

LISE BOURBEAU
in collaborazione con Jean-Pierre Gagnon

ASCOLTA IL TUO CORPO

POUR HOMME

Il primo libro
di crescita personale
dedicato a LUI

Edizioni



AMRITA

Lo scopo principale dell'essere umano

Ti sei mai chiesto che ci fai sulla Terra? Qual è il tuo scopo come essere umano? Quante persone lo ignorano!

Eppure la risposta è semplice: abbiamo tutti lo stesso scopo, lo stesso motivo di esistere, *quello di evolverci per prendere coscienza di chi siamo*.

Tutto ciò che si chiama *vita* deve crescere. Guardati un po' intorno. Quando un fiore o un albero cessano di crescere o di fiorire, è perché stanno morendo. Accade la stessa cosa per l'essere umano, a cui tocca crescere e proseguire nella sua evoluzione. Crescere per l'essere umano significa "crescere interiormente": come a dire che, una volta che sei divenuto adulto, è la tua anima a continuare a crescere, e non il tuo corpo fisico.

Ma come si fa a crescere? Gesù ce l'ha insegnato e trasmesso molto semplicemente affermando che le due principali verità dell'essere umano sono *l'amore* e *la fede*. Sembra che non ci sia niente di complicato in questo, ma finché l'essere umano continuerà a crearsi dei problemi di ogni genere, queste due leggi rimarranno incomprese.

Quell'essere straordinario chiamato Gesù è sceso sulla Terra all'inizio della scorsa era, l'era dei Pesci, e purtroppo il suo insegnamento ha dovuto attendere quasi duemila anni prima di iniziare ad essere accettato. Occorrerà che tutti noi impariamo ad amare per vivere meglio questa nuova epoca, l'era dell'Acquario, che è ormai iniziata e ci fornisce l'energia necessaria per vivere nell'intelligenza.

Si dice che, quando l'essere umano avrà imparato ad amare se stesso e gli altri in modo totale, avrà dominato la materia, e la sua esistenza sulla Terra non sarà più necessaria.

Possiamo considerare la Terra come un'entità a sé stante, cioè un'anima, una persona, che ha dunque lo stesso scopo: evolversi.

Ogni essere umano va visto come una cellula della Terra, così come il tuo corpo ha miliardi di cellule: se ogni tua cellula è sana, avrai un corpo sano col quale la vita sarà piacevole, il che vale anche per la Terra.

Ad ogni individuo spetta il compito di purificarsi, di mantenersi in buona salute fisica, mentale ed emotiva, tutte cose che generalmente esperisce un essere intelligente e spirituale. Così, l'armonia regnerà e la Terra diventerà un luogo pieno d'amore, pace e felicità.

Sei qui sulla Terra per badare alla tua evoluzione, non a quella altrui: è inutile utilizzare tutte le energie per giudicare gli altri, dirigerli e voler vivere al posto loro. In realtà sei sulla Terra esclusivamente per te.

Nel libro troverai indicazioni, mezzi e strumenti che ti permetteranno di diventare *padrone* della tua vita. Man mano che svilupperai questa grande fiducia nella tua potenza interiore, nonché questo grande amore dentro di te, sprigionerai una tale energia che le tue reazioni verso il prossimo e quelle del tuo prossimo verso di te saranno completamente trasformate e la tua vita cambierà in meglio.

La Terra o la società sono forti quanto il loro individuo più debole, così come una catena è forte solo quanto il suo anello più debole.

Alcuni affermano che la Terra nel suo insieme si stia evolvendo parecchio da un centinaio d'anni a questa parte, e tutto ciò è vero, ma è necessario capire che si tratta soprattutto di un'evoluzione fisica e materiale, non spirituale. Dove ci sta portando tale evoluzione? Guardiamoci intorno: farmacie, ospedali, prigionie e manicomi continuano a moltiplicarsi; le persone sono sempre più provate dalle malattie fisiche e mentali e ogni anno ne appaiono di nuove; i mezzi di comunicazione, cinema incluso, ci rivelano quotidiane atrocità... sarebbe questo, il frutto di un'evoluzione intelligente? Di una società sana? A priori l'essere umano ha di che sentirsi insoddisfatto, come forse accade anche a te, proprio

in questo momento, ed è probabilmente la ragione per cui stai leggendo questo libro: sei consapevole di una specie di vuoto in te che cerchi costantemente di colmare; ma hai cercato nel posto giusto? Non si tratta di guardarti intorno, bensì dentro. Il tuo migliore amico è presente ed è divino: è la tua divina natura interiore che è qui solamente per te, per guidarti, per aiutarti.

Spero che da qui alla fine del libro tu ne scopra davvero la natura e che ne percepisca la manifestazione in tutte le esperienze che farai; saprai allora che grazie al *suo* eterno potere potrai compiere tutto quello che vorrai nella vita.

A questo punto, però, ti chiederai sicuramente: «Com'è possibile che ciò sia nello stesso tempo così semplice e così irraggiungibile? Sapendo che l'essere umano può fare tutto, compiere ogni cosa, perché sono così poche le persone che ci riescono?»

Hai ragione a farti delle domande. Ora come ora, sulla Terra, sono davvero poche le persone completamente padrone della loro vita... Ma abbi fiducia, perché poco alla volta stiamo cominciando a svegliarci. Ci poniamo sempre più domande e vogliamo andare sempre più lontano poiché ora siamo coscienti che esiste dell'altro. Questa è l'era della spiritualità. Tuttavia non è facile per l'essere umano andare in profondità, perché da un lato c'è il suo enorme ego che lo domina e dall'altro la paura di scoprire dentro di sé una parte cattiva!

Se questa paura venga dall'educazione ricevuta o da qualcos'altro, perfino da una vita precedente, poco importa: è tempo di lasciarsi alle spalle il passato. Il passato è passato, quindi non può essere cambiato. *Il momento più prezioso al mondo è quello che tu vivi ora, e il futuro dipende solo da te, da quello che pensi in questo momento.*

Se sei ai tuoi primi passi nella crescita personale, voglio avvisarti che leggendo questo libro potresti sperimentare un certo sconvolgimento. Magari avrai l'impressione di un terremoto interiore, che tutto possa crollare. Ma non ti preoccupare: è solo un'illusione. Questa scossa è la prova che sta succedendo qualcosa dentro di te, nell'intimo del tuo cuore, e che hai deciso di "fare pulizia" per migliorare la qualità della tua vita.

Che si tratti di prestare maggiore attenzione ai tuoi pensieri, di seguire dei seminari, ascoltare conferenze o leggere libri, il fatto di aver deciso di esperire una crescita personale indica che cerchi

di evolverti e di purificarti. *Occorre cambiare genere di azioni se vuoi che la tua vita migliori, e quanto più le ripeti, tantopiù accentui la tua purificazione.* Prendiamo l'esempio di un bicchier d'acqua sporca in cui viene versata molto molto lentamente dell'acqua limpida e pura. Poco alla volta, continuando così, l'acqua sporca si purificherà e otterrai un bel bicchiere d'acqua trasparente. È quello che succede dentro di te quando entri nella crescita personale. Può darsi persino che i tuoi problemi ti sembrino più numerosi di prima e che ti senta tartassato, ma anche in questo caso è solo una tua impressione: vuol solo dire che stai diventando più consapevole. Pensa che i tuoi sforzi saranno largamente ricompensati.

L'umanità continua a crescere, proprio come tutto ciò che esiste sulla Terra. Un albero mette radici grazie ad un piccolo seme sepolto, che vive al buio, nell'umidità, al freddo, circondato da una moltitudine di forme viventi sotterranee. Ciò nonostante e suo malgrado, senza sapere cosa succede né perché, viene attratto in modo irresistibile dal sole, dalla luce, e, invece di sprofondare ancora di più nel terreno, sale, si libera dal suo involucro, attraversa lo strato di terra per emergere. Raggiunta la luce, comincia a crescere per diventare un albero. Lo stesso avviene per ognuno di noi: ci sono, ahimè, ancora molte persone sulla Terra che sono come piccoli semi al buio, e ignorano che esiste dell'altro. Alcune non lo vedono, mentre altre si rifiutano di vederlo. Che si parli loro di luce, che gliela si mostri, per costoro nulla di tutto ciò esiste. Non hanno idea di chi siano realmente, sono ignari del loro grande potere.

Invece chi decide di prendere in mano le redini della sua vita si trova al livello in cui il seme emerge dalla terra: comincia a scorgere la luce, s'incammina verso di essa. Più sale, più ne sente il calore e i raggi grazie all'amore; e più salirà, più sarà riscaldato e illuminato.

Come chiunque cresca interiormente, vivrai dei momenti difficili ogni volta che lascerai il timone al tuo ego: è una tappa obbligata per tutti.

Può sembrare complicato ammettere che altri abbiano ragione, o riconoscere che le loro risposte o consigli facciano proprio al caso nostro; troppo spesso vorremmo cambiare gli altri per dare ragione a noi stessi: è una prova da superare, e la gioia che

se ne ricava vale lo sforzo. Più riusciamo a gestire il nostro ego, meglio gestiremo il nostro atteggiamento e le situazioni esterne; è uno sforzo che ci farà salire verso la luce, verso la felicità.

La crescita personale è paragonabile ad una ferita fisica: per accelerarne la guarigione, normalmente si applica un antisettico che provoca un dolore ancora più forte di quello della ferita stessa. Ma si tratta di un dolore finalizzato alla guarigione, e si sa che dopo alcuni minuti avrà inizio la cicatrizzazione. La stessa cosa si verifica quando si imbocca il cammino interiore, quando ci impegniamo a crescere, a purificarci, a scoprire chi siamo. Il dolore è reale ma temporaneo, e a conti fatti ne seguirà solo un beneficio.

Se stai male o provi un dolore persistente, è segno che stai opponendo resistenza, che esiti ad abbandonarti. Se mi dici che le tue relazioni non ti soddisfano, che non hai tutto l'amore e la salute che vorresti, né tutto il denaro di cui pensi di aver bisogno, ti risponderò in questo modo: «Se ci sono così tante cose che non vanno nella tua vita, cos'hai da perdere?»

Allora smetti di opporre resistenza e lasciati andare. Convinciti che hai tutto da guadagnare nel tentare qualcosa di nuovo e di diverso. Senz'altro la tua evoluzione ne trarrà giovamento e il tuo male sarà molto meno doloroso, perché è sempre in chi oppone resistenza che si nasconde la sofferenza maggiore: più ti opponi e più il male persiste. Più opponi resistenza a qualcosa, più si ripete la stessa situazione: lo avrai già sicuramente constatato.

È un dato di fatto che la resistenza è più accentuata nelle persone dal carattere più forte. In un modo o nell'altro esse dovranno lavorare il doppio, ma anche la ricompensa sarà maggiore. *Ma quello che però importa ora, sei tu:* continua la tua strada, sii costante, conseguì piccole vittorie ogni giorno, e vedrai a poco a poco manifestarsi tutto quello che vuoi nella vita.

Spesso si parlerà di Dio in questo libro, e citerò alcuni passi dell'insegnamento di Gesù: ma, stai tranquillo, non è un libro sulla religione! C'è infatti una sola religione nel mondo intero: *quella dell'amore per sé e per il prossimo, quella dell'accettarsi e dell'accettare le persone così come sono.* Non puoi rinnegare Dio, dal momento che sei una sua manifestazione come tutto quello che esiste sulla Terra.

Per riuscire a prendere le redini della tua vita, devi diventare

più cosciente. In questo periodo, il livello di coscienza dell'umanità è così basso che il più delle volte non sappiamo quello che diciamo, facciamo o pensiamo; procediamo in modo automatico. Quante volte al giorno rifletti prima di agire o di parlare? È proprio il momento di diventare più consapevoli.

Tutto quello che percepisci con i sensi, quello che vedi con gli occhi, che senti con le tue orecchie, è spesso solo un'illusione provocata dall'interferenza dell'ego: la realtà è ciò che succede nel mondo invisibile, nel mondo del pensiero e dei sentimenti: prima di diventare visibile, tutto deve passare per la dimensione invisibile, e forse ti sei accorto che non c'è nulla che esista sulla Terra che non sia stato prima immaginato, pensato o sognato... È il grande potere dell'essere umano.

Le entità del regno minerale, vegetale e animale non hanno questo potere di creare: l'unica entità sulla Terra che può davvero creare è l'essere umano. È vero, gli animali possono ad esempio crearsi un nido, uno spazio in cui nascondersi, ma lo fanno in maniera istintiva per continuare a sopravvivere e a perpetuare la loro specie, non in modo consapevole come invece avviene per l'essere umano. Quest'ultimo ha raggiunto un grado di coscienza più elevato degli altri tre regni: può, cioè, essere cosciente di Dio, ossia di questa grande potenza, del luogo da cui egli proviene e di dove sta andando; ora, la sua destinazione è il quinto regno, ossia il regno divino.

Quando si dice che l'uomo è stato creato ad immagine di Dio, significa proprio questo: Dio ha creato la Terra e tutto quanto esiste nel cosmo, ed essendo tu stesso una manifestazione divina, sei a tua volta un divino creatore. Per accettare questa realtà occorre innanzitutto cambiare la nostra definizione della parola "Dio"; in realtà Dio non è un personaggio, bensì un'energia creatrice che si esprime attraverso di te e in tutto ciò che vive su questo pianeta. Sei consapevole di aver perlopiù usato questa energia per creare il contrario di quello che volevi? *D'ora in avanti potrai creare invece tutto ciò che desideri in questo mondo.* Perché non l'hai fatto finora? Perché non ci credevi, o perché non eri consapevole di questa tua meravigliosa potenza. Non accettarla è il grande errore dell'essere umano.

Man mano che, agendo in base a questa fiducia, comincerai a realizzare delle cose straordinarie, capirai che cosa significa

tutto questo. Afferrerai anche il senso di quest'altra affermazione: *l'essere umano diventa quello che pensa, ciò che sente e ciò in cui crede.*

Il pensiero è un'immagine che mandiamo nel mondo invisibile, e creandola, nutrendola con la nostra potenza, progressivamente le diamo vita. Questo pensiero continua a nutrirsi dei tuoi sentimenti e delle tue emozioni, fino a che lo rendi visibile sul piano materiale.

Rispettando le tappe che seguono puoi rendere manifesto ciò che vuoi:

- comincia dal piano mentale (immaginandolo),
- poi passa al piano emozionale (percependolo come se fosse già reale),
- e infine al piano fisico (compiendo delle azioni).

Prima di impegnarti in questo procedimento, però, chiediti se ciò che intendi rendere manifesto risponde o meno a un tuo bisogno. I nostri pensieri sono talmente inconsci che provochiamo spesso un mucchio di cose non solo indesiderate, ma anche spiacevoli e dannose: *quando accade così, non risolverai nulla dando la colpa agli altri, non c'entrano affatto: l'unico responsabile di quello che ti succede sei tu.*

Accettata l'idea che proprio tu ti sei materializzato queste cose, benefiche o meno, e che sei dotato di un'enorme potenza; non è meraviglioso accorgerti che, di conseguenza, puoi utilizzarla, unita alla tua energia, per fare in modo che ti accadano solo cose gradevoli?

Sarebbe davvero sconcertante pensare o credere che tutto quello che ti succede sia causato da un'influenza esterna. Se sei infelice e pensi che gli altri ne siano responsabili, ti metti in una posizione in cui, per poter essere felice a tua volta, ti toccherà portare pazienza finché non cambieranno idea, atteggiamento o comportamento! Se sei ammalato e continui a dare la colpa ad altri (ereditarietà, salute cagionevole, clima, eccetera) ti toccherà, per poterti rimettere in salute, avere di nuovo la pazienza di aspettare che tutto quello che è fuori da te cambi. E quanto ancora dovrai aspettare? Non sarebbe meglio che creassi e gestissi tu stesso la tua vita?

Pensaci: bastano appena alcuni secondi per visualizzare la felicità, e il tuo corpo ne trarrà subito beneficio. Bastano pochi

secondi anche per recitare la parte del «povero me, sono sfortunato, nessuno mi ama», perché la tua felicità svanisca già al comparire di quel pensiero. È sufficiente un istante per cessare di ridere, per criticare o per amare. Come vedi, da un momento all'altro sei tu che cambi la tua vita, che la crei a seconda di quello che decidi di vedere con gli occhi fisici, mentre potresti cercare di vedere con gli occhi del cuore.

Cerca la bellezza dietro la bruttezza, l'amore o le buone intenzioni dietro la critica, e avrai fatto un bel passo nell'apprendimento. La vera evoluzione consiste nel diventare un essere spirituale, ed *essere spirituali significa vedere e sentire Dio ovunque*. L'intelligenza divina desidera che tutti siano felici: ognuno di noi ha ora l'opportunità di ricevere, sempre in maggior misura, l'aiuto necessario per vivere secondo questa intelligenza, e tutto ciò grazie alla nuova epoca in cui siamo entrati.

Cosa significa vivere in modo intelligente? Significa vivere una vita in cui ci impegniamo a rendere manifeste solo cose per noi utili e piacevoli; *l'amore, la consapevolezza e la responsabilità sono i mezzi per eccellenza per riuscire a rendere manifesta l'intelligenza nella nostra vita* e di questi argomenti ovviamente parleremo più volte in questo libro.

Fermati per qualche istante; guarda un po' dentro di te e osserva: quali pensieri emergono più frequentemente in una giornata? Ti capita spesso di dire «la mia emicrania», «il mio mal di schiena», «il mio problema»? Vedi, appropriandoti dei tuoi malanni dai loro così tanta importanza ed energia, che essi perdurano. *Si diventa quello che si pensa*, non dimenticarlo! Quindi, quando i tuoi pensieri non sono intelligenti per te stesso, ti crei una vita spiacevole.

In compagnia di amici o dei tuoi cari, di che parli? Non fai che sciorinare i tuoi problemi o tenti di trovare una soluzione? E come impieghi il tuo tempo libero? Ti piace seguire alla televisione programmi costruttivi, quelli che ti arricchiscono, oppure scegli dei film che ti fanno vivere momenti d'angoscia, paura, o invidia? La vita che vedi sullo schermo falsa la realtà.

E cosa leggi? Articoli che ti sono di aiuto, che arricchiscono la tua coscienza, o le brutte notizie? *Diventi tutto quello che lasci entrare nel tuo conscio e nel tuo subconscio*.

Non sei sulla Terra per vivere nella ricchezza o nella povertà, nella popolarità o nell'anonimato, nel lavoro o nella disoccupazione: *sei sulla Terra per "essere", cioè per sviluppare la tua individualità, il tuo "Sé superiore"*.

La maggior parte della gente si preoccupa della propria personalità, ma la personalità è ciò che si vede, è ciò che di noi si percepisce dall'esterno, ed è esattamente ciò che occorre gradualmente trasformare per avvicinarci alla nostra individualità.

* * *

Ecco uno degli esercizi di cui si parla nella prefazione: ne troverai una serie alla fine di ogni capitolo. Se vuoi veramente darti l'opportunità di migliorare la tua qualità di vita, ti consiglio vivamente di dedicare ad essi un'attenzione particolare.

Esercizio consigliato per assimilare i contenuti di questo capitolo

Scrivi su un foglio tutto quello che ricordi di aver fatto in quest'ultima settimana, fra cui:

- le cose che sei consapevole di aver fatto per te e ciò che ti ha aiutato a sentirti bene, contribuendo a farti conoscere e provare un po' di felicità; le cose che hai fatto per gli altri, annotando se le hai fatte di tua volontà, e cosa ti ha indotto a farle, ad esempio se ti sei comportato in un certo modo per evitare di sentirti in colpa, o perché eri mosso da una qualche paura;
- elenca tutte le persone che hai criticato o giudicato durante la settimana, quelle che secondo te hanno fatto o detto delle cose spiacevoli, e che cosa, invece, avresti preferito che dicessero o facessero. Potrebbe ad esempio trattarsi di situazioni che hai criticato con parole o pensieri;
- insomma, scrivi tutto quello che ti ricordi.
- A questo punto ti suggerisco vivamente di ripetere l'affermazione seguente ogni volta che sarai solo con i tuoi pensieri e finché non ti sentirai pronto per il secondo capitolo:

Sono una manifestazione di Dio, sono divino, posso dunque creare quello che voglio e raggiungere un'immensa pace ed una grande forza interiore.

