faccio nei miei interventi. Ed effettivamente penso che quando le persone dicano di essere pronte, lo siano. Onestamente non ho mai incontrato nessuno che non fosse pronto al “di più”.

### **CAPACI**

Saltiamo al terzo punto della lista: capaci. Quanti sono capaci? Tutti. Seramente. Non importa che cosa affronti; che sia una responsabilità mentale, finanziaria o fisica, sei comunque capace di fare di più. Anche se fosse solo un po' di più. La buona notizia è che quando fai un po' di più, i tuoi risultati possono aumentare di molto. Quindi, se davvero tutti sono pronti a fare meglio le cose e ad avere di più, e se tutti sono capaci di fare di più e diventare qualcosa di meglio, dov'è il problema?

### **VOLETEROSI**

La risposta a questa domanda si trova nella seconda parola del cliché: volenterosi. Per avere quello che vogliono nella vita, tutti sono disposti a diventare o fare qualcosa in più? La risposta

è un altisonante NO! Questo è il problema. Le persone non sono disposte a investirci del tempo o a fare lo sforzo di cambiare. Il mondo non è fatto di “chi ha” e “chi non ha”. È fatto di “chi ha volontà” e “chi non ha volontà”. Ancora una volta la domanda non è mai “Le persone possono fare meglio?”. Certo che possono. E la domanda non è neanche “Sono capaci di fare meglio?”.

Certo che sono capaci. La vera domanda è “Sono disposte a fare meglio?”. Mi dispiace, ma molti semplicemente non hanno la volontà. Non perché non possono e non perché non sono capaci, ma semplicemente perché non sono disposti a farlo. Vedi com'è semplice? Probabilmente hai trascorso molto tempo a chiederti perché la tua vita non sia migliore. Ora, hai la risposta. La risposta è che non sei disposto a fare ciò che serve per renderla migliore. “Questo non suona per niente giusto”.

Certo che lo è. È perfettamente giusto. La tua vita è così com'è perché non sei stato disposto a fare ciò che serviva per renderla diversa. Punto. Caso chiuso.

E tristemente, non è che non volessi che fosse migliore. Il volere ha poco a che fare con questo. Puoi volere disperatamente il successo e non raggiungerlo mai. Puoi desiderare di essere ricco e non fare mai soldi. Puoi desiderare di perdere peso e diventare solo più grasso. Volere conta solo se vuoi abbastanza qualcosa da essere disposto a fare tutto ciò che occorre per raggiungere il risultato desiderato.

## **Tre ragioni in più per cui le persone non sono di successo**

Ti ho già detto una delle ragioni per cui non sei di successo: non sei stato disposto a fare ciò che serviva. Ma dato che so che le persone non amano ricevere solo una ragione, te ne darò tre in più, tre ragioni che so non ti piaceranno affatto!

1. Sei stupido.
2. Sei pigro.
3. Non te ne frega un accidente.

---

**TRE RAGIONI ESSENZIALI PER CUI LE PERSONE  
NON SONO DI SUCCESSO:  
SONO STUPIDE.  
SONO PIGRE.  
NON GLIENE FREGA UN ACCIDENTE.**

---

Ahi! Stai ancora accusando il colpo? Un po' troppo duro per te? Pazienza. È comunque vero e ricorda: la verità fa male! In ognuna di queste ragioni, la parola comune sei *tu*. Tu sei la ragione per cui la tua vita fa schifo. In altre parole, se la tua vita fa schifo è perché tu fai schifo. Non è perché le circostanze fanno schifo. Sei tu. A tutti noi, nella nostra vita, è stata data la stessa lista di cose con cui fare i conti:

- ✓ L'economia.
- ✓ Le tasse.
- ✓ Le assicurazioni.
- ✓ L'invecchiamento.
- ✓ Persone stupide con cui dobbiamo lavorare.
- ✓ Conti e Bollette.
- ✓ Clienti matti.
- ✓ Non molto tempo.
- ✓ Non molto denaro.

Ti sembra familiare questa lista? Dovrebbe, perché fondamentalmente tutti noi abbiamo liste simili. Nonostante le nostre liste siano praticamente uguali, alcuni di noi prendono la lista e diventano ricchi, mentre altri, prendono la lista e si ritrovano sul lastrico. Sai perché? Non è colpa della lista. È colpa tua. Vuoi una serie di ragioni per cui non stai facendo bene le cose? Eccone una: TU.

---

**SE LA TUA VITA FA SCHIFO È PERCHÉ TU FAI SCHIFO.**

---

Smetti di fabbricare scuse effimere e senza senso e affronta la realtà: o sei stupido, o sei pigro, oppure, non te ne frega un accidente. Queste sono scuse, non sono ragioni. C'è un'enorme differenza. Le ragioni sono reali. Le scuse no. Sì, esistono, ma in realtà non ti stanno trattenendo dal fare meglio le cose. Sono solo scuse, che ti danno modo di evitare di assumerti le tue responsabilità. Le scuse ti danno il permesso di puntare il dito da un'altra parte, lontano da te. Le ragioni ti costringono a puntare il dito nella direzione in cui dovrebbe essere puntato: nella tua faccia. Starò ad ascoltare una sola ragione. Cercherò persino di capirla. Potrei addirittura fare del mio meglio per tollerarla. E ti darò un po' di tempo per affrontarla e superarla. Ma le scuse? Spiacente, nessuna tregua quando si arriva alle scuse. Ora, chiariamo che capisco le condizioni avverse. Tutti noi attraversiamo tempi duri. In ogni caso, possiamo usarli come scusa per sempre. Va bene, su questo argomento ti ho già maltrattato abbastanza nel capitolo 2. Voglio esaminare più attentamente le tre ragioni per cui le persone non sono così di successo come vorrebbero.

## **Sei stupido**

Ora che l'ho detto, voglio che tu sappia che faccio fatica a crederci. Nessuno di noi sa tutto, anche se spesso mi accusano di pensarlo di me. E ciascuno di noi può sicuramente permettersi

di sapere più di ciò che già sappiamo. Infatti, dovresti leggere e ascoltare e imparare qualcosa in più ogni giorno. Le informazioni non sono mai state più abbondanti né più facilmente accessibili. Le biblioteche sono molto fornite; ci sono librerie quasi ad ogni angolo e molte servono anche del buon caffè; internet è disponibile alla maggior parte della gente e ha un sacco di cose interessanti da offrire (difatti, puoi trovare anche cose che non volevi sapere). Perciò, se sei interessato a trovare informazioni ce ne sono in abbondanza. Perciò, la mancanza di informazioni non è il problema. E non lo è neppure la stupidità. Quante persone sono veramente stupide? (Per favore, non alzare la mano adesso!). Non credo ci siano molte persone stupide. Le persone già così come sono ne sanno abbastanza per avere successo. Davvero. Non esiste nessuno che non ne sappia già abbastanza per avere successo in qualcosa. Potresti non sapere abbastanza per avere successo in tutte le cose, ma sai già abbastanza per avere successo almeno in qualcosa. Il problema non è che non sai, ma che non fai ciò che già sai. Questo è il punto cruciale della questione. Ne sai abbastanza ma non ti stai dando molto da fare. In altre parole, dopotutto non sei veramente stupido. Sei pigro.

## **Sei pigro**

Ecco un altro cliché molto popolare: la conoscenza è potere. È da una vita intera che lo senti. Eppure questo cliché è una bugia. Infatti, penso che questa sia una delle bugie più inopportune mai tramandate nella società. La conoscenza non è potere. È mettere in pratica la conoscenza, il vero potere.

---

LA CONOSCENZA NON È POTERE. È METTERE IN  
PRATICA LA CONOSCENZA IL VERO POTERE.

---

Non conta ciò che sai, è quello che fai con ciò che sai che conta. La conoscenza da sola non sistemerà niente. Devi sforzarti.

Non serve sempre un grande sforzo, ma serve almeno un po' di sforzo. La buona notizia è che un po' di sforzo è tutto quello che serve per fare meglio le cose di questi tempi. Ci sono molti modi per guadagnarsi da vivere. Puoi guadagnarti da vivere facendo praticamente qualsiasi cosa. Infatti, mi sto per mettere in una posizione pericolosa dicendo che nessuno si trova senza lavoro se davvero ne vuole uno. Conosco una persona che per guadagnarsi da vivere raccoglie la cacca dei cani. Davvero. Infatti, di solito raccoglie anche quella del mio cane. Si fa viva una volta alla settimana, trascorre circa cinque minuti tirando su la cacca, e poi si sposta nella casa successiva dove l'aspetta un altro mucchietto di cacca. Il suo slogan è: "Siamo i numeri 1 tra i numeri 2".

È un brutto modo di guadagnarsi da vivere? Forse per te. Ma questa donna adora il suo lavoro. Guida un nuovo furgone di marca, trascorre il suo tempo all'aria aperta e conosce molti cani meravigliosi, cose che di nuovo, lei adora.

Un giorno un ragazzo di circa vent'anni suonò al mio campanello. Aveva un secchio che conteneva un paio di barattoli spray di vernice e alcuni stencil. Voleva dipingere il numero civico della mia casa sul marciapiede, poiché il mio si era sbiadito con il passare degli anni. Quattro numeri con uno sfondo, per soli cinque dollari. Cinque dollari? Altroché, gli dissi, e gli diedi i cinque dollari. Due minuti dopo aveva finito. Poi camminò fino alla porta successiva e suonò il campanello del mio vicino e il processo iniziò d'accapo. Mentre faceva il marciapiede del mio vicino, chiacchierai con lui. Mi spiegò che frequentava il college all'Università dell'Oklahoma, e aveva trascorso le due estati precedenti a dipingere numeri civici sui marciapiedi. In circa 75 giorni, aveva fatto abbastanza soldi da pagarsi la retta, il vitto e l'alloggio per l'intero anno, a cinque dollari al colpo. Il punto qui è che ci sono moltissimi modi in cui guadagnarsi da vivere. Basta solo la buona volontà di alzare quel sedere pigro e fare qualcosa. Sembra che molte persone piuttosto che lavorare un po' e avere il portafoglio pieno di soldi, preferiscano essere



pigre e sul lastrico. Si lamentano di quanto sia terribile essere sul lastrico e nella loro testa stanno dicendo, “Però almeno non dovrò fare fatica”. Ci vuole veramente poco per ottenere un lavoro oggiogiorno. Non importa quanto poco sai, ci sono compagnie che ti assumeranno. Tutto quello che vogliono da te è che ti presenti ogni giorno. (Di questi tempi, gli standard sembrano essere piuttosto bassi). Forse non sarai assunto per il lavoro dei tuoi sogni, ma perlomeno starai facendo qualcosa e avrai uno stipendio. Avrai la tua dignità e il rispetto per te stesso. Molte compagnie ti assumeranno senza che tu abbia formazione o esperienza o abilità e ti insegneranno le cose. Ecco una buona notizia! Puoi essere stupido ed essere ugualmente assunto.

In più, c'è una grande quantità di programmi formativi da frequentare gratis o a basso costo, che ti forniranno abilità specialistiche in modo da poterti aggiudicare un lavoro ben retribuito. Ci sono libri che ti insegneranno tutto quello che c'è da sapere su un determinato argomento. Non è per mancanza d'informazioni che non stai facendo del tuo meglio, è per mancanza di sforzo. Non richiede molto sforzo leggere un libro, giusto? Infatti, puoi sederti sul tuo pigro sedere e farlo. Quindi, lo farai? Lo spero, ma la realtà dei fatti è che molti non lo faranno. Allora, tu lo farai? Purtroppo le probabilità non giocano a tuo favore. Perché no?

## **Non te ne frega un accidente**

Questo è il vero e duro motivo. È questo che ti paralizzierà e che ti manterrà infelice e sul lastrico. Ti darò un po' di tregua se sei veramente stupido, almeno per un po'. Ti starò addosso senza tregua, se sei pigro. Ma non sarò in grado di rimanere in tua presenza, se non t'importa essere migliore o fare meglio le cose. Fregartene o non averne cura sono gli insulti più grandi che tu possa fare a te stesso o alla tua famiglia. Sapere come avere più successo e non esserne sufficientemente inte-

ressato tanto da entrare in azione, è una cosa pietosa. Con che coraggio puoi guardare in faccia la tua famiglia ammettendo che sei in grado di procurargli una vita migliore, ma che non lo fai perché non li ami abbastanza da leggere un libro, fare un corso, alzarti prima la mattina, spegnere la televisione più rapidamente o lavorare con maggiore impegno o più a lungo? “Non è giusto!”, dici.

Altroché se lo è! Se sei mentalmente e fisicamente in grado di diventare migliore di ciò che sei, di fare meglio di quello che fai ora, e non lo stai facendo, l'unica ragione che posso farmi venire in mente è che non t'interessi a sufficienza di te o della tua famiglia per farlo. Mi dispiace, ma questo mi disgusta.

Andiamo dritti al punto. Falla finita e ammetti che potresti fare più di quello che stai facendo. Sinceramente, non m'interessa quello che stai già facendo, potresti comunque fare un po' di più. Giusto? E poiché hai comprato questo libro, probabilmente hai deciso che eri pronto per fare di più. E forse, hai solo bisogno di una guida che ti mostri la strada. Ok, cominciamo.

## **Tempo di cominciare**

Se tutto va bene sei pronto. A questo punto hai smesso di lamentarti, hai messo da parte tutte le scuse, e sei pronto per creare la vita dei tuoi sogni. Ma prima di fare questo ti serve trascorrere del tempo a creare effettivamente quella vita. Non puoi semplicemente rincorrere quello che vuoi finché non sai con precisione che cosa sia. “Ma so quello che voglio. Voglio di più!”.

Va bene, ecco un dollaro. Adesso hai di più. Se ti ho dato un dollaro, dovresti avere di più, giusto? Ma questo non è ciò che avevi in mente, vero? Lo so. Tuttavia è quello che hai detto. Devi essere specifico. Nelle prossime pagine ti aiuterò a progettare in modo specifico la vita che vuoi e t'insegnerò come crearla.

Preparati, sarà divertente!



## LARRY WINGET

Larry Winget è noto come il Pitbull della Crescita Personale. È un filosofo di successo dotato di un contagioso senso dell'umorismo, alla base della sua analisi disincantata dei problemi della vita e degli individui. Insegna principi universali adattabili a chiunque in ogni situazione: l'importante è non prendersi troppo sul serio e non complicarsi l'esistenza più del necessario.



# CHRISTALLIN LA MAGIA DELLA GUARIGIONE

*Come avere successo, essere felici  
e vitali con la fisica quantistica*

«Inizi a guarire  
e a risolvere le tue situazioni  
quando smetti di vederti  
come una persona con un problema.»

Tramite le canalizzazioni dell'oracolo Christallin, questo libro ti spiega come fare a uscire dalla tua comfort zone e ad accedere al magico mondo delle infinite possibilità!

# Perché ci ammaliamo?



**I**l motivo per cui ci ammaliamo è ovvio. Il nostro corpo si è evoluto nel corso di due milioni e mezzo di anni ed è geneticamente predisposto a essere un cacciatore-raccoglitore abituato a vivere nutrendosi di cibi salutari e genuini, privi di tossine e antibiotici, ma ricchi di vitamine e grassi Omega3. Quello stile di vita era antinfiammatorio e antidegenerativo, perciò gli individui erano più sani e più vitali della media della popolazione attuale e rimanevano vitali fino in tarda età. Negli ultimi due decenni il nostro ambiente si è evoluto più rapidamente di noi e non riusciamo ad adattarci senza rilevanti mutamenti del nostro stile di vita.

Ecco alcuni esempi.

Una madre ha in media oltre centosessantaquattro tossine conosciute nel suo latte materno. I vaccini contengono un anticongelante, il mercurio e altre sostanze chimiche tossiche, che vengono regolarmente iniettate nel bambino quando è ancora piccolo. Può darsi che questo fattore incida sulla diffusione dell'iperattività (ADHD) e dell'autismo a cui stai assistendo ultimamente. Mangiamo cibi geneticamente modificati, trattati con fertilizzanti petrolchimici e lavorati con altre sostanze chimiche. Teniamo gli animali in condizioni terribili, nutriamo i bovini con i resti di altri animali macellati e iniettiamo loro ormoni e antibiotici. Consumiamo la carne insalubre di questi animali stressati insieme ad altri cibi elaborati che contengono scarsi livelli di vitamine. Nel nostro ambiente siamo esposti a oltre ottantamila sostanze chimiche; non muoviamo a sufficienza il nostro corpo e siamo stressati dal lavoro, dalle relazioni e dal nostro stile di vita. Poi bisogna chiedersi se anche l'inquinamento elettromagnetico a cui siamo esposti con i telefoni cellulari e gli strumenti wireless non produca effetti nocivi sulla salute.

Di conseguenza, non sorprende che metà della popolazione muoia prematuramente per malattie cardiache, il 25 per cento di cancro e un altro 15 per cento in seguito a interventi medici. Inoltre, per la prima volta nella storia, assistiamo a un tasso crescente di obesità nella popolazione che sovraccarica il sistema sanitario con la forte diffusione di malattie legate al sovrappeso, come l'ipertensione, il diabete, l'artrite e le patologie cardiache. È questo il mondo in cui viviamo: un mondo in cui il profitto e l'avidità ci hanno indotto a creare prodotti a basso costo, ma che generano dipendenza e fanno ammalare le persone.

L'altro motivo per cui ci ammaliamo riguarda il nostro processo mentale, il modo in cui vediamo la vita e il modo in cui affrontiamo le sfide che ci si presentano. Se continui a concentrarti sulle cose che non vanno bene nella tua vita, il tuo approccio contribuirà decisamente a farti ammalare e a restare malato.

Un altro fattore importante è come vediamo noi stessi. Ci percepiamo come individui dotati di un grande potenziale? Siamo pieni di fiducia in noi stessi? Di conseguenza affermiamo le nostre verità, siamo sicuri dei nostri confini ed esprimiamo il nostro talento in modi che ci fanno sentire felici e appagati?

Grazie ad alcuni sviluppi recenti della medicina olistica, ora sappiamo che il massimo fattore debilitante che portiamo dentro di noi coincide con i conflitti irrisolti. Questi conflitti irrisolti sono come piccoli campi di tensione che indeboliscono i nostri sistemi energetici. Le emozioni che non lasci andare hanno lo stesso effetto.

Leggendo queste parole comprendi che le probabilità giocano a nostro sfavore e ti sembra che siamo in rotta di collisione con il nostro destino: invecchiare e cadere in preda all'inevitabile, degenerare o contrarre disturbi fisici. I medici ti dicono che con l'età arrivano le malattie e la degenerazione e in effetti siamo circondati da persone che sembrano confermare questa ipotesi. Viviamo in un ambiente che presenta pochissimi modelli positivi e che ci offre una moltitudine di esempi delle conseguenze di un cattivo stile di vita, perciò iniziamo a credere che sia normale ammalarsi e logorarsi man mano che si invecchia.

Così, per diventare sani dovremo imparare la Magia del lasciar andare le nostre vecchie convinzioni, i nostri problemi; dobbiamo comprendere la Magia del perdono e la Magia dell'essere

gioiosi e giocosi. Dopodiché possiamo padroneggiare la Magia della creazione.

Fare moto, mangiare alimenti sani e genuini, bere molta acqua e riservare del tempo allo svago fa parte della Magia di creare la vita che vuoi, prendendo le distanze dalla malattia, dall'infelicità e dalla mancanza di energia.





# L'occulto: la conoscenza perduta



**L'***occulto* (dal termine latino *occultus*, clandestino, nascosto, segreto) è la “conoscenza di ciò che è nascosto”. Occulto si riferisce alla “conoscenza del paranormale”, opposta alla “conoscenza di ciò che è misurabile”, che abitualmente chiamiamo “scienza”. Il termine “occulto” a volte si usa per comunicare l’idea che questa conoscenza sia “riservata solo a certe persone” o che “deve essere tenuta nascosta”. Ma per la maggior parte degli occultisti praticanti è semplicemente lo studio di una realtà spirituale più profonda, che si estende oltre i limiti della pura ragione e delle scienze fisiche. I termini *esoterico* e *arcano* hanno significati molto simili a occulto, tanto che i tre termini sono interscambiabili.

## Una spiegazione più approfondita dell'occultismo

L'occultismo è lo studio di pratiche occulte, che comprende (ma non si limita a) la magia, l'alchimia, la percezione extra-sensoriale, l'astrologia e lo spiritualismo.

L'occultismo si basa su un pensiero religioso che affonda le proprie radici nell'antichità e che potremmo definire come tradizione esoterica occidentale.

Una rinascita dell'interesse per l'occultismo si è verificata a partire dal 1770 circa, sull'onda di un rinnovato desiderio di mistero, della riscoperta del Medioevo e di una "reazione" romantica al razionalismo illuminista.

L'alchimia era diffusa tra importanti scienziati del Seicento, come Isaac Newton. Quando postulò che la gravità è una forza capace di agire anche per lunghe distanze, Newton fu addirittura accusato di introdurre agenti occulti nelle scienze naturali. Alla metà del XVIII secolo questi interessi religiosi e filosofici non ortodossi erano ben definiti "occulti" in quanto situati ai limiti estremi delle forme di conoscenza e di dibattito comunemente accettate.

Nicholas Goodrick-Clarke avanza una tesi sulla forza motrice che sta dietro all'occultismo. Dietro alle sue varie e molteplici forme si trova evidentemente una funzione uniforme, "un forte desiderio di riconciliare le scoperte della moderna scienza naturale con una visione religiosa che possa riportare l'uomo in una posizione di centralità e dignità nell'universo".

## L'occultismo delle culture orientali e dei nativi americani

Anche la meditazione, lo yoga, il Qi Gong, il Tai Chi, il Reiki, l'agopuntura, lo shiatsu, la *mindfulness* (consapevolezza), il karma dharma, gli ashram, il diksha, lo shamanesimo, i guru ecc. hanno conosciuto un rinnovato interesse negli ultimi tre decenni, esercitando un'enorme influenza sull'occidente e coinvolgendo milioni di persone.

### La scienza e l'occulto

Dal punto di vista della scienza, l'occultismo è considerato ascientifico perché non usa i consueti metodi scientifici per dimostrare i fatti.

### Qualità occulte

Le qualità occulte sono proprietà che non hanno una spiegazione razionale; nel Medioevo, per esempio, il magnetismo era considerato una qualità occulta. I contemporanei di Newton criticarono aspramente la teoria della gravità come effetto di un'"azione a distanza" e la definirono occulta.

## La religione e l'occulto

Alcune religioni e sette accolgono entusiasticamente l'occultismo come parte integrante dell'esperienza mistica religiosa, di cui costituisce l'aspetto esoterico. Questo atteggiamento è diffuso nella wicca e in molte altre religioni neopagane. Altre confessioni religiose disapprovano l'occultismo in molte sue forme. Considerano l'occulto come qualcosa di soprannaturale o paranormale, che non viene compiuto da Dio né attraverso Dio e perciò opera di un'entità antagonista e malevola. La parola ha connotazioni negative per la maggioranza delle persone e, sebbene alcune pratiche che alcuni considerano occulte si ritrovino anche nelle religioni convenzionali, in questo contesto il termine "occulto" viene usato raramente e talvolta viene sostituito con "esoterico".

## Società segrete

Siamo rimasti molto sorpresi nell'apprendere di società segrete che avevano rituali e conoscenze magiche che non volevano condividere con altri perché temevano di perdere le proprie posizioni di potere. Coloro che detenevano il potere avevano tutto l'interesse a manipolare il sistema in modo tale che gli altri non avessero le loro stesse conoscenze. Questo gioco è durato per secoli e continua tutt'oggi. Tutti noi abbiamo sentito storie di illuminati, rosacrociati, liberi massoni, membri della confraternita bianca o della *skull and bones* (teschio e ossa) e altri ordini di società segrete, alcune delle quali hanno acquisito

notorietà grazie al cinema. La verità è che i loro segreti non vengono condivisi con la gente comune.

Poi ci sono le cosiddette streghe, gli adepti della wicca, gli stregoni, gli sciamani e altri soggetti che praticano rituali per ottenere alcuni effetti desiderati e creare processi di guarigione.

## La Magia come la vediamo noi

È bene tenere presente questa spiegazione del retroterra dell'occultismo in modo che tu sappia cosa stiamo facendo.

Quello che facciamo non lo consideriamo occulto, bensì una mescolanza di nuove e antiche conoscenze che ha lo scopo di rendere più felici, più sane e più positive le nostre vite. Non intendiamo cambiare la religione delle persone, né le loro convinzioni; noi espandiamo le nostre menti allo scopo di usare maggiormente il nostro potenziale innato, che alcuni hanno usato, di cui altri hanno abusato e che molti hanno tenuto segreto. Ogni cultura ha connotato questo potenziale con caratteristiche particolari. Lo sciamanesimo e lo yoga sembrano diversi, ma entrambi cercano di raggiungere le porte dei poteri invisibili che sono intorno a noi, a cui possiamo accedere quando siamo in uno stato modificato di coscienza. Quando lo pratichiamo a lungo, lo stato modificato di coscienza diventa lo stato naturale e normale della mente. Ciò accade quando il mondo tridimensionale si unisce senza soluzione di continuità con la dimensione invisibile in cui la magia è costantemente attiva.

## Non c'è dubbio: la Magia è la via per la maestria

Su una serie di nastri audio di cui disponiamo, una persona ricchissima tiene un seminario esclusivo con un gruppo selezionato di persone a cui spiega come “manifestare” il denaro. La grande differenza rispetto a tutto ciò che abbiamo imparato è che queste persone non si curano dei numeri, non si curano di quanti milioni o miliardi servono, ma possiedono la granitica certezza che troveranno il modo di attrarre la quantità di denaro che desiderano. Non mettono mai in dubbio questa possibilità. Per loro il denaro è solo energia ed è un modo per partecipare al gioco della vita.

### La maestria: le tre tappe

Gli stessi principi si applicano alla Magia: non si tratta di credere, si tratta di trovare i rituali che funzioneranno al meglio per te quando riuscirai a padroneggiarli. Ciò di cui hai bisogno è qualcuno che abbia esperienza, che abbia già raggiunto un livello di maestria in questi rituali e te li trasmetta.

#### **PRIMA TAPPA:**

#### **TROVA IL TUO MENTORE. LASCIATI ISPIRARE.**

La differenza tra un mentore e un insegnante è che il mentore è una guida per un periodo determinato, finché non apprendi le competenze basilari in cui lui è già maestro. Dopodiché arriva il momento in cui il mentore deve lasciarti andare.

## **SECONDA TAPPA: TROVA IL TUO MODO DI FARE LE COSE.**

Un maestro è tale perché ha percorso una via diversa dagli altri. Sa che ogni percorso è unico e non vuole creare repliche di se stesso; vuole trasmettere le sue capacità agli allievi, in modo che ciascuno crei da sé il proprio percorso e scopra cosa deve imparare. È qui che ricerchi la tua unicità, il campo della tua passione. La strada che stai cercando è quella che accende più sensazioni di esaltazione, amore, armonia e determinazione dentro di te. È la strada in cui il tempo non ha valore; sei semplicemente allineato con le forze dell'universo.

Per esempio, uno dei nostri mentori virtuali è stato Deepak Chopra: abbiamo imparato da lui studiando i suoi libri, partecipando ai suoi seminari, trascorrendo del tempo con lui e attingendo dalla sua mente per comprendere il suo modo di pensare. Grazie a Deepak sono riuscito a scrivere più di sessanta libri; parleremo più avanti di questa particolare Magia.

Il mentore di Deepak è stato Maharishi Yogi, un famoso guru indiano che ha diffuso in tutto il mondo la Meditazione Trascendentale (*Transcendental Meditation, T.M.*). Deepak ha creato la sua variante, chiamata Meditazione del Suono Primordiale (*Primordial Sound Meditation*), e un moderno approccio scientifico alla medicina ayurvedica. Ha molto successo ed è un'icona in tutto il mondo, proprio come il suo mentore.

Si tratta solo di mettere il tuo marchio, di aggiungere i tuoi ingredienti personali a ciò che hai appreso. È la capacità di trasformare ogni ostacolo in un'opportunità di apprendimento e di crescita, e alla fine si verifica un miracolo basato sulla seguente formula di successo.

## **TERZA TAPPA:**

### **DIVENTA UN MENTORE. ISPIRA ALTRE PERSONE.**

Questo è il tuo destino, ora che hai usato i tuoi ostacoli per crescere e rafforzarti. Come disse Nietzsche: “Quello che non mi uccide mi fortifica!”. Quando vedi ogni sfida come un potenziale salto quantico che ti fa accedere sempre più alle tue risorse e al tuo potere, allora impari a lasciar andare la paura delle sfide. Quando non temi più quello che la vita può farti, sei incrollabile; puoi ispirare gli altri grazie alla tua creatività e al modo in cui affronti la vita. Hai trovato la tua strada verso la maestria. Quando ispiri gli altri, qualcuno verrà a chiederti di fargli da guida e così il cerchio si chiuderà.

Per ottenere un “successo fulminante” ci vogliono diecimila ore di pratica e sperimentazione. Per diventare un Maestro ce ne vogliono cinque volte di più. I Beatles avevano suonato e fatto pratica per oltre diecimila ore prima di diventare famosi. Così se vuoi diventare bravo nella Magia conosci la formula per diventare un potente Mago.

## Presentiamo i nostri mentori

Noi non siamo ancora dei maestri. Ma abbiamo una guida così grande e riceviamo informazioni così straordinarie che abbiamo deciso di condividere quel che sappiamo, anche se non ci consideriamo ancora dei maestri (non abbiamo ancora raggiunto le cinquantamila ore di pratica). Eppure sappiamo che questo può aiutare milioni di persone a scoprire la loro strada per arrivare alla maestria. Siamo ancora allievi e amiamo stu-



diare e trasmettere tutte le tecniche che ci stanno aiutando, in modo che altre persone possano beneficiarne.

I nostri maestri e mentori non sono di questo mondo. Abbiamo trovato il modo di comunicare e di imparare da maestri che non sono incarnati in un corpo e sono molto più avanzati della maggior parte dei maestri che vivono su questo Pianeta. Il metodo moderno prevede che i maestri tengano dei seminari e che gli allievi li seguano e poi tornino a casa, dove applicano le conoscenze apprese. Noi stessi l'abbiamo fatto e abbiamo notato che per il 75 per cento delle persone questa modalità non è abbastanza valida: richiede troppo tempo e non dà i risultati che si potrebbero raggiungere. Quando hai dei maestri che possono stare con te giorno e notte è diverso. L'insegnamento continua, di fatto è dopo il seminario che inizia il vero lavoro. Il seminario migliore è la vita stessa. La vita è l'insegnante migliore in assoluto, se hai la guida giusta; l'apprendimento diventa un'esperienza piacevole che continua ad aiutarti a crescere fino al livello successivo, senza fermarsi mai. I maestri che ci guidano lavorano tutti insieme e sono rappresentati da un gruppo chiamato Christallin Council, il Consiglio Christallin. Abbiamo accesso a maghi e stregoni come Merlino, Gandalf, Akhbabar, l'Arcangelo Hamid e altri che ci aiutano a creare l'energia magica che vogliamo portare nelle nostre vite. La dea Fortuna porta buona sorte e ce ne sono molte altre. Per la guarigione possiamo entrare in contatto con gli angeli (come Raffaele), con Gesù, con Maria, con San Francesco d'Assisi e altri.

## La scoperta di Christallin

Quando sperimentavamo l'ipnosi e cercavamo dei modi per aggirare il potere dell'ego, abbiamo scoperto per caso una porta verso altre realtà. Abbiamo scoperto che il nostro cosiddetto Sé Superiore è parte di una mente collettiva che è guidata dal Collettivo Superiore, il quale a sua volta guida la mente collettiva sul giusto cammino. In altre parole: a livello dello spirito è già in atto un sistema di mentoring. A livello spirituale siamo guidati da maestri che rispetto a noi hanno raggiunto un livello di sviluppo superiore. Il Consiglio Christallin lavora inoltre con altri esseri in dimensioni diverse dalla nostra.

## Esseri spirituali immortali che hanno un'esperienza umana

Alcune persone sono aperte a credere che noi siamo esseri immortali che vivono un'esperienza temporanea in un corpo umano. Altre invece hanno convinzioni e opinioni diverse. Noi rispettiamo le tue convinzioni e non siamo qui per convincere nessuno della nostra verità; siamo qui per mostrarti altri modi in cui puoi usare i tuoi poteri per entrare in contatto con un mondo invisibile. Un mondo che, quando viene padroneggiato nel modo giusto, creerà Magia nella tua vita. Questo mondo è sempre esistito: qualcuno parla di angeli, altri hanno visto le fate, Maria, Gesù ecc. In qualità di esseri immortali viviamo in due mondi, il mondo materiale e il mondo immateriale. Siamo esperti nel gestire il mondo ma-

teriale, ma non abbiamo imparato come usare l'altro mondo per influenzare il primo.

## Esci dalla tua scatola ed entra nell'universo

Abbiamo ricevuto le informazioni su come influenzare il mondo invisibile espandendo le nostre menti e uscendo dal pensiero limitato, lasciandoci guidare da esseri che non hanno mai vissuto in un corpo, ma sanno perché ci troviamo qui e comprendono le nostre difficoltà. Abbiamo appreso di più negli ultimi due anni che in tutto il tempo trascorso su questo Pianeta.

### Rivendicare ciò che ci appartiene: la conoscenza

Ecco perché questo libro è il prodotto finale della collaborazione di tre entità: Joy, Roy e un collettivo di molti mentori e guide invisibili che noi chiamiamo Christallin Council, Consiglio Christallin. Il Consiglio Christallin possiede la conoscenza che l'umanità ha perduto e ci aiuta a rivendicare i poteri con cui siamo nati. Il principio guida è sempre *“amore giocoso e incondizionato”*, che è la via verso la guarigione e la Magia. Imparerai ciò che ti serve per far entrare la Magia nella tua vita. Questo libro è solo la base: se vuoi sapere di più, troverai altro materiale sul nostro sito web e nei nostri seminari.

## La Magia: amore giocoso e incondizionato

L'approccio migliore per creare la Magia è considerare questo percorso come un nuovo modo per diventare più giocosi nella vita. Alcuni trovano che l'idea di giocosità sia troppo lontana dalla loro comfort zone, specialmente se sono affetti da una malattia grave. Collegano l'idea di giocosità all'immagine di un bambino maleducato, a qualcosa di "sciocco e infantile". Ma giocosità significa imparare a guardare la vita con leggerezza, con la convinzione che sia un'esperienza di apprendimento. Tocca a noi renderla piacevole. Tu sei un essere immortale che non può perire, ma è difficile ricordarlo quando affronti una grave malattia e soffri, sentendoti indifeso. In queste situazioni il tuo obiettivo è mettercela tutta senza arrenderti mai e iniziare ad applicare la nuova conoscenza appresa. Devi fare del tuo meglio per ricordare a te stesso che, a prescindere dalla situazione, puoi scegliere tra essere una vittima o fare ciò che è in tuo potere. Quando ti lasci andare e hai fiducia, la sofferenza è minore e se c'è anche una sola possibilità di riuscita, la tua mente sarà pronta a coglierla e troverà la via migliore per il tuo cammino. Non esistono garanzie; ma siccome siamo immortali, abbiamo infinite possibilità di farcela. La nostra convinzione è che la vita sia un gioco governato da regole non scritte e spetta a te scoprire cosa funziona al meglio nel tuo caso. Quello che abbiamo scoperto in più occasioni è che quando siamo giocosi e amiamo in modo incondizionato, senza aspettarci un risultato specifico, otteniamo i risultati migliori. La Magia inizia quando cominci a giocare e a divertirti.

## Capitolo 3

# Come entra in gioco il tuo stile di vita?



**S**ullo stile di vita sono stati scritti molti (troppi) libri e non possiamo investire troppo tempo su questo argomento, perciò ci limitiamo a poche, semplici considerazioni che attengono al buon senso. Se non investi nei fondamenti basilari della salute ci vorrà molta più Magia per guarire il corpo.

## Il potere della mente

Può accadere che qualcuno faccia tutto nel modo apparentemente sbagliato eppure che sia sano e felice e si goda la vita fino a una veneranda età.

Un esempio eccellente è Jeanne Louise Calment, la donna che ha vissuto più a lungo tra i casi noti della storia recente; è arrivata alla veneranda età di centoventidue anni e centosessantaquattro giorni. Ha continuato a fumare ben oltre il suo centesimo compleanno e non seguiva alcuna dieta né uno specifico regime di vita. Non praticava la meditazione, la visualizzazione né altre discipline occulte. È sopravvissuta di vari decenni sia alla figlia, sia al nipote.

### Lo stile di vita della signora Calment

L'eccezionale salute della signora Calment lasciava presagire il suo futuro primato. All'età di ottantacinque anni (nel 1960) ha iniziato a praticare la scherma e ha continuato ad andare in bicicletta fino al suo centesimo compleanno. Si dice che non fosse particolarmente atletica né fanatica della salute. La signora Calment ha vissuto da sola fino a poco prima di compiere centodieci anni, quando si è deciso che doveva essere trasferita in una casa di cura dopo che un incidente ai fornelli (aveva qualche complicazione alla vista) aveva scatenato un piccolo incendio in casa. Tuttavia, la signora Calment era ancora in forma e ha continuato a camminare fino a quando non si è fratturata un femore, a centoquattordici anni e undici mesi, a

causa di una caduta (nel gennaio 1990) che ha richiesto un intervento chirurgico.

## Dipendenza o piacevole abitudine?

La signora Calment ha fumato dall'età di ventuno anni (nel 1896) fino a centodiciassette (nel 1992), anche se, secondo una fonte non specificata, fumava solo due sigarette al giorno. Perciò non aveva una dipendenza come i normali fumatori, ma aveva controllo e moderazione, il che significa che a comandare era lei, non le sigarette. Questo è indice di potere, di una persona che non è vittima.

Dopo l'intervento chirurgico, la signora Calment ha dovuto usare una sedia a rotelle. Nel 1994 pesava quarantacinque chili.

## Le sue convinzioni sulla longevità

La signora Calment attribuiva la sua longevità e il suo aspetto giovanile (relativamente all'età, s'intende) all'olio d'oliva, che a suo dire versava su tutti i piatti che mangiava e con cui massaggiava la pelle, oltre all'abitudine di bere del porto e di mangiare quasi un chilo di cioccolato ogni settimana.

## Il vero segreto della sua longevità

Quindi qual era il suo segreto? La genetica? Il porto? Il cioccolato? L'olio d'oliva? È rimasta attiva finché non le è stato più possibile ed era interessata alla vita. Il suo potere maggiore era l'abilità nel lasciar andare il passato, nel trasformare ogni evento negativo in qualcosa di positivo; non indugiava sulle emozioni e continuava a essere positiva in ogni condizione. Aveva qualcosa di positivo da dire su tutte le persone.

## Il potere della mente

Ciò che distingue Jeanne Calment da altre persone era il suo potere di lasciar andare la negatività e di rimanere ottimista. Louise Hay, famosa autrice americana (ha scritto il best seller internazionale *Puoi guarire la tua vita*, Edizioni My Life), prossima ai novant'anni, ha fondato il suo movimento del pensiero positivo a sessant'anni e, allo stesso tempo, ha imparato a gestire la sua salute e la sua mente. Caroline Sutherland, autrice celebre negli Stati Uniti (uno dei suoi libri è *The body knows how to stay young* [Il corpo sa come restare giovane]), associa la dieta a un approccio mentale positivo in un programma completo simile a quello di Louise Hay. Tutto sta nella combinazione tra il potere della mente e la conoscenza basilare di ciò di cui il corpo necessita per sfidare le leggi dell'invecchiamento.

Il tuo nemico principale è lo stress, e la principale fonte di stress è il modo in cui opera la tua mente, seguito al secondo posto da ciò che mangi e dal modo in cui gestisci la tua vita.



## Allena la mente

L'unica cosa in cui tutti possiamo diventare maestri è l'arte di allenare la mente e iniziare a usare sempre di più questo potere. Non è difficile; è solo un'abitudine che va sviluppata. Devi disciplinare la mente e condizionarla finché il processo non diventa automatico. Se davvero vuoi farlo, riuscirai a padroneggiare i poteri mentali, che sono assai più forti dei normali poteri biologici del corpo. Quando alleni la mente nel modo che ti proponiamo, la tua vita diventa magica!

## La mente guida il corpo verso nuove possibilità

Se ti rompi una gamba e ti limiti a seguire il corso della natura, ci vorranno tre o quattro settimane per guarire completamente. Tuttavia, se visualizzi più volte al giorno l'osso completamente sano, puoi guarire completamente in meno di una settimana. La mente può portare il corpo a livelli inesplorati. Quando siamo in pericolo di vita, abbiamo accesso a una forza muscolare maggiore rispetto a quando non siamo in pericolo. Perché di norma, non si sa come, usiamo meno della metà del nostro potere e delle nostre capacità fisiche. La Magia è accedere sempre di più a quel potere inerte, integrandolo nella nostra vita quotidiana. Tutto dipende dal subconscio.

## Il subconscio

Il subconscio è una parte della mente a cui non hai accesso diretto, ma che influenza ogni aspetto della tua vita. Il conscio è la parte della mente di cui hai coscienza; tu sei conscio delle cose su cui ti focalizzi. Per esempio, se ora ti chiediamo di pensare ai tuoi piedi, la tua attenzione si dirige verso di essi, e quindi ne diventi consapevole. Il motivo per cui la mente conscia ha una portata limitata è che troppe informazioni tendono a sovraccaricarla; deve focalizzarsi sul compito del momento e lasciare che tutto il resto stia sullo sfondo. Gli scienziati ci dicono che la mente conscia può essere consapevole solo di sette frammenti di informazioni al secondo, mentre il subconscio registra milioni o miliardi di frammenti di informazioni al secondo. Quando una persona è ipnotizzata, la mente conscia è capace di focalizzarsi su cose di cui magari non era consapevole al momento del loro verificarsi, mentre sotto ipnosi può accedere a queste informazioni immagazzinate dal subconscio. Puoi risalire al tuo terzo compleanno e ricordare dettagli che credi di aver dimenticato.

## La banca dati che controlla la tua vita

Il subconscio può essere paragonato a un iceberg: la parte che emerge dall'acqua è la mente conscia, mentre la parte sott'acqua è il subconscio. Così, per esempio, se la tua mente conscia decide di mettersi a dieta, il tuo subconscio può decidere che non vuole farlo perché ha avuto brutte esperienze con le diete,

o perché si tratta di un cambiamento dello status quo (preferisce che le cose restino come sono), quindi troverà dei modi per sabotarti. Ti indurrà a pensare a tutto ciò che ti stai perdendo, all'improvviso ti farà accorgere delle altre persone che mangiano e se la godono, ti renderà sempre più consapevole del profumo degli alimenti che ti piacciono, e così via. In questo modo, combatte contro la tua decisione e non si arrenderà finché non ti avrà portato a seguire i suoi ordini.

Più avanti ti diremo come allenare magicamente il tuo subconscio.

## Lo stile di vita

Nel corso degli anni hai sviluppato delle abitudini. Forse svolgi attività fisica o forse no, forse bevi molta acqua o forse no, magari fumi, mangi molti carboidrati (amidi), ami i dolci (zuccheri), forse guardi due o tre ore di televisione al giorno, magari passi troppo tempo navigando in internet o su facebook, forse scambi messaggi tutto il giorno con i tuoi amici e magari ti piace bere birra o vino, e così via.

Sei bloccato in schemi che possono essere nocivi per la tua salute, per le tue relazioni, per la tua felicità e per il cammino che sei destinato a percorrere: un cammino di crescita ed evoluzione personale. Hai sviluppato modalità che stressano te e il tuo corpo; forse ti preoccupi troppo, combatti contro difficoltà economiche, contro il tuo peso ecc. Se il tuo subconscio vince, tu rinunci e trovi scuse apparentemente perfette per non cambiare. Oppure puoi trovarti saltuariamente a combattere per

cambiare le tue modalità d'azione, perché a livello cosciente sai di dover cambiare. Ma il tuo nemico (il subconscio) è molto più forte di te. Quindi sei in una situazione conflittuale anche quando accetti il tuo stile di vita e inizi a credere alle tue scuse.

## **I CONFLITTI CONSUMANO LA TUA FORZA VITALE E TI FANNO AMMALARE**

Ogni qualvolta non risolvi un problema, esso ti succhia l'energia e priva il tuo corpo della forza vitale di cui ha bisogno per sostenersi. Dopo un po', il conflitto scivola sotto la soglia d'attenzione e non è più evidente, tanto che te ne dimentichi. Ma il fatto che non presti attenzione al conflitto non significa che sia scomparso. Verrà innescato nuovamente da certe situazioni che inducono il tuo subconscio ad attivare la paura che accada di nuovo la stessa cosa. Persino eventi avvenuti quando avevi tre anni possono ancora condizionarti, sia che te li ricordi, sia che tu li abbia dimenticati. Ogni volta che qualcosa ti condiziona sul piano emotivo significa che è stato innescato qualcosa che proviene dal passato! È un problema irrisolto del passato.

Se qualcuno ti fa arrabbiare perché viola il tuo spazio o non rispetta i tuoi confini, può darsi che sia perché, quando avevi tre anni, tua madre o qualcun altro non rispettavano il tuo spazio. Il problema irrisolto è ancora vivo nel profondo del tuo subconscio e il campanello d'allarme si riaccende quando accade di nuovo qualcosa di simile!

Quindi dobbiamo imparare come guarire continuamente il passato senza essere costretti a rivangarlo o a regredire ai trau-

mi. Ti insegneremo come farlo! Guarisci i tuoi conflitti, guarisci la tua vita!

## **COME POSSO INDURRE IL MIO SUBCONSCIO A COLLABORARE CON ME?**

“Tutte le strade portano a Roma”, recita un detto. In questo libro tratteremo principalmente la mente magica e i modi magici per guarire e risolvere il passato. Puoi scegliere tra migliaia di terapie, ma la Magia è la più giocosa e può essere molto efficace se la eserciti quotidianamente.

Il trucco si basa sul fatto che il subconscio non ha il potere di distinguere tra la realtà e qualcosa che abbiamo immaginato provando forti emozioni. La tradizione hawaiana dei kahuna definisce il subconscio lo “spirito bambino”, che è un modo molto descrittivo di spiegare il suo funzionamento. Si tratta di una parte di te che ama le storie e le immagini. I bambini reagiscono molto rapidamente a questo tipo di terapia. Se racconti una storia in un certo modo, puoi guarire un bambino dalle allergie, dal dolore o da infezioni, a volte in una sola sessione.

## **La guarigione di William**

William era un ragazzino russo di undici anni, che a nove anni aveva smesso di crescere. I medici scoprirono che aveva un tumore nell'ipofisi. I suoi valori ematici erano completa-

mente sballati e nessuna terapia, convenzionale o naturale, aveva funzionato. Per pura coincidenza, sua madre aveva partecipato a un seminario di Roy e gli aveva chiesto di trattare suo figlio.

Il trattamento consisteva nel fare immaginare al ragazzino una realtà in cui poteva far regredire il tumore con poteri magici e di crescere fino a una statura normale. William ascoltava quotidianamente una registrazione audio che lo invitava a visualizzare una parola magica, grazie alla quale tutto era possibile. Dopo nove mesi i livelli ormonali erano rientrati nella norma e dopo dodici mesi, la PET confermò che il tumore era completamente scomparso. Era la terapia più semplice in assoluto: nessuna medicina, nessun altro trattamento se non l'accesso alla mente magica. La stessa cosa è stata fatta centinaia di volte con gli adulti per trattare il cancro, le infiammazioni e le malattie degenerative. La guarigione può essere un processo di apprendimento della Magia; il risultato è che la malattia diventa "maestra di cambiamento".

Il conflitto irrisolto di William affondava le sue radici nelle minacce di morte che il padre aveva ricevuto quando lui era ancora nel ventre materno, perciò la famiglia era stata costretta a fuggire dal paese natìo. La paura che aveva ereditato dalla madre gli aveva impedito di crescere, portandolo a desiderare di restare piccolo e quasi invisibile.

Ciò dimostra che il subconscio è aperto a seguire la Magia che creiamo quando entriamo in un'altra realtà.



## JOY E ROY MARTINA

Roy Martina è medico e psicologo esperto di Kinesiologia. Laureatosi giovanissimo con lode, atleta e più volte campione di Karate e Judo, ha più di venti anni di esperienza nel campo dell' Omeopatia, dell' Agopuntura, delle terapie con le erbe e di molte altre tecniche solistiche.

Joy Martina è Omega life coach, ipnoterapeuta, esperta di proiezione oleografica dell'intenzione, ha la qualifica di visore a distanza, è esperta di Matrix Energetics (il metodo di Richard Bartlett), è Oracolo Christallin e incanala i potenti maestri ed esseri luminosi per la guarigione, il counseling strategico e la buona sorte.













## Corsi dal vivo 2014

**FRANK KINSLOW**

Seminario di Guarigione Quantica

*1-2-3 marzo, Milano*

**ERIC PEARL**

Seminario “The Reconnection”

*dal 7 all’11 marzo, Milano*

**JOY E ROY MARTINA**

Seminario “Remote CHI”

*29-30 marzo, Milano*

**BRIAN WEISS**

Seminario intensivo

*16-18 maggio, Milano*

Per tutte le informazioni:

**☎ 0541 341038**

[www.mylife.it/eventi](http://www.mylife.it/eventi)





## Corsi online



Visita:

[www.mylife.it/online](http://www.mylife.it/online)



Per te le registrazioni video integrali  
dei migliori seminari,  
da vedere subito online  
e rivedere tutte le volte che vuoi...  
comodamente a casa tua.



**ENTRA NELLA COMMUNITY**



Guarda gratis 500 ore di video su **[www.mylife.it/tv](http://www.mylife.it/tv)**  
la prima WebTV italiana di Self Help  
con oltre 8 milioni di visite



Iscriviti al canale You Tube:  
**[www.youtube.com/mylifetvit](http://www.youtube.com/mylifetvit)**



Segui gratuitamente le lezioni online  
di My Life School, la scuola per la tua vita:  
**[www.mylife.it/school](http://www.mylife.it/school)**

*sei tu a scegliere...*

---

Per informazioni  
Telefono: +39 0541 341038  
Email: [segreteria@mylife.it](mailto:segreteria@mylife.it)

---



SEGUI GLI AUTORI



Dal vivo ai corsi  
**[www.mylife.it/eventi](http://www.mylife.it/eventi)**



Subito online  
**[www.mylife.it/online](http://www.mylife.it/online)**



Con i prodotti University  
**[www.mylife.it/university](http://www.mylife.it/university)**

*sei tu a scegliere...*

---

Per informazioni  
Telefono: +39 0541 341038  
Email: [segreteria@mylife.it](mailto:segreteria@mylife.it)

---



Un regalo per te...

Visita:

[www.mylife.it/omaggi](http://www.mylife.it/omaggi)



GRATIS



EBOOK



AUDIO MP3

Download immediato ;-)