

---

# Abbi cura di te

---

Anna Rambelli

2002.02.02

**Abbi cura di te**

Edizioni precedenti: 1999.12.29, 2000.02.27, 2000.03.12,  
2001.05.12.

Copyright © 1999-2002 Anna Rambelli

Via Antelao, 3, Peaio, Vodo di Cadore (BL)

0435-489203

328-8121198

Questo documento, o parte di esso, può essere riprodotto e distribuito con qualunque mezzo, fisico o elettronico, purché rimanga intatto e sia accompagnato da questo copyright e da queste condizioni.



*A Nefertiti, la grande regina della terra del sole.*

*Io sono la tua guida... Io sono il tuo sole, che illumina e schiarisce sempre il tuo vedere. Io ormai vibro nell'universo e le mie sensazioni non esistono più; esistono solo percezioni di vibrazioni. Non c'è più pensiero, ma solo una vibrazione armoniosa che la luce mi trasmette e che mi riscalda. Tutto è pace, tutto è serenità. Io non conosco più la sofferenza, non conosco più il dolore. Solo quando mi avvicino a te, posso percepire per un po' di tempo il tuo corpo se soffre, se sta male. Tu sei per me ciò che mi ricorda la mia vita sulla terra.*

# Indice generale

Prefazione .....	V
1 Paura .....	1
2 Desiderio e vergogna .....	5
3 Binari della società .....	9
4 Disponibilità al cambiamento .....	12
5 Sincerità del respiro .....	14
6 Vivere il presente .....	17
7 Il gioiello più prezioso .....	19
8 Apri gli occhi .....	21
9 Dipendenza che porta alla malattia .....	25
10 Evoluzione e interferenza .....	27
11 Avarizia .....	29
12 Inibizioni .....	31
13 Sentimenti oscuri .....	34
14 Paura della morte e della malattia .....	36
15 Nascere e morire .....	38
16 Il silenzio .....	40
17 Il regno dell'informatica .....	42

# Prefazione

L'autrice, dopo anni di esperienza, ha elaborato una tecnica che ha denominato: «**terapia delle emozioni**». Questa tecnica, nel campo del disagio psichico, tratta i disturbi mentali, non tanto come patologie a sé stanti (per esempio: nevrosi, psicosi, fobia, anoressia, ecc.), bensì come sintomi che nascondono e nello stesso tempo rivelano un profondo disturbo delle emozioni e dei sentimenti, ripercuotendosi nella percezione alterata della realtà e del proprio corpo.

A fianco della terapia delle emozioni, utilizza anche il «trattamento bioenergetico», che consiste nel trasmettere al corpo energia, stimolando i centri vitali per sciogliere, con l'aiuto di un'adeguata respirazione, i blocchi muscolari ed emotivi affinché il flusso dell'energia riprenda a circolare armoniosamente.

---

Con un linguaggio originale, semplice, efficace e attraverso esempi pratici, l'autrice esorta a superare le difficoltà che si incontrano nella vita di ogni giorno e insegna il modo per proteggersi dai pensieri oscuri.

Il contenuto di questo documento rappresenta idealmente il colloquio tra un'essenza antica e l'essere umano che non ha ancora capito come fare a liberarsi dai condizionamenti che non gli permettono di essere felice.

Daniele Giacomini [daniele @ swlibero.org](mailto:daniele@swlibero.org)



# Paura

I sentimenti dell'essere umano devono sopportare troppi condizionamenti. Da questi, l'uomo viene privato della sua naturale spontaneità e senza spontaneità assume l'atteggiamento dello «spaventato».

L'armonia dell'animo si stabilisce quando si libera dalle paure. E io dico che il tuo soffrire è legato solo, esclusivamente, alla tua incapacità di vedere con gli occhi giusti, la prospettiva di quello che sta succedendo.

Succedono cose dentro di te, succedono cose fuori di te. Puoi essere cosciente dell'una e dell'altra cosa, assaporando il nettare dal calice che ti alimenta e ti fa diventare esperto nel capire ciò che vuoi. Tu vuoi vivere in armonia con «il tuo dentro» e con «il tuo fuori». L'armonia la puoi trovare solo facendo chiarezza di ciò che sei.

Sei materia. La materia necessita di attenzioni sempre presenti. Non puoi scordartene, occupandoti di tutto il resto, come se il tuo corpo fosse di qualcun altro. La materia richiede attenzione affinché non si deteriori.

Il tuo corpo è anche essenza, è anima, è spirito, è sentimenti. Tu senti, tu provi emozioni che non possono essere tralasciate e neppure soffocate. Allontanare l'attenzione dal corpo-materia e dal corpo-anima, è come dire seppellire un po' il corpo vivo. Tu vuoi questo? Tu vuoi essere il becchino di te stesso?

Immaginati, immagina il tuo corpo completo di materia e di emozioni e tu che lo sotterra; immagina l'aria che non hai, che non c'è. Immagina il sentire la tua pelle soffocare. Tutto questo tu vuoi?

Io credo che sia arrivato il momento di parlarci chiaramente. Tu sei un corpo, tu sei un'anima che desidera e che vuole vibrare in armonia con il sole, con la luce, con la natura che ti circonda, con i fiori che sbocciano, con il bambino che sorride, con l'amore che ti avvolge.

Tu sei un corpo che vuole vivere e sorridere nella consapevolezza, nella completezza della sua immensa grandezza.

Vogliamo, ora e subito, liberarci delle nostre ataviche paure, delle nostre ataviche sofferenze? Il buio non fa più per te.

Le tue malattie, le malattie del tuo corpo, sia fisiche che psichiche, dipendono dalle emozioni che ti crea la realtà che vivi.

La troppa determinazione, la troppa chiusura delle tue emozioni incatena lo scorrere delle tue energie che creano una macchia nera nel tuo corpo e provocano malattie mentali e malattie nel corpo.

Per superare questo, rivolgiti il tuo pensiero solo al respiro. Ogni tipo di paura mette in allarme il tuo cervello e il tuo modo di respirare cambia immediatamente, senza che tu te ne possa accorgere. L'immissione di ossigeno viene dimezzata e spesso anche annullata, creando delle contratture muscolari, talmente veloci che lasciano un segno, spesso indelebile, determinando nel tuo corpo una zona, prima di leggera sofferenza, poi di conclamata sofferenza.

Come l'acqua limpida di un ruscello scorre senza interruzioni, così l'entrata dell'ossigeno nel tuo corpo fa fluire il tuo sangue. Dà al tuo sangue quell'ossigeno perché possa irrorare bene tutto il tuo corpo. Se tu impari ad ascoltare più spesso il tuo modo di respirare, ti renderai conto quanto ciò sia importante per te.

La paura è un'emozione che la mente adotta per difenderti dai pericoli e, se vissuta in modo corretto, è una cosa positiva. La tua fantasia e le tue immaginazioni provocano, dentro di te, delle paure irreali, che non hanno nulla a che vedere con la tua vita di ogni giorno.

Sono proprio quelle paure irreali da cui ti devi difendere, perché rappresentano gli ostacoli più grossi che devi affrontare. Sono certa che, le paure della realtà di ogni giorno, tu le sai superare, invece ti perdi se devi affrontare le troppe paure dei tuoi pensieri.

Allora, come puoi fare per renderti conto che sono solo fantasie della tua mente? Dico questo perché spesso tu scambi per reali le tue fantasie e tenti di combatterle come fossero vere. La battaglia diventa estenuante, ti logori e ti annienti in un combattimento che sarà perdente.

La tua paura aumenterà così all'infinito. Ogni battaglia persa raf-



forzerà la tua paura. Ogni tuo pensiero di paura ingigantirà la battaglia. Sei in una morsa, sei in un vicolo cieco, senza uscita. Ti dispererai, perdi il sonno, l'appetito, perdi la capacità di socializzare, perdi il contatto con la realtà. Finisci per passare le tue giornate, schiavo di una pillola o di tante pillole.

Sapere che le tue paure sono irreali e frutto delle tue fantasie può essere il primo passo per farti capire cosa puoi fare per arginare questa fiumana che rischia di travolgerti inesorabilmente. E tu annaspi e più annaspi e più ti senti affogare.

La cosa che puoi fare è fermarti. Io ti dico: fermati! Intendo proprio in senso fisico, di movimento. Guarda i tuoi piedi che sono appoggiati sulla terra; rivolgilo lo sguardo al tuo torace e ascolta attentamente il suo movimento. Se non ci riesci, è evidente che sei troppo agitato. Tu puoi insistere più tardi, provare e riprovare. Arriverà il momento in cui ce la farai e diventerà tutto più semplice.

Ti assicuro che se continui a dire: «non ce la faccio», vuol dire che non vuoi farcela e ti va bene rimanere ancorato alle tue fantasie di paura. Non voglio farti sentire in colpa, vorrei solo che tu ti fermassi a considerare quello che ti dico, a riflettere per poi prendere una tua decisione e fare una tua scelta: una tua scelta di vita.

Fino a ieri, sei stato troppo occupato a credere nelle tue paure; tanto da farle diventare un'ossessione. Impegna solo un briciolo di quell'impegno per dire: «la paura è partorita dai miei pensieri; sono sempre in grado e sono sempre capace di modificarli».

Potrei tentare di farti una proposta un po' particolare. Immaginati di diventare piccolo piccolo, indietro con i tuoi ricordi finché riesci a vederti il più piccolo possibile: così piccolo da disperarti e piangere se la mamma scompare dal tuo campo visivo. Tu piangi e ti dispererai perché non la vedi più, ma in realtà, la tua mamma si è solo chinata per raccogliere il tuo giocattolo. Tu credi una cosa che in realtà non è così e ti senti abbandonato e impaurito. Ma tu sai che la mamma è a pochi passi da te. Questo esempio, vorrei ti facesse riflettere su tutte le paure che ora, adulto, tu hai. Se ti impegni in questa riflessione, scompariranno, piano piano, tutte

le tue paure.

La tua ansia è un sintomo che, spesso e volentieri, è determinato da sentimenti di paura. Sapere che l'ansia è la conseguenza diretta di una qualche paura, io credo che ciò possa esserti di grande aiuto. Con questo non intendo dire che l'ansia possa scomparire come se tu avessi la bacchetta magica, ma può comunque diventare più accettabile e puoi così non aumentare e aggravare le tue paure con un'altra paura, cioè la paura dell'ansia, cioè la paura di soffocare perché ti senti mancare il respiro.

Con un poco di pazienza riuscirai a comprendere e a far diventare sempre più consapevole le cause del tuo stato d'animo, le cause delle tue paure. La tua mente assomiglia a un piccolo orologio che, una volta in carica, continua il suo cammino con il battito. Così la tua mente, una volta che ha inserito la paura, questa continua a riprodursi e a manifestarsi quando meno te lo aspetti. Sii consapevole di questo e preparati ad assaporare con un poco di umorismo le tue stravaganti ansie. I tuoi pensieri, così assurdi, così impossibili.

Credimi, è solo un fatto di suggestione se arriva la tachicardia, se ti si chiude lo stomaco, se ti manca il respiro. Ti autosuggestioni sempre di più. Impara a scandagliare le tue emozioni, a capirle e anche a sorridere per ciò che ti sta succedendo.

## Desiderio e vergogna

La vita si fonda su dei principi universali, innanzitutto. Poi arrivano i vostri principi, i vostri valori, le vostre leggi. Ma soffermiamoci prima a discorrere sui principi universali.

Tutto l'universo si basa su delle leggi che voi uomini non conoscete abbastanza, o comunque non volete conoscere, non volete sapere, perché siete convinti che conti solo l'interesse economico, il benessere e il prestigio sociale, cioè l'apparire.

Tu, anima che cerchi l'armonia, che cerchi di essere in sintonia con te stessa e con gli altri, puoi imparare a entrare in sintonia anche con le leggi dell'universo. Sono le leggi dell'universo che creano il tuo equilibrio e tu non puoi ignorarle. Se lo fai, è a scapito della tua felicità e soprattutto della tua salute fisica e mentale.

La tua salute è come un filo di seta molto delicato. Se strappi il filo, la sua riparazione è, non solo difficile, ma a volte anche impossibile. Se tu permetti che il filo si strappi significa che non hai abbastanza rispetto per il tuo corpo. Non hai capito abbastanza chi sei, cosa vuoi, soprattutto non hai ascoltato i tuoi desideri.

Il desiderio è la forza motrice di tutto l'universo. Devi sapere che la legge dell'universo è il desiderio; è il capire, non solo i tuoi desideri, ma anche quelli dell'universo. Lui te li fa capire, te li dice, te li dimostra con le stagioni, con il buio e la notte, con ritmi ben precisi. Sei tu che non li rispetti, sei tu che non vuoi capire. Non capendo le leggi e i ritmi dell'universo, non puoi rispettarli, tantomeno puoi capire e rispettare il tuo corpo materiale e la tua anima.

La tua malattia, il tuo dolore fisico ed emotivo, sono come un brillante messo in prigione, nell'oscurità. Desidero farti capire che il brillante perde la sua lucentezza ogni volta che tu lo nascondi. Così, tu fai la stessa cosa con il tuo corpo che tu privi di energia e di luce.

Tu, troppo spesso tieni chiusa dentro di te la tua sofferenza e non ti accorgi che questo può trasformarsi in malattia del tuo corpo.

Si rompe l'equilibrio e l'armonia, ma sappi che essere in armonia vuol dire avere capito la natura del tuo dolore, la natura dei tuoi pensieri.

Il tuo pensiero si rivolge troppo spesso agli altri. Dico altri come persone che possono criticare il tuo agire, che possono commentare il tuo essere, il tuo fare. Ora, questo pensiero eliminalo. Meglio che tu ascolti quello che sei, con i tuoi sentimenti, con i tuoi desideri, perché solo questo ti dà l'energia necessaria per un progetto di armonia con il tuo corpo, con l'universo. Non dirmi che è difficile, o che è impossibile: è la cosa più facile che la natura ti abbia regalato.

Il regalo, è il regalo più prezioso che hai ricevuto. Ma tu hai il buio sugli occhi. Per buio intendo il desiderio spento. Ciò che hai spento è il fuoco, la scintilla del progetto della tua vita, la fiamma che ti deve spingere al sapere, alla concretezza, alla consapevolezza che tu sei una persona completa già dalla nascita.

La tua famiglia, la tua scuola, la tua società, ha tentato e tenta di spegnere quella fiamma, o di soffocarla con la vaga pretesa di insegnarti a vivere. Invece, ti ha solamente insegnato a non essere mai te stesso, ti ha insegnato a rimanere nell'oscurità ignorando la forza dell'amore, la spinta della spontaneità.

La spontaneità è la molla energetica dell'agire in armonia con la tua mente, con il tuo cuore, con il tuo corpo.

La triade universale Dio-amore-essenza si esprime in te, essere materiale, con la triade pensiero-corpo-emozioni. Il sole, la luna, le stelle, attraverso i loro cicli, sono l'espressione dell'armonia che esiste nell'universo. Tu puoi imparare a mantenere dentro di te la stessa armonia, bandendo dalla tua vita ogni paura, perché – e mi devi credere – la paura l'hai creata e coccolata tu. Credi che ti serva da scudo per proteggerti, ma crea l'alone nero che non ti permette di mantenere il tuo corpo in buona salute, quindi, a diretto contatto con l'energia dell'universo.

Lo scudo esiste, ma diventa uno scudo che allontana da te la salute, il benessere, la felicità. Tu vuoi questo? Tu vuoi continuare a rimanere chiuso, soffocato, nel tuo scudo, nel tuo alone nero che non ti permette di crescere, di camminare, non ti permette

di amare? Il tuo cuore, all'improvviso, senza che te ne accorgi, è diventato arido. I tuoi sentimenti sono diventati freddi; prende il sopravvento in te il tuo dubitare di ogni cosa.

Il tuo corpo soffre e si ammala. La nube nera che ti avvolge, aumenta. Il salto nel buio non ha più fine. Tu sei amore e di amore ti devi nutrire. Il cibo del tuo corpo e della tua anima è l'amore che puoi dare, che vuoi ricevere.

Non c'è più sole, non c'è più amore, se lo scudo dei sospetti, delle paure, delle invidie e di tutti gli altri sentimenti di insoddisfazione, prevalgono, o se dominano, o se sono troppo presenti nel tuo pensiero. È molto semplice toglierli. Lascia che il tuo sguardo si illumini di comprensione e di amore.

Esternare un tuo sentimento è la cosa più bella che puoi fare. Metti al bando le tue vergogne, fanne una sepoltura degna di un re. Le tue vergogne allargano all'infinito la nube nera che ti circonda, che ti avvolge.

Il desiderio è l'energia che spinge l'essere umano a migliorare. Considera pertanto solo i desideri possibili. Per possibile intendo accettati dalle leggi dell'universo e – dico meglio – tutto diventa possibile se il tuo desiderio ha come fondamento il bene, il piacere tuo e degli altri.

Questa regola non può sbagliare e non può farti del male, anzi, ti carica di energia e di salute. La salute è l'equilibrio di queste energie, l'equilibrio dei tuoi sentimenti.

Non vorrei che tu considerassi il mio dire come una predica, ma vorrei che tu lo intendessi come un dire che possa farti riflettere e che possa sviluppare in te la consapevolezza che *tu puoi tutto*. Tu puoi essere soddisfatto di quello che senti, di quello che sei, di quello che pensi, a una sola condizione: che la chiarezza prevalga e l'ambiguità sia allontanata da te.

L'ipocrisia allontana la luce e ti trovi nell'oscurità, avvolto da una fitta coltre di nebbia nera, collosa. Tu sei già sul ciglio della malattia. La tua mente si irrigidisce in schemi mentali ripetitivi, ossessivi, che spengono, soffocandolo, il fuoco della vita. Attorno a te non c'è più la fiamma, ma c'è il fumo nero e asfissiante della legna putrida e puzzolente.

Il sorgere del sole dipenderà dai tuoi pensieri. Io ti chiedo se ti piace assomigliare a uno zombie che vaga senza meta nell'oscurità. Perché ora tu sei come quell'ombra. Se credi che questo ti stia bene, continua pure. I tuoi compagni di viaggio saranno l'ipocrisia, l'inganno, la malattia, la sofferenza dell'anima e della mente.

Io non posso credere che tu desideri questo. Non posso credere che tu voglia restare nella non-libertà, essere schiavo dei tuoi condizionamenti, della vergogna dei tuoi sentimenti. Nulla dei tuoi sentimenti può essere vergognoso, nulla dei tuoi desideri può farti sentire in colpa. Perché tu sei una persona capace di decidere quali scegliere, quali soddisfare. Ecco che la soddisfazione, la pace, la serenità sono a portata di mano. Impara ad allungare quelle mani, altrimenti a cosa ti servono?

Io non voglio darti consigli. Io non voglio stancarti. Vorrei solo aiutarti a capire meglio chi sei e cosa vuoi.

## Binari della società

L'anima umana è soggetta a tutti i condizionamenti e a tutte le pressioni sociali. Ogni intervento è da considerare un soffocamento, una restrizione dell'energia dell'anima e del corpo.

Pare che il vostro vivere debba essere sempre incanalato tra due rotaie, dove il controllo esercita la sua pressione sul vostro animo, sui vostri sentimenti; ma non è così. Anche se ci sono i binari, l'anima può spaziare, può liberarsi, può darti la possibilità di essere sempre te stesso.

Il camminare sui binari impoverisce e costringe il tuo corpo a non dare più le sue risposte, costringe i tuoi sentimenti a non manifestarsi. Ecco che allora tu non sei più in armonia con il tuo corpo, la tua mente e la tua anima. Come il cristallo che si spezza, così è la tua anima. Tu puoi anche continuare il tuo cammino sui tuoi binari, puoi anche continuare la tua vita nella costrizione, ma perdi il contatto con ciò che di più importante hai, cioè con le tue emozioni, con le tue sensazioni, con i tuoi sentimenti. Così perdi la spontaneità del bambino, perdi la spontaneità dell'adulto e incominci a mettere sul tuo volto quella maschera che non riuscirai più a togliere; quella maschera che impoverisce la tua essenza. Il tuo dire, il tuo fare, diventeranno freddi, diventeranno astratti e il tuo corpo non emanerà più il calore della vita.

Ci sono cose importanti nella tua vita e se tu non riesci a rendertene conto, a capire ciò che conta, tu sarai un corpo che si ammala, tu sarai una mente che soffre, che è in confusione; la tua anima diventerà arida e gelida come il ghiacciaio, come le nevi.

Non voglio essere noiosa, ma spesso capita nella vita di trovarsi imbrigliati, come il pesce nella rete del pescatore. Non sempre è colpa tua, non sempre puoi evitare la rete. Ma posso assicurarti che puoi renderti conto che quella rete c'è, che quella rete esiste e che tu puoi uscire da quella rete.

Il tuo pensiero è la via di uscita, è il tuo pensiero che può aprirti quella porta, che può aprire quella rete, perché il tuo pensiero ha il potere di arrivare dove vuole. Tu impara a osare. Osa, ma osa bene, osa nel giusto. Usa il tuo pensiero quando è pulito dalle

interferenze dei dubbi, delle paure e dei sospetti. Lascia che il tuo pensiero ti porti verso scie luminose, dove tu puoi trovare l'armonia che ti permetterà di rompere quella rete.

Esiste nel tuo corpo tutta l'energia per superare ogni ostacolo, sia materiale, a livello di corpo, sia spirituale, a livello di sentimenti e di emozioni. Puoi tu imparare a conoscere questa energia, questo potere, puoi tu provare a usarlo. Puoi tu usarlo, perché solo così troverai la pace ed entrerai in sintonia con l'armonia dell'universo.

L'universo vibra e tu puoi cogliere le sue vibrazioni; tu puoi inserirti in quelle vibrazioni e diventare un tutt'uno, in sintonia con ciò che ti circonda. Voglio anche aggiungere che la tua diffidenza verso le cose e la tua sfiducia in te stesso, sono la causa dei tuoi mali, sono la causa della tua infelicità. Così il sorriso scompare dal tuo volto, così l'anima tua diventa vuota e insofferente.

Il tuo vicino, i tuoi simili, acquistano la parvenza di persone di cui dubitare. Loro sono come sei tu. I tuoi sentimenti negativi di invidia, di gelosia, si mescolano e si confondono creando attorno a te degli aloni come nuvole nere che ti allontanano e ti avviano alla sofferenza. E così, il buio della notte è sempre nel tuo animo.

Fermati, per un solo istante, a guardare indietro, a guardare la tua vita, ti accorgerai che c'è sicuramente qualcosa che non hai fatto e che potevi fare per te. Non dico per gli altri, ma per te stesso. Sicuramente non hai abbastanza ascoltato i messaggi del tuo corpo. Non hai preso abbastanza in considerazione i tuoi impulsi principali che poi si sono trasformati in bisogni, in desideri; ma tu li hai scambiati per qualcos'altro e spesso li hai, o allontanati, o soffocati.

Prova a rimediare. La tua anima chiede di fare questo piccolo sforzo, di fare questo lavoro. Il tuo corpo ha delle esigenze molto importanti. Oserei dire, quasi più importanti della tua anima, perché l'anima prosegue il suo cammino, mentre il corpo si ferma. Quindi, se vuoi che la tua anima sia nella luce e possa essere forte, deve essere affiancata da un corpo che regga le situazioni difficili, che le consideri, che con coscienza le valuti e che si allinei alle esigenze di tutto il tuo essere. Tu non sei solo *ragione*



*e dovere*, non sei neppure solo *impulso e istinto*. Tu sei al centro di queste due situazioni e raggiungi l'armonia, raggiungi la musica armoniosa e vibrante, solo se metti in equilibrio queste tue esigenze.

La tua vita la puoi vedere come una cometa che passa veloce. Deciditi di brillare di luce tua. Decidi di brillare il più possibile e di imparare a essere sempre te stesso, a non scendere mai a compromessi con la tua coscienza.

L'essere consapevoli e coscienti delle tue mancanze e dei tuoi errori ti matura e ti illumina; la tua energia si illumina e si rafforza. Il fiore sboccia quando il sole scalda la terra. Così pure gli uccellini cantano quando il sole sorge. Tu puoi cantare, puoi amare, puoi sorridere quando il tuo sguardo si illumina osservando le meraviglie che ti circondano.

Sii più a contatto con l'universo. Così sentirai vibrare il tuo corpo in sintonia con ciò che ti circonda.

La vita è un continuo avvicinarsi di eventi che sono soggetti a delle regole che l'uomo ha stabilito per mantenere l'ordine. L'uomo, comunque, pur vivendo nelle regole e nei doveri, ha la capacità e la possibilità di vivere quelle regole in maniera individuale e, volendo, anche trasgressiva. La tua vita è legata ai tuoi desideri che possono essere quasi sempre soddisfatti.

Ciò che impedisce la tua felicità, il tuo benessere, non sono le regole e le leggi imposte dall'alto, ma sono i divieti e i condizionamenti che esistono nella tua mente. Sono queste le difficoltà che impediscono ai tuoi sentimenti e ai tuoi desideri di realizzarsi.

Nulla deve esserti proibito, se non ciò che la tua coscienza ti dice, con il senso del giusto, del bene e del male.

## Disponibilità al cambiamento

La vita è sempre un'incognita, presenta sempre delle sorprese e i cambiamenti sono necessari e indispensabili. Tu, è bene che ti abitui a ogni cambiamento.

Rimanere nell'abituale, crea delle difficoltà a tutti i livelli. I centri nervosi si assuefanno ed essendo poco stimolati, si inaridiscono e invecchiano precocemente. Il tuo corpo si inaridisce e la tua anima, i tuoi sentimenti, si raggelano. L'energia nel tuo corpo non fluisce normalmente, regolarmente; tu diventi infelice e insoddisfatto.

Il cambiamento ti assicura stimoli sempre nuovi e migliori, rigenera le tue cellule, dà una sferzata di vivacità e di calore ai tuoi sentimenti. A volte il cambiamento può apparirti doloroso o difficile; ma se sei attento e se ti lasci trascinare dal diverso ti renderai presto conto che niente è così difficile, niente è così doloroso.

Per la tua infelicità non puoi colpevolizzare gli altri. Se tu sei in quella situazione, in cui consideri gli altri responsabili delle tue deficienze, delle tue difficoltà, significa che nulla hai capito della tua anima, dei tuoi pensieri. Gli altri possono rappresentare come uno specchio, dove tu rifletti la tua immagine e ti confronti; ma sei tu la persona che può trovare la completezza nel proprio essere scoprendo le tue sensazioni che si esprimono con dei bisogni e dei desideri.

Restare con la mente rivolta verso l'esterno, verso gli altri, produce nel tuo corpo e nei tuoi sentimenti un senso di inadeguatezza che ti porta all'infelicità e all'insofferenza. La felicità non è un miraggio da dover rincorrere, non è un oggetto lussuoso o una conquista sociale, ma una sensazione di adeguatezza alla realtà. È un rimanere, un restare ancorati saldamente, non solo alle tue idee, ai tuoi principi, ma soprattutto alle parole che ti dice il corpo e l'anima. Dico parole, perché dovresti ascoltare con più attenzione e più spesso il parlare del tuo corpo. E per corpo, intendo la materia e tutte le tue emozioni.

Non posso pensare che tu, essere pieno di capacità, di intelligenza, tu debba sciupare il tuo brevissimo tempo di vita preoccupan-

doti principalmente dell'apparire e del dire degli altri. Gli altri – sono d'accordo con te – sono importanti, ma non a tal punto da interferire, intervenire nel tuo fare.

Permetti alla spontaneità, alla sincerità, all'intuizione del tuo sentire e dei tuoi pensieri, di manifestarsi in tutta la loro completezza, dandoti così la possibilità di assaporare la gioia di essere vivo.

Resta comunque da capire il motivo per cui sei così spesso in situazioni di insofferenza e di disagio. Io credo che il tuo disagio nasca proprio dalla tua incapacità a staccarti dai pregiudizi, dal vecchio e dai tuoi dubbi. Fai pulizia dentro di te, allontana il pensiero dell'incertezza e del dubbio, sii certo e sicuro che il tuo corpo non ti tradisce mai e che le tue emozioni sono la parte più importante di te.

Il tuo tentativo di volere riprovare emozioni piacevoli già vissute, o il volere rivivere momenti deliziosi del tuo ieri, fa di te un infelice, perché così facendo, stai certo che non riesci a cogliere il momento. Anzi, spesso finisci per non viverlo, quel momento. Rivolto così al passato, trascuri il presente. Sappi che è il presente che ti dona la sensazione di cui hai bisogno e che desideri, quindi, il tuo benessere e la felicità.

L'attaccamento alle cose e ai sentimenti può danneggiare. Il vedere con un'angolazione più ampia, può aiutare a rimettere ordine nel caos dell'umanità.

Tu sei solo nella notte, tu sei solo nella luce del giorno. Tu sei solo con il tuo respiro. Se non sai comprendere questo, la tua vita diventa difficile e dolorosa.

Se continui con il tuo disprezzo, per tutto ciò che la tua mente non può spiegare razionalmente, tu finirai per trovarti con un'animo fossilizzato. Io credo che il fossile sia molto meglio di un'animo vuoto e arido, perché il fossile racchiude la storia e l'energia di molti cambiamenti, invece il tuo animo si è inaridito con dei sentimenti di astio, di poca fede e di cattiveria.

Ferire inutilmente una persona significa non avere rispetto, non solo per la natura, ma neppure per se stessi.

## Sincerità del respiro

Finché l'umanità continuerà a prendere l'immagine dell'essere umano come la cosa più importante, l'individuo, sarà sempre schiavo. La maschera che sei costretto a metterti per apparire come gli altri ti vogliono, diventerà la causa della tua infelicità.

Chiediti il perché ti costringi a sorridere anche quando non ne hai voglia; chiediti il perché ti sforzi per apparire sempre in forma, sempre soddisfatto e contento quando invece la tristezza ti avvolge e a volte hai la morte nel cuore.

Io ti chiedo: non potresti tu semplificare la tua vita lasciando trasparire i tuoi stati d'animo? La sincerità elimina in te tutte le tue paure e le tue ansie. Perché ti rifiuti di ammettere, di accettare, le tue difficoltà o le tue insicurezze solo perché sei adulto? Ma se riesci a ricordare: quando eri piccolo esprimevi con violenza o con insistenza il tuo volere. Chiedevi, urlavi, piangevi finché non riuscivi a farti capire o a ottenere. Ora sei adulto, è ovvio che non è più possibile adottare quel comportamento; ma – io dico – è obbligatorio esprimersi con più chiarezza e con più schiettezza. Il nascondere ti porta a essere ambiguo. L'ambiguità ti confonde il pensiero e fa nascere in te quel disagio che non ti permette di avere dei rapporti sereni con gli altri.

Dove hai nascosto le tue lacrime? Lascia che i tuoi occhi le facciano uscire, sgorgare sul tuo volto.

Le tue lacrime esprimono e rispecchiano il tuo animo dolce. Non è il caso che te ne vergogni. Loro ti fanno capire che hai un cuore che batte e che è il centro di tutti i tuoi sentimenti. È anche la pompa che spinge il sangue alla tua mente, ma la tua mente, senza il sangue ossigenato che arriva dal cuore e senza l'emozione del tuo cuore, non può funzionare bene.

Oggi tu puoi anche darti un comando di superiorità, o di importanza, ma se non sei in pace e in armonia con il tuo respiro e con il tuo stato d'animo, tutto sarà vuoto e inutile. Il tuo respiro è la prima meravigliosa esperienza che la vita ti regala appena esci dall'utero della tua mamma. È il respiro che ti dà e che ti regala la prima autonomia della tua vita. Impara a non sottovalutar-

Io. Renditi conto che ogni cambiamento del tuo stato d'animo si ripercuote immediatamente sul tuo respiro e ne modifica il ritmo.

Tu – ne sono certa – sei poco attento, anzi, sei molto distratto; non solo non lo ascolti, ma proprio te ne dimentichi che c'è. E finisci per ridurre talmente il suo ritmo da soffocare e impoverire tutto il movimento del tuo sangue e le tue cellule rischiano l'asfissia per mancanza di ossigeno. Arrivano così, nel tuo corpo materiale, i primi sintomi di dolore, le prime avvisaglie che molto stai sbagliando. Ma la tua cocciuta sordità non ti permette di dare ascolto a questi primi avvertimenti. Così, le tue stupidissime abitudini, finiscono per avere il sopravvento, così le tue inutili lamentele continuano a provocare danni al tuo sistema ormonale e immunitario. Sarebbe meglio che tu – e concedimi di scherzare – ti fermassi un momento a darti una bella «martellata su un dito».

Resistere al tuo respiro significa non avere compreso il senso e il significato di cosa è la vita. Io dico resistere, perché tu, quando sei in una situazione difficile o di stress, tu trattiene il respiro, quindi poni una prepotente resistenza muscolare del tuo corpo al fluire energetico del tuo respiro. I tuoi muscoli si irrigidiscono e tu assomigli più a un pezzo di ferro che a un corpo armonioso e fluente.

Tu sei stato, fin dalla nascita, poco allenato ad ascoltare questo tuo respiro. Ma puoi correre ai ripari immaginando il movimento di un'ameba, o puoi visualizzare il movimento dell'onda del mare quando è calmo, che avanza e si ritira, così il tuo respiro è simile a quei movimenti. È un movimento armonioso, deliziosamente armonioso, deliziosamente costante. Ti assicuro che se farai questo piccolo sforzo la tua vita incomincerà a essere più semplice e più facile.

Tutto l'universo è strettamente legato all'armonia del tuo torace che si espande e che si contrae. Come il sole porta il calore al tuo corpo, così l'ossigeno porta l'energia alle tue cellule. Non te lo dimenticare mai! Per ora, non voglio dilungarmi su questo argomento per non annoiarti, ma ci torneremo ancora.

---

Esiste un modo per espandere le tue energie, attraverso un respiro

sempre armonioso, con un ritmo di intermittenza sempre uguale. Questo è il primo dogma. Il secondo è quello di avere un pensiero sempre strettamente legato alla realtà del momento che stai vivendo.

Per esempio, non puoi permetterti di mangiare e di pensare ad altre cose; pensa a ciò che stai masticando; senti il cibo che ha un sapore e un odore. Questo esempio molto semplice dovrebbe farti capire come vivere il momento, inteso come istante. Questo non significa che tu debba rinunciare a organizzare il tuo futuro, il tuo domani, ma semplicemente che il tuo domani è la risposta del tuo oggi, quindi di questo momento. E se questo momento non è vissuto in maniera semplice e armoniosa, non puoi pretendere che il domani sia semplice e armonioso.

Immagina di stare in una vasca da bagno, con acqua tiepida e molto piacevole. Se tu riesci a far sì che il tuo pensiero sia solo per la sensazione, piacevole o meno che sia, purché sia collocata esattamente in quell'istante, ecco che tu puoi dire di avere ottenuto una buona capacità di rilassamento e di concentrazione. Facendo questo, automaticamente elimini ogni altro pensiero dalla tua mente. Ciò che ti toglie i dubbi e le paure dai tuoi pensieri sono solo i momenti in cui tu percepisci esattamente e completamente il tuo corpo, come sensazione fisica, come respiro, come emozioni, come sentimento, come anima, come tutto. Questa è l'armonia che ti serve per allontanare la malattia e per darti la possibilità di entrare in sintonia con l'universo.

Ciò che conta per la vita umana è il momento. Il momento inteso come completezza e coordinazione di tutti i cinque sensi e di tutte le emozioni. Questo è il coronamento di una conquista difficile, ma molto efficace e costruttiva. Solo il bambino, nei primi mesi della sua vita è su questa sintonia. Poi, il condizionamento lo devia e lo porta a un vivere complicato.

## Vivere il presente

Il futuro, mio caro e giovane lettore, è nelle tue mani. Il futuro assomiglia a un ghiacciolo che si scioglie appena arriva a contatto con un raggio di sole. Ecco che non è più futuro, ma è il tuo presente.

Ciò che tu hai ideato, hai progettato o sperato, è, prima di quanto tu possa credere, è già il tuo presente. Se questo tuo presente non ti piace, non ti soddisfa, o comunque ti dà delle insoddisfazioni e delle preoccupazioni, è evidente che nel progettare il tuo domani, nel desiderare la realizzazione delle tue aspirazioni, hai inserito nei tuoi pensieri, nelle tue idee, una grande dose di incertezze. Hai inserito dei grossi dubbi e delle paure di non riuscirci, di non farcela, o, ancora meglio, di non meritare ciò che tu desideri o di non essere all'altezza di quello che tu ti aspetti. Sono questi gli ostacoli, oserei dire, i soli ostacoli, che puoi incontrare nella realizzazione dei tuoi desideri e dei tuoi progetti per il tuo futuro. Quindi, se hai ben capito e se mi sono spiegata bene, sei tu l'artefice del tuo vivere, perché tu impedisce e intralci la realizzazione della tua vita.

L'oggi ti sfugge per aspettare il domani che non riuscirai mai ad apprezzare completamente perché i tuoi sentimenti sono avvolti nella nebbia e nella confusione di incertezze, di insicurezze.

Sappi che i tuoi polmoni, pretendono, esigono e hanno bisogno dell'ossigeno di questo momento, dell'oggi, non del domani. Le tue cellule hanno bisogno di tutte le sostanze necessarie oggi, in questo preciso istante. Il pensare di dare un ossigeno purificato e pulito domani ai tuoi polmoni, ti farà sorridere ed è pura follia, o comunque una sciocchezza. E così, questo esempio deve farti riflettere per tutte le preoccupazioni che arrivano nella tua mente quando pensi e progetti il tuo domani e il tuo futuro.

Non volere programmare troppo perché comunque non ci riuscirai. Sarebbe solo un'energia sprecata e inutile. Se sei attento alla natura che ti circonda, ti accorgi che l'armonia esiste proprio perché tutto si svolge in maniera spontanea naturale, in questo preciso istante, in questo preciso momento. Nulla viene proietta-

to nel domani, nel dopo. Questo per lo meno dovrebbe farti fare alcune importanti riflessioni.

Organizza pure, nei tuoi pensieri, il tuo futuro vicino, ma non ostinarti, non pretendere che tutto avvenga come tu hai programmato. Non illuderti di avere questo potere, cioè il potere di organizzare il tuo domani e il tuo futuro, perché sappi che tu hai un potere molto più grande e molto più importante: è il potere di vivere e di sentire intensamente le sensazioni del tuo corpo, i bisogni e i desideri del tuo corpo e della tua anima, nel preciso momento in cui tu vivi la tua giornata. Questo è il potere che tu ancora fai fatica ad accettare e a capire. Fai un piccolo sforzo: avrai risolto tutte le tue preoccupazioni, le tue ansie e riuscirai ad apprezzare e a gioire di ciò che sei e di ciò che hai.

Nulla ti impedisce di fantasticare per un tuo futuro migliore, per un tuo domani come tu desideri, ma limitati al fantasticare e al desiderarlo, non mescolare questo con i tuoi dubbi, con i tuoi sospetti, con le tue paure di non farcela.

Tu sei l'anima antica che trae dalla vita di ogni giorno la carica per evolvere, l'energia per continuare nella tua crescita spirituale e intellettuale. La tua capacità di conquistare, di sedurre, non dipendono dalle fattezze del tuo corpo, bensì dalla forza del tuo animo e dalle capacità intellettive e dall'intensità dei tuoi sentimenti. Sono queste le cose che ti danno la forza per superare gli ostacoli e la possibilità di continuare nell'evoluzione. È la bellezza interiore che conquista, è la capacità intellettuale talmente potente che spesso non viene capita e viene allontanata, oppure fa scattare negli altri un sentimento di invidia e a volte di cattiveria. Ma la tua supremazia continua a essere e continuerà ad andare avanti nei tempi dei tempi. Nulla potrà essere distrutto.



## Il gioiello più prezioso

Sapere che tu sei l'artefice del tuo vivere, io credo che ti possa aiutare molto. È questo che intendo fare per te: darti la certezza che tu hai tutte le possibilità e le capacità, sia per allungare la tua vita, sia per viverla meglio possibile e in sintonia con i tuoi desideri e con le leggi dell'universo.

L'amore che fa pulsare e ruotare su se stessa la terra, è inserito già nel seme del tuo concepimento. Tu non puoi non averlo, non puoi rinnegarlo. Però tu puoi soffocarlo, è questo l'argomento che io ora voglio discutere con te.

Il gioiello più prezioso che puoi possedere è proprio il sentimento dell'amore. La società ti impone degli obblighi e dei comportamenti che spesso vanno a cozzare con la luce del tuo gioiello, che così perde il suo brillare. I tuoi occhi, piano piano, si spengono diventando opachi; il tuo corpo, mancando degli stimoli energetici che dà l'amore, sprofonda in una lenta e inesorabile delusione che può sfociare anche in forte depressione, in ansia e apatia.

Voglio farti capire quanto sia importante per la tua vita l'impulso energetico che ti dà il sentimento dell'amore. Tu credi forse che l'amore sia solo l'atto fisico e materiale? Io vorrei proprio sperare di no. Posso definire l'amore alla mia maniera, cioè come un insieme di sentimenti, di emozioni, un insieme di energie e di stimoli che ti spingono e ti danno la carica per vedere l'umanità e il mondo intero con occhi e con animo gioiosi.

L'amore si manifesta con tutta la sua irruenza e la sua potenza. Tu lo sentirai dentro di te come un'emozione violenta, o meglio, come una calamita che ti attrae, ti attira verso la persona amata.

Essere innamorati significa avere davanti a sé un cammino meraviglioso che ti fa vedere tutto sotto un'altra ottica, sotto un altro profilo. Intendo dire che tutto il tuo essere vibra e cerca il completamento armonioso avvicinandosi e amando un'altra persona. Non ci sono ostacoli che possano fermare questa energia così violenta, questo impulso così imperante che ti travolge e che ti trascina come l'acqua di un fiume in piena.

Lasciati travolgere dalla sensazione più bella che tu possa provare. Lasciati andare all'emozione di questa esperienza che è unica e indimenticabile. Sappi inoltre che questo sentimento, questa energia, si trasforma dentro il tuo corpo in forza vitale, in spinta verso il benessere, verso la felicità.

Non dirmi che l'amore porta solo sofferenza, porta solo complicazioni, perché non è l'amore che porta sofferenza, ma è la tua mente, è il tuo pensiero che si allena al dispiacere per paura di perderlo, o meglio ancora, per paura di non essere all'altezza dell'altra persona. È proprio la paura, o la gelosia, o l'insicurezza, o un sentimento simile, che può trasformare il gioioso impulso d'amore in una sofferenza fisica e morale.

Non permettere alla tua mente, al tuo pensiero, di sconvolgere così inutilmente la tua vita e il tuo stupendo sentimento. Smettila una volta per sempre di rimanere attaccato con tanta ostinazione al tuo passato, alle esperienze e alle paure dei tuoi vissuti passati: conta il presente.

Il presente è ciò che senti, ciò che sei, ciò che desideri. Il presente è il desiderio di essere con la persona amata. Il presente è il piacere di parlare con lei, di vederla, di fare cose con lei. Questo è il tuo presente. Butta il tuo passato alle spalle con decisione; lascialo nell'oblio; lascia che scivoli via dai tuoi pensieri come l'acqua che piove scivola dai tetti.

Nulla potrà farti soffrire. Nulla potrà turbare la serenità. Nulla potrà turbare il tuo sorriso se proverai ad amare in maniera così naturale.

## Apri gli occhi

Si dice che la storia dell'umanità sia soggetta a un'evoluzione e a una trasformazione continua, ma io voglio aggiungere che, sì, questo è anche esatto, ma sarebbe più appropriato dire che l'umanità è spinta in avanti da molle – chiamiamole così – che hanno la loro base, le loro radici, nell'animo di ognuno di noi. È l'essenza di ognuno di noi che contribuisce e determina un gruppo sociale.

Ogni gruppo sociale ha un suo compito, ha delle sue regole, ha delle sue consuetudini; e se tu – con la tua anima indifesa e piccola – appartieni a quel gruppo, ecco che subito, fin dal primo vagito, tu assorbi e sei soggetto all'assuefarti e all'assecondare le regole di quel contesto.

La tua piccola e indifesa anima, la tua piccola e indifesa essenza si forma e cresce con una molla, con una spinta interna, che troppo spesso va a scontrarsi con le regole del gruppo. Il tuo impulso, il tuo istinto, non può essere assecondato. La tua anima incomincia a conoscere il rifiuto, comincia a conoscere il dolore e le rinunce. Non sempre questo lo devi considerare un male, anzi, è sicuramente il tuo bene, è sicuramente la maniera per raggiungere l'armonia e l'equilibrio, ma diventa *male* quando tu non riesci a comprendere e soffochi la tua natura e il tuo istinto, per far piacere agli altri, per accontentare gli altri.

Tu sei un corpo, un'anima, una mente. Impara a renderti conto che la prima persona che devi accontentare sei tu: tu sei la prima persona che deve essere soddisfatta. Tu sei la sola persona che sa, in ogni momento e con esattezza, ciò di cui ha bisogno il tuo corpo, la tua mente, la tua anima. Sei la sola persona che sa con precisione cosa senti, cosa provi e cosa desideri. Queste sono le basi per una tua vita serena, armoniosa ed equilibrata.

Esistono le leggi, esistono le religioni, esiste la cultura, l'istruzione, l'arte e tante altre cose, positive e interessanti, ma mai – e credimi – nulla è più interessante, nulla è più bello, nulla è più legge di ciò che il tuo corpo, la tua mente e la tua anima necessitano.

Il sole, la luce e la natura, sono lì, pronti in attesa; aspettano che tu capisca e tu comprenda di cosa tu necessiti. Aspettano che tu

capisca come puoi usufruire di queste energie che ti circondano e che ti vengono regalate, senza chiederti nulla.

Sono certa che esiste – se scruti bene – esiste in fondo al tuo animo una gioia immensa di vita e un amore che può farti volare sulla linea della tua vita. Ma tu non vedi: tu chiudi gli occhi per non vedere dentro di te. Preferisci buttare lo sguardo lontano da te, fuori, sperando di trovare ciò che cerchi, ma diventi come il cieco che brancola nel buio. E anche se trovi un bastone a cui appoggiarti, o un cane che ti guida, prima o poi ti rendi conto che questi non sono sufficienti per darti quella sicurezza, quella pace che vai cercando.

Guida il tuo pensiero a cercare dentro di te, dentro quel tuo scrigno così ben chiuso; guidalo a cercare, a fare uscire, a valorizzare tutte le tue emozioni più belle, tutti i tuoi stati d'animo più spontanei e più semplici, come la natura di ha dato.

Tu non permetti alla luce che hai dentro di illuminare la via della tua vita. Così finisci per vivere nel buio e per combattere continuamente, senza tregua e, spesso e volentieri, senza sapere il perché delle tue battaglie.

Le tue finzioni, le tue inutili maschere, servono solo ad aumentare i tuoi disagi e le tue difficoltà. Non continuare a volere rimanere come intrappolato in questa rete che tu, piano piano, hai costruito attorno a te. È una rete che ti avvolge e ti impiglia sempre di più e non ti permette di assaporare le gioie della vita.

La tua vita è troppo preziosa perché tu la sciupi dimenandoti nella rete in cui ti sei cacciato. Sciogli, fintanto che sei in tempo, i nodi che ti legano. E per fare questo, tu puoi solo ascoltare la voce del tuo interno.

Tu puoi ascoltare il tuo corpo che continuamente ti manda dei segnali. Abbi la sicurezza che lui non sbaglia mai. Sei tu, con i tuoi pensieri, con i tuoi condizionamenti, con le tue paure – soprattutto – che neghi al tuo corpo la sola possibilità che ti dà. Oggi tu potresti essere felice, invece sei alla ricerca sempre di qualcosa che non riuscirai mai a raggiungere.

Il tuo sguardo è troppo rivolto a quello che vuoi raggiungere, a quello che vuoi ottenere. Così dimentichi, così scordi di assa-

porare il momento, il presente, con le sue soddisfazioni, con le piacevoli sorprese che è in grado di offrirti.

Dimentica, per un attimo, tutti i dubbi che ti sono stati inculcati. Dimentica per un solo istante le tue insicurezze e lasciati andare all'ascolto di ciò che senti, di ciò che sei.

La tua ragione vuole sempre prendere il sopravvento. Ti chiede sempre di fare delle scelte che spesso, se tu sei attento, non sono quelle che tu vuoi, non sono quelle che tu desideri. Ma prova a chiederti perché ci sono questi contrasti nel tuo animo, perché queste fratture così spesso presenti dentro di te, che non ti permettono di essere contento e non ti permettono di vivere la tua vita. Finisci così per vivere la vita degli altri, o, sarebbe a dire, per fare cose che a te non interessano o non ti sono mai interessate.

Ci sono cose molto interessanti che tu puoi fare nel corso della tua vita. Ma se non permetti al tuo animo di essere sempre coerente con ciò che tu desideri, non potrai e non riuscirai mai a compiere il tuo destino. Ma sappi anche che tu sei l'artefice del tuo destino; sei tu che puoi cambiare in meglio o in peggio la tua giornata.

Esistono in te delle capacità e delle energie che possono darti la spinta e la forza per affrontare ogni ostacolo, non solo per affrontarlo, ma per superarlo. Ma tu, spesso e volentieri, ti abbatte, ti restringi nel tuo dolore, ti isoli, ti allontani dalla realtà, per commiserarti, o per sentirti perseguitato dagli uomini, dal destino, dalla vita. E così, nel buio, come un cieco, non ti rendi conto che, così facendo, non potrai mai riuscire a superare alcun tipo di difficoltà.

Le difficoltà esistono, le difficoltà arrivano. Ma se tu le vedi, se tu le vivi con attenzione, con intuizione e con comprensione, ti accorgi che hai già superato quella difficoltà. Voglio anche dirti che sono proprio quelle difficoltà che ti ricaricano e che ti danno la spinta per assaporare poi le gioie del dopo. Quelle difficoltà ti servono per continuare, non come tu credi, nella battaglia della vita, ma nel continuare il tuo dolce e delizioso cammino verso quella luce immensa che ti avvolgerà.

Esiste nel tuo animo la scintilla che fa scoccare la fiamma e sei tu che puoi accenderla. È la fiamma – intendo – la fiamma del

desiderio, la fiamma dell'amore che porta ogni essere umano verso il benessere e la salute. La mancanza di quel sentimento d'amore porta prima all'infelicità, poi alla depressione, poi alla distruzione.

Ci sono dei compiti che tu puoi assolvere, ma se non sei in pace con te stesso, se non sei in pace con la tua anima, riuscirai a combinare solo disastri e il risultato sarà la tua sofferenza, la tua solitudine. La nuvola nera di avvolgerà e ti assorbirà nel suo vortice di dolore e di disperazione.

Cammina sulla strada che il sole illumina per te. Ma se tu ti ostini a tenere gli occhi chiusi, non ci sarà sole, non ci sarà luce che possa guidarti.

# Dipendenza che porta alla malattia

L'essere ammalati è un modo che il tuo corpo adotta per dirti che qualcosa non funziona, che non va. Se tu fossi stato attento alle parole non espresse del tuo fisico, ma molto più significative e veritiere delle parole normali, avresti capito subito che dovevi prendere delle decisioni importanti per il tuo benessere fisico e spirituale. Il tuo aspettare le decisioni degli altri, le tue aspettative e le speranze mai realizzatesi, hanno compromesso in maniera grave l'equilibrio delle tue cellule, del tuo corpo, della tua anima.

Non pensare di scaricare le responsabilità alla sfortuna o al destino. Perché il tuo agire, la tua infinita disperazione e debolezza nel non essere mai deciso ad affrontare la situazione e anche a soffrire, ti invischia in una situazione che potrebbe essere senza ritorno.

Il sole ha finalmente portato un raggio di luce nelle tue tenebre, nella tua mente offuscata dalla paura della solitudine, così la forza è lentamente ritornata nel tuo animo. Impara a essere consapevole, sia delle tue gioie, sia delle sofferenze che devi affrontare. Posso assicurarti che, se le affronti, svaniscono velocemente, come la nebbia scompare all'arrivo del sole. Se invece aspetti, con la speranza di cambiare la situazione, o se aspetti ostinandoti a non accettare la cosa, tu sei l'artefice e l'aguzzino; tu sei il carnefice di te stesso, del tuo dolore e soprattutto della tua malattia, perché, sappi che il dolore si converte velocemente in malattia e in qualcosa di materiale.

Non posso nasconderti che non è sempre facile e comprendo le tue difficoltà, ma credimi, non hai altre vie di uscita. La vita è sapere accettare e comprendere il cambiamento. Nel cambiamento è opportuno che tu inserisca anche le cose e le situazioni che a te piacciono e ti fanno felice: se ti attacchi troppo, diventi schiavo e dipendente.

Voglio anche dirti che è proprio la dipendenza che ti fa credere e ti fa pensare di non potere fare a meno di quella cosa o di quel-

la persona o di quella situazione. Ed è qui il tuo enorme errore, perché ciò che tu consideri finito e quindi perso, lascia il posto a una nuova cosa, a un nuovo bisogno, che, se lo accetti e lo lasci avanzare, sicuramente ti darà più gioia e più felicità.

Ciò che ti aspetta dopo un cambiamento è infinitamente migliore di quello che hai lasciato, solo che non te ne accorgi perché continui con la tua testardaggine a pensare al passato, a rivivere situazioni che non appartengono più al presente, ma che esistono solo nel tuo ricordo, nella tua memoria. Se tu elimini, o per un caso anche momentaneo, cancelli la memoria e ti butti a capofitto nel presente, sii pur certo che troverai tutto fantastico e meraviglioso.

L'eccitazione sarà così forte da coinvolgere e stimolare tutti i tuoi sensi, tutte le tue cellule; il tuo corpo rifiorirà e vibrerà come la corda di un violino.

In definitiva, dovresti comprendere meglio che la vita ti chiede continui cambiamenti; la tua serenità e la tua salute dipendono da come tu partecipi al cambiamento.

Le tue capacità di scelta determinano la tua salute. Sapere che le malattie del tuo corpo e della tua anima, dipendono esclusivamente dalla tua capacità di affrontare con fermezza le situazioni, anche dolorose, non sarà per te cosa facile da accettare. Perché all'essere umano piace farsi commiserare e non assumersi alcun tipo di responsabilità; piace dire che il destino e la sfortuna lo perseguitano.

Il destino, per gli uomini, è qualcosa che cade dal cielo su di voi, poveri esseri... Io dico invece che è l'insieme delle energie cosmiche universali che entrano in contatto con l'energia del corpo. Se il tuo corpo è disarmonico, se la tua anima è preoccupata ed è nel buio del dolore, ecco che l'equilibrio delle due energie si interrompe, per cui aumenta la disarmonia e lo squilibrio.

Vivere è anche sentire i tuoi piedi appoggiati sulla terra, è anche sentire l'aria sul tuo volto, è avvertire gli stimoli interni del tuo corpo e i desideri della tua anima. Non trascurare tutto questo e assapora le piccole soddisfazioni di ogni momento, senza volere essere sempre con il pensiero proiettato nel dopo e nelle paure.



## Evoluzione e interferenza

L'origine di ogni cosa è già inserita in quella precedente: è un continuo cambiamento, una continua evoluzione. Non è mai inizio, non è mai fine, è sempre un divenire, è sempre un cambiare. Un cambiare che, secondo l'ordine della natura, dovrebbe essere armonioso e sempre migliore.

Purtroppo esistono delle interferenze che rompono l'armonia e che determinano un variare in peggio. La natura si scompagina, l'uomo si ammala, i geni si modificano. E questo crea spesso squilibri disarmonici e non piacevoli.

La tristezza è nella tua voce, ma segui il mio dire e non lasciarti prendere dai pensieri di tristezza, di malinconia, perché comunque l'universo è sempre pronto a rimediare i danni dell'uomo e i suoi errori. L'amore riporta l'armonia nella rottura dell'energia. L'amore e il movimento circadiano riportano l'equilibrio e l'armonia.

Il guaio giornaliero si deve affrontare con la massima calma e serenità. Non lasciarti mai avvolgere da dubbi e sospetti che possono solo annebbiare la tua mente, che possono solo creare attorno a te un alone d'ombra. Il sorriso non deve mai mancare dal tuo volto, qualsiasi situazione, qualsiasi insofferenza venga rivolta verso di te. La luce dei tuoi occhi, del tuo sorriso, faranno svanire le ostilità come il sole fa svanire la nebbia dalla città. Voglio anche dirti che il tuo sorriso viene immediatamente assorbito da tutte le cellule del tuo corpo che, a loro volta, sorridono e compiono il loro lavoro con beata tranquillità. Le tue ghiandole secernono solo ormoni utili per il tuo benessere e non si stancano inutilmente a lasciare andare nel sangue sostanze nocive provocate dallo stress del tuo umore nero.

Immagina un'acqua chiara, limpida, dove cade una goccia di inchiostro nero. Anche solo una goccia tinge tutta l'acqua, così fa il tuo corpo ogni volta che il tuo umore è nero. La macchia nera dilaga e si espande in ogni parte del tuo corpo. Non mi dire che tu desideri questo per il tuo corpo. Non mi dire che a te piace questo stare nella macchia nera.

Il tuo desiderio fa aprire la tua mente e il tuo cuore, così tu puoi ricevere il dono prezioso dell'amore. L'amore è la molla che spinge ogni essere vivente a cercare la felicità. E la felicità è sapere amare.

Il tuo desiderio di vendetta, anche se può essere comprensibile e a volte anche giustificato, non può che crearti dolore ulteriore, perché – ora ti spiego bene – chiude le porte dell'energia. Senza energia, sappi che la tua vita deperisce. Arrivano i blocchi e si creano le malattie, il tuo cuore non riesce più ad amare e a ricevere l'amore. Sarà inutile la tua disperata ricerca e attesa che qualcuno ti ami o si accorga che esisti, perché la chiusura sarà talmente grave che nessuno oserà avvicinarsi e nessuno potrà accorgersi di te, della tua solitudine, della tua sofferenza.

## Avarizia

La persona è incapace di apprezzare ciò che ha nel presente. Non riesce a gioire di ciò che ha, ma è sempre proiettata con i pensieri e con i sentimenti verso qualcosa che vorrebbe e che non avrà mai.

Per l'avaro non c'è presente, non c'è futuro, perché lui è sempre propenso a volere, a cercare, quello che non ha. Così perde il contatto con il piacere e con le soddisfazioni del momento. È a dir poco una persona infelice, una persona che non sa godere di ciò che ha. Può avere anche moltissimo, ma per lui sarà sempre poco. È un'anima che vive nella miseria; una povertà spirituale, una povertà d'animo.

Alla base del sentimento di avarizia c'è un vuoto incolmabile, determinato dalla paura di non essere abbastanza amato, dal terrore di non meritare l'amore di nessuno. Ecco che allora, l'essere umano tenta di riempire quel vuoto, così immenso come una voragine nera, con le cose, diventando quindi arido e avaro.

Renditi conto che se nel tuo animo esiste anche una sola fetta di avarizia, o una sola briciola di desiderio di accumulare, è ora che tu analizzi bene le motivazioni, le cause di questo tuo fare, di questo tuo essere, per così capire e diventare cosciente che questo tuo modo di vivere la realtà non fa altro che aumentare quel vuoto e fa sì che quel baratro diventi sempre più nero e profondo.

Solo se te ne rendi conto puoi arginare la ferita e, a poco a poco, potrai colmare il vuoto, non accumulando, ma amando e aprendo i tuoi sentimenti alla disponibilità di farsi accettare e di farsi amare.

L'avarizia comporta anche la chiusura di tutto quello che è il tuo stato emotivo, la chiusura di accogliere delle emozioni, di vivere delle emozioni. Puoi imparare ad aprire i tuoi sentimenti, incominciando da una piccola porta, poi non ti servirà più la «porta» perché ci sarà un unico spazio libero, aperto.

Tu sei un illuso – con l'accumulare e con il trattenere – se spera di potere imparare a essere soddisfatto e imparare a colmare quel bisogno di tenerezza e di affetto. Nulla di ciò che è materiale po-

trà soddisfarti. Il possesso, l'attaccamento alle tue cose, diventerà sempre più ossessivo e avrai sempre più bisogno di avere, di possedere. Sarà un rincorrere continuamente qualcosa che ti sfugge sempre più lontano nel momento in cui tu lo tocchi. Così, nella tua vita, oltre ad avere il vuoto affettivo e oltre a essere incapace di dare e di amare, avrai anche l'incubo e l'ossessione della ricerca spasmodica di possedere, avere, possedere e avere.

Permetti alla luce del sole di illuminare quel baratro nero. Lascia che i raggi del sole scaldino quel vuoto. Lascia entrare in quel vuoto l'affetto, l'amore che ti circonda e che aspetta di essere accolto.

## Inibizioni

La tua anima è piena di contraddizioni. Tu vuoi esprimere un sentimento, ma nello stesso tempo ne hai paura. Ecco che tu lo reprimi e non vuoi sentirlo. I tuoi pensieri si allontanano dalle tue sensazioni fisiche.

I tuoi pensieri ti portano lontano dal tuo corpo. Il tuo corpo si dispiace e così si ribella facendoti arrivare dei pensieri brutti, dei pensieri ossessivi, dei pensieri ripetitivi. Questi, non solo ti fanno paura, ma ti condizionano la vita e non ti permettono di sentirti pulito dentro, di sentirti sereno in armonia con te stesso.

Le situazioni che la realtà ti presenta ogni giorno, tu le vivi sempre con una specie di ansia, con una specie di attesa, come se ti dovesse sempre succedere qualcosa. Tu finisci per tentare con tutti i tuoi muscoli, con tutto te stesso, di anestetizzare – prima un poco, poi sempre di più – di anestetizzare le tue sensazioni, le tue sensibilità.

Inibisci – prima con coscienza, poi inconsapevolmente – inibisci, non solo le tue emozioni, ma ancora di più le tue sensazioni, le tue percezioni. Finisci per non voler sentire la rabbia, per non voler sentire le tue insicurezze; così non senti neppure le esigenze e i bisogni del tuo corpo.

A volte riesci a inibirle così bene, da non sentire neanche la fame.

La sofferenza dell'essere umano è legata alla sua voglia di apparire sempre come gli altri lo vogliono. I suoi condizionamenti creano nel sentimento dell'uomo una frattura e una barriera che impediscono a lui di esprimere e di prendere in considerazione i desideri del suo animo.

Troppe paure del giudizio degli altri, troppe complicazioni inutili; la tua ragione si intromette senza alcun preambolo e senza alcun ritegno nelle tue emozioni e nelle tue sensazioni più belle, distruggendole senza pietà.

Tu continui a permettere questo, con il risultato di vivere le tue giornate con ansie, con insoddisfazioni e, a volte, con vere angosce. È questo che non ti permette di fare delle scelte giuste per te;

è questo che ti fa sbagliare e ti fa vivere la vita con tremendi sensi di colpa e con grandi difficoltà.

Perché non provi a prendere in mano il tuo cuore, perché non provi a lasciarti andare al sentimento di amore, al sentimento di comprensione verso gli altri? L'amore, la compassione, l'amicizia, sono i sentimenti che possono illuminare il tuo volto, che possono fare felice la tua vita.

Sii più disponibile ad accettare e a comprendere anche i comportamenti degli altri, anche se quei comportamenti non ti piacciono o vanno a ledere il tuo io.

Lascia che la gioia di vedere un fiore, di sentire il profumo di una viola, la gioia di ascoltare una bella musica, la gioia di apprezzare la natura che ti circonda, lascia che questo sentimento inondi il tuo essere e allarghi la tua capacità di vedute. Solo così la tua intelligenza potrà esprimersi e potrà essere utile a te e agli altri.

Non fossilizzarti nelle tue testardaggini. Non fossilizzarti nei tuoi punti di vista sempre così fissi ed esclusivi. L'amore può entrare nel tuo cuore solo se fai una pulizia di tutti i tuoi sentimenti negativi, solo se allontani dal tuo animo il rancore, la rabbia, l'odio, l'invidia, la gelosia.

Posso assicurarti che sono sentimenti che danneggiano il vivere di ogni tua giornata. Mi dirai – e qui sono d'accordo con te – che non è facile, non è semplice; mi dirai che tutto e tutti attorno a te ti hanno dato lezioni di questo tipo, per cui, per non essere sopraffatto dagli altri, hai anche tu dovuto agguerrirti, hai dovuto difenderti. Ma, a questo punto, io ti suggerisco – poi a te la scelta – ti suggerisco di prendere in considerazione il tuo io, il tuo sentire.

Lascia perdere gli insegnamenti, lascia perdere i condizionamenti, lascia perdere le tue difese. Nessuno ti vuole sbranare e nessuno – credo – ti sbranerà se tu gli offri un'anima pulita dai rancori, un'anima piena di luce d'amore, piena di un sentimento di tenerezza e di comprensione.

È il tuo sguardo dolce, è il tuo sorriso accattivante che allontana automaticamente i sentimenti negativi di rabbia e di rancore, i tuoi e quelli degli altri. Impara a sorridere, impara a illuminare

il tuo volto di quelle dolcezze che hai imparato e hai conosciuto quando da piccolo eri tra le braccia rassicuranti della tua mamma. È quella luce che deve brillare nei tuoi occhi, è quella sicurezza che deve entrare nella tua anima. La sicurezza di sentirti sempre e comunque protetto, di sentirti sicuro e protetto anche in mezzo alle belve, perché la luce della tua sicurezza, la luce della tua dolcezza, ammansirà quelle belve.

Questo è il mio dire e, se tu ci provi, credimi, sarai anche tu d'accordo con me.

L'anima è molto importante, ma l'anima senza il corpo non può evolversi, non può progredire. Il corpo è un aspetto meraviglioso della vita umana. Forse l'uomo non ha capito molto. È bene che tu ti renda conto che il corpo è fatto di materia e che la materia ha un suo ciclo con delle proprie esigenze che devono essere rispettate. Il trascurarle e il non ascoltarle fa precipitare anche l'anima nel buio e nella desolazione della sofferenza.

L'anima è l'aspetto più importante della vita e non può essere felice se il corpo nel quale è racchiusa non è piacevolmente soddisfatto, piacevolmente contento e piacevolmente sorridente. All'essere umano manca il piacere di sorridere. La vita non è solo doveri, costrizioni, fatica e impegno.

La vita è soprattutto e prima di tutto, un leggero sussurrare di passi, un piacevole cammino su un prato profumato di petali di rosa. Sta a te anima caduca a camminare con passo leggero, vellutato e armonioso su questo stupendo prato fiorito. Attorno hai la meravigliosa natura, hai il sole che ti avvolge, che ti illumina, che ti sospinge cullandoti come in un'energia dorata, che può illuminare i tuoi occhi e lasciare che tutto attorno a te sorrida con il tuo sorriso.

## Sentimenti oscuri

- **Gelosia**

Sei geloso quando dentro di te senti che le tue sicurezze vacillano. Temi di perdere ciò che desideri e che è fonte del tuo piacere e delle tue soddisfazioni.

- **Invidia**

L'invidia è il sentimento che porta l'oscurità più completa nell'animo di ogni persona. Chi si lascia dilaniare da questo sentimento non è più in grado di essere in armonia con se stesso. Perde l'equilibrio e riesce a commettere le infamie più ignobili.

Se il tuo cuore si riempie di invidia, tu, uomo di poca fede, impara a capire che ti costringi a una vita piena di astio e di sofferenza. Non potrai accorgerti di nulla, cioè non potrai accorgerti di tutto ciò che di bello ti passa vicino, perché sei troppo preso dal tuo vedere l'altro, dal tuo guardare con animo cattivo le gioie dell'altro.

Impara a sciogliere il tuo cuore e a renderti conto che la tua invidia è causata da una mancanza di amore, ma un amore che tu non hai nel cuore e che tu non riesci a dare, a sentire. Di conseguenza, respingi, senza rendertene conto, anche l'amore degli altri.

La tua vita senza amore è una continua sofferenza, è un vuoto incolmabile, è un buio senza mai uno spiraglio di luce. Tu sei come un cieco condannato alla tortura – non dico alla morte, bensì alla tortura – perché dentro di te non esiste niente altro che una sottile e più profonda tortura che ti inaridisce l'animo.

- **Rancore**

Tu che cerchi sempre di stare al passo con il tuo prossimo, con il tuo concorrente, impara a sciogliere dalla tua anima i tuoi sentimenti di risentimento. Impara a lasciare andare i pensieri che offuscano il tuo comportamento. Lascia che fluisca dentro la tua anima, dentro il tuo pensiero, tutto ciò



che di positivo esiste nella luce che ti avvolge. Il pensiero di rancore, il pensiero della sofferenza subita e dei torti che hai dovuto sopportare, alterano il tuo sentire e non ti permettono di essere limpida e cristallina come il brillante che emana la sua luce in ogni direzione.

Il ricordo della tua sofferenza offusca e sbiadisce quella luce e quella brillantezza. Quel ricordo non permette così all'energia del tuo corpo di circolare liberamente. Quel pensiero di rabbia, quel pensiero di delusione nei confronti di chi non ti ha capito, nei confronti di chi ti ha fatto inutilmente e ingiustamente soffrire, crea un campo di buio. Quei piccoli frammenti di nero che si depositano, giorno dopo giorno, nel tuo spirito, nella tua anima, creano una grande macchia nera e un grande vuoto, che poi ti portano, sia alla malattia fisica, sia alla malattia psicologica.

Io continuo a incitare il tuo spirito a non permettere mai che queste ombre così insidiose e così subdole, diventino macchie nere e scure, talmente scure, da farti perdere l'equilibrio, sia fisico, sia mentale, sia emotivo.

# Paura della morte e della malattia

Con la paura della malattia e di conseguenza con la paura della morte, il tuo animo nasconde una grossa incapacità ad accettare il cambiamento e l'evoluzione della tua stessa vita. Intendo dirti e farti riflettere sulle conseguenze che provoca questo tuo stato d'animo: la paura. La paura, abbiamo già detto, è un sentimento che provoca uno stato d'animo doloroso e determina nel tuo corpo fisico una reazione che scatena un insieme di scariche ormonali e di tossine tali da alterare il funzionamento e l'equilibrio del tuo corpo.

La tua paura è incontrollabile ed è proprio la paura che non ti permette di vivere la tua giornata serenamente. Non puoi tu placare la paura con il ragionamento perché la tua razionalità va a cozzare contro il muro delle tue emozioni. Non puoi allontanare o eliminare l'emozione con la tua razionalità, con il ragionamento, perché facendo questo tu non fai altro che soffocare un sentimento e provocare un rafforzamento delle tue paure.

Abbandona la tua razionalità e lasciati guidare dal tuo cuore.

Non è la paura, credimi, che tu devi sconfiggere, non è la paura che tu devi eliminare, ma è ciò che ti crea la paura; spesso questo è una situazione che non è nella tua coscienza: tu non ne sei consapevole, non conosci il motivo per cui si scatenano in te questi sentimenti, queste angosce.

La morte è solo la fine di un ciclo.

Il trauma che si deve affrontare quanto una persona ti abbandona, o quando una persona muore, è molto doloroso e difficile da superare. L'emozione che si crea dentro al tuo animo, sia che si tratti di dolore, sia che si tratti di rifiuto di accettare la perdita della persona cara, crea dentro di te un blocco emotivo che non ti permette di andare avanti, ma che si chiude e si congela nel tuo animo, lasciando quindi la tua mente molto addolorata.

La morte rappresenta il passaggio da uno stato a un altro stato; questa è la legge della natura. Ma per te è una sensazione di ab-

bandono così dolorosa che non ti permette di vivere la vita con gioia e con serenità; al contrario, vivi sempre con uno stato d'animo di attesa e di paura per quell'evento che può capitare da un momento all'altro.

La tua sofferenza impedisce quindi alla tua energia e ai tuoi sentimenti di avere un ciclo normale. Tu sei attanagliato da un rifiuto che non fa altro che peggiorare la tua situazione e il tuo stato d'animo.

Ora ti chiedo di provare a comprendere che tu puoi andare avanti, che tu puoi vivere anche felicemente, lasciando che si sia compiuto il ciclo per quella persona a te cara.

Ogni momento difficile arriva perché c'è prima un'eccessiva perdita di energia. Impara a capirlo e a fermarti prima. Impara a non insistere. Se non succede ciò che tu cerchi, credo che questo sia il segnale, il segnale da capire che in quel momento meglio che ti rivolgi a qualsiasi altra cosa.

Perché tu uomo non comprendi la lezione. Dovrebbe essere una lezione che ti insegna. Invece di imparare la lezione, ti intestardisci a insistere. Il martello è l'arnese che mi piace tanto. Ogni tanto, una martellata su un dito ti sveglierebbe e ti farebbe capire che l'errore non è in quello che stai facendo, ma l'hai già fatto prima.

Finché non capisci questa lezione, ti affannerai e combinerai sempre più guai.

L'uomo crede di potere essere il Dio di ogni evento, di ogni cosa. Crede di potere decidere sempre tutto in ogni momento. Ma io ti dico che ciò che succede in quel momento, tu l'hai già prestabilito, programmato, con l'azione precedente. Se tu non comprendi questo, continuerai a sbagliare.

Resta il fatto che nessuno crede di essere vulnerabile. Il volere troppe certezze porta a non averne nessuna.

## Nascere e morire

La nascita è un semplice passaggio da uno stato eterico a uno stato materiale. Si materializza l'energia nel momento del concepimento: è già materia! Si nasce bene se non ci sono ostacoli nella mente dei genitori. Questi ostacoli rappresenterebbero un blocco dell'energia che non può fluire bene costituendo già l'inizio di piccole difficoltà o addirittura di malattie, sia fisiche che psichiche, che potrebbero poi riaffiorare durante la vita della persona.

La medicina non considera abbastanza il trauma della nascita, il momento in cui il piccolo viene alla luce. Già questo trauma è un evento doloroso, sia per il piccolo che per la mamma, tanto che non lo si può chiamare «nascere bene», quando questo crea un forte dolore e a volte può causare anche la morte.

Esistono mezzi che permetterebbero l'evento della nascita in maniera più dolce, ma per questo l'uomo non ha tempo. Definire il momento della nascita un momento piacevole è un'utopia. E così si può anche per i primi mesi di vita, che spesso diventano momenti di sofferenza e di dolore. E questo perché non si è più a contatto con l'istinto naturale, ma prevale la «ragione», ovvero la cultura del dover tutto dimostrare.

L'istinto è il buon senso sono andati via via scomparendo e questo non permette di nascere bene. Ancora adesso, nascono meglio gli animali.

La morte arriva quando il corpo ha completato il suo ciclo energetico. Tu la chiamate morte, ma non è assolutamente una morte: è il corpo che si trasforma e che cambia il suo stato. Intendo corpo come materia. Ma la tua essenza, il tuo campo energetico (la tua anima), continua il suo viaggio, senza l'involucro che crea solo ostacolo.

È la materia che fa da ostacolo a un certo punto del viaggio. Ecco che allora è l'essenza che decide quando è il momento di abbandonare quel corpo. È la tua anima che decide di abbandonare il corpo perché a questa anima non serve più. È una decisione cosciente, molto importante e voluta.

Che poi nel corpo esistano anche dei momenti di sofferenza, questo è un fatto fisico, materiale, che appartiene alla sfera dell'esistenza terrena, comunque insisto nel dire che è una scelta molto consapevole che la tua anima compie.

Questo serva a farti riflettere e a pensare che non è la stessa cosa quando una persona decide di togliersi la vita con il suicidio. Questo, che sia ben chiaro: la persona che si toglie la vita scegliendo di interrompere con il suicidio il suo viaggio terreno, fa una scelta umana e ciò diventa una scelta del corpo di quella persona, che non ha nulla a che vedere con la morte come decisione della tua anima, della tua essenza. Sono due cose molto diverse e molto distinte.

## Il silenzio

Il silenzio è la premessa perché la tua mente si metta a tacere, perché la tua mente impari a riposare e a essere tranquilla. Ti dico questo perché l'essere umano si sta abituando al frastuono.

Troppo, troppo rumore, troppo frastuono, fa sì che si perda la cognizione del benessere. Tu perdi il sonno; non solo per i pensieri, ma anche per il rumore che va a interferire nel tuo sistema. Il silenzio diventa così la medicina migliore per curare l'insonnia.

I farmaci possono anche andare bene, ma solo per interrompere il ciclo abitudinario, poi impara, abituati alla meditazione, ascoltando con più attenzione il silenzio, perché sei troppo abituato a rivolgere la tua attenzione fuori, lontano, in mezzo al frastuono e al rumore, in mezzo alle chiacchiere della mente – oso dire – sconvolto da troppi espedienti esterni.

La natura tace; il fiore profuma senza rumore; il sole scalda in silenzio. Non capisco perché l'uomo debba muoversi in mezzo al rumore.

Il sistema immunitario, sottoposto continuamente a stimoli di stress, come sono quelli del frastuono e del rumore, finisce per impoverirsi, creando una maggiore predisposizione alla malattia.

---

Il guaio giornaliero, si deve affrontare con la massima calma e serenità. Non lasciarti mai avvolgere da dubbi e sospetti che possono solo annebbiare la tua mente e creare attorno a te un alone d'ombra.

La tua serenità aiuta gli altri ad avvicinarsi a te con la massima cautela e con grande deferenza. Il rispetto lo ottieni se affronti la situazione con pacatezza. Il sorriso non deve mai mancare dal tuo volto, qualsiasi situazione, qualsiasi insofferenza venga rivolta verso di te. La luce dei tuoi occhi, del tuo sorriso, faranno svanire le ostilità come il sole fa svanire la nebbia dalla città. Voglio anche dirti che il tuo sorriso viene immediatamente assorbito da tutte le cellule del tuo corpo che, a loro volta, sorridono e compiono il loro lavoro con beata tranquillità. Le tue giandole

secernono solo ormoni utili per il tuo benessere e non si stancano inutilmente a lasciare andare nel sangue sostanze nocive provocate dallo stress del tuo umore nero. Immagina un'acqua chiara, limpida, dove cade una goccia di inchiostro nero. Anche solo una goccia, tinge tutta l'acqua, così fa il tuo corpo ogni volta che il tuo umore è nero.

## Il regno dell'informatica

Finito il regno della meccanica, inizia il regno dell'informatica. Voglio fare una riflessione che possa servirti da incitamento e da incoraggiamento per elevare il tuo animo, per approfondire il culto della scienza. Io intendo «la scienza» quel sapere che mai, per nessun motivo, ti porta lontano da ciò che sono i principi elementari e di base della persona e che mai vanno contro a ciò che io intendo «dignità» dell'uomo.

Il libro non vuole essere solo uno strumento meccanico. Aggiungi a tutto questo sapere il calore di un sentimento, di una comprensione che ti porti al di sopra di ogni bassa intenzione.

L'umano vivere è così semplice che di fronte all'evoluzione dell'informatica, potrebbe anche essere soffocato e imprigionato da questa enorme invenzione che proietta il tuo pensiero verso mete e orizzonti così vicini e nello stesso tempo così lontani. È cosa meravigliosa tutto questo e tu cerca di viverlo con accortezza, ma sempre con la precisa intenzione che i tuoi piedi appoggiano sulla terra. Non permettere al tuo pensiero di allontanarti troppo da questa realtà. L'informatica potrebbe prendere il sopravvento e portarti lontano dalla tua identità e dal tuo essere morale. Non permettere che questo ti nuocia procurandoti un'insensibilità e un'incapacità a dialogare con il tuo simile. Il silenzio che regna tra la tua persona e la macchina che ti sta di fronte non può diventare il silenzio della tua vita. Ricorda sempre che la comunicazione di cui hai bisogno e di cui la tua anima necessita, è non solo verbale, ma soprattutto è fatta di sentimenti e di emozioni.

Mi meraviglierei molto se tu, uomo di sapere e di sapienza, ti lasciassi andare a questi automatismi senza usare anche la tua anima. E sarei molto incredula se qualcuno mi dicesse che questo sistema di comunicare, l'informatica, ti portasse a quella schiavitù che i tuoi avi sono riusciti a debellare con il sangue e con la sofferenza. Ma questa, sappi, che sarebbe una schiavitù alla quale non potresti mai ribellarti, perché tu stesso l'hai creata, imbalsamando il tuo pensiero, la tua anima e le tue emozioni nell'involucro del tuo corpo.



La storia porta continuamente esempi di rivoluzioni nel campo delle invenzioni e delle scoperte. Anche questa si può considerare un'era nuova. Questo inizio di secolo racchiude delle innovazioni molto tecnologiche che fra qualche anno, sicuramente, avranno capovolto il modo normale del vivere. Sta sempre nell'intelligenza e nella capacità intuitiva dell'uomo usare questa rivoluzione informatica per un uso costruttivo ed equilibrato. È facile che questa nuova tecnologia possa sfociare in situazioni estremamente pericolose.

Nell'uomo è sempre presente la scintilla della ricerca e del desiderio di scoprire tecnologie o sistemi nuovi in tutti i settori, per poi migliorare sia il tenore di vita, sia l'insieme dei sistemi economici. Questo rientra nel progresso, nell'evoluzione umana. La tua attenzione per questo nuovo mezzo, deve prima portarti a fare una piccola riflessione, in modo da usarla per diminuire la tua fatica, ma nello stesso tempo per affinare le tue capacità personali; intendo con questo i tuoi principi, la tua morale e soprattutto la tua identità.

L'informatica serve per aumentare tutte le risorse a tutti i livelli, ma ha un grosso limite che tu devi considerare e di cui devi renderti conto immediatamente. Altrimenti, se ti lasci dominare e se ti lasci prendere dal fanatismo e dall'euforia di questo, rischi di inaridirti, di perdere la dignità dell'essere umano che ha una personalità, dei sentimenti e una morale. Questa è la cosa più importante, per cui ti devi impegnare a far sì che questa macchina non prenda il sopravvento sul tuo tempo e non ti faccia diventare schiavo e dipendente.





Anna Rambelli è sociologa e psicologa con specializzazione in psico-pedagogia e in ipnosi clinica. Ha 25 anni di esperienza come psicologo-clinico e psicoterapeuta, sia nel settore della psichiatria per adulti, sia nel settore materno-infantile-adolescenziale. Si è sempre interessata delle patologie mentali studiando le varie personalità, facendo ricerche e studi sulla filosofia e sulla medicina tradizionale orientale. Attualmente si interessa anche di bioenergetica e di parapsicologia.

