

Lise Bourbeau

# La terza giovinezza

L'energia nascosta della terza età

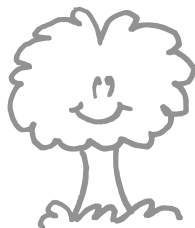
*Traduzione: Daniela Muggia*

*Copertina: Amritagraphic*

**Edizioni**



**AMRITA**



## **SALVIAMO GLI ALBERI!**

Il nostro catalogo è disponibile esclusivamente online,  
sul nostro sito: [www.amrita-edizioni.com](http://www.amrita-edizioni.com)

Edizioni AMRITA srl  
Via G.B. Bricherasio, 18 - 10129 Torino  
telefono 011 934 05 79  
e-mail: [ciao@amrita-edizioni.com](mailto:ciao@amrita-edizioni.com)

Seguici su:  
[facebook.com/AmritaEdizioni](https://facebook.com/AmritaEdizioni)  
[twitter.com/AmritaEdizioni](https://twitter.com/AmritaEdizioni)  
[youtube.com/AmritaEdizioni](https://youtube.com/AmritaEdizioni)  
[instagram.com/AmritaEdizioni](https://instagram.com/AmritaEdizioni)

© 2020 Edizioni Amrita, Torino.

Immagine di copertina di proprietà dell'Autrice.

Tutti i diritti riservati. Ogni riproduzione, anche parziale e con qualsiasi mezzo, deve essere preventivamente autorizzata dall'Editore.

AI NOSTRI LETTORI

I libri che pubblichiamo sono il nostro contributo ad un mondo che sta emergendo, basato sulla cooperazione piuttosto che sulla competitività, sull'affermazione dello spirito umano piuttosto che sul dubbio del proprio valore, e sulla certezza che esiste una connessione fra tutti gli individui. Il nostro fine è di toccare quante più vite è possibile con un messaggio di speranza in un mondo migliore.

Dietro a questi libri ci sono ore ed ore di lavoro, di ricerca, di cure: dalla scelta di cosa pubblicare – operata dai comitati di lettura – alla traduzione meticolosa, alle ricerche spesso lunghe e coinvolgenti della redazione.

Desideriamo che i lettori ne siano consapevoli, perché possano assaporare, oltre al contenuto del libro, anche l'amore e la dedizione offerti per la sua realizzazione.

Gli editori

## INDICE

Introduzione .....	1
Cap. 1 Cos'è la vecchiaia? .....	5
Cap. 2 Cinque importanti fattori di benessere .....	11
Cap. 3 Le paure associate all'invecchiamento .....	17
Cap. 4 Le esigenze del corpo fisico .....	27
Cap. 5 Vita privata, intima e familiare .....	55
Cap. 6 Vita professionale .....	85
Cap. 7 Accettare l'avanzare dell'età .....	113
Compendio dei metodi concreti consigliati in questo libro ....	135
Ringraziamenti .....	143

Quando ho scritto il libro *Le 5 ferite e come guarirle*, ho pensato che sarebbe stato l'ultimo, e che avevo detto tutto quello che avevo da dire. Ma non si può mai sapere cosa riserva il futuro, quindi questo è... il mio ventiseiesimo libro.

Mi viene spesso chiesto quale sia il mio segreto per mantenermi giovane, e io rispondo sempre che sto solo mettendo in pratica i miei insegnamenti: questa risposta, però, non dev'essere ritenuta sufficiente, visto che la domanda continua a riaffiorare, e ancora più spesso di prima da quando ho compiuto i settanta. Così ho deciso di riprendere la penna in mano.

Era accaduto qualcosa di simile anche prima che scrivessi il libro sulla guarigione delle cinque ferite: continuavano a dirmi che avevano molto apprezzato quello sulle ferite, ma che erano molto difficili da guarire e che sarebbe stato bene che scrivessi sulla loro guarigione. Io li invitavo sempre a leggere l'ultimo capitolo del libro, che parla solo di guarigione, e a mettere in pratica le regole dell'amore autentico per ridurre le ferite a poco a poco, *ma ho finito per* arrendermi all'evidenza che questo non bastava, dato che la stessa domanda era riemersa per anni.

Prima di iniziare a scrivere questo libro, ero sinceramente convinta di non avere abbastanza cose nuove da dire, ma quando ho osato passare all'azione ho constatato, con mia grande sorpresa, che avevo ancora molto da condividere.

È vero che spesso abbiamo bisogno di sentirci ripetere le nozioni spirituali, perché il nostro ego è abilissimo a farcele dimenticare o a interpretarle male. Riesce persino a farci dimenticare le nostre intenzioni e le cose decise in seguito a una presa di coscienza. Così ho capito che questo libro poteva fare del bene.

Come in tutti quelli che l'hanno preceduto, mi permetto di dare del tu ai miei lettori.

Anche se questo libro è per persone di tutte le età, è rivolto soprattutto ai giovani che vogliono rimanere vigorosi a mano a mano che l'età avanza. È importante prendersi cura di se stessi quando si è giovani, perché se si aspetta fino a settant'anni per farlo, sarà sicuramente più difficile.

Hai mai pensato a cosa vorrai per te stesso quando avrai settant'anni? Se non l'hai fatto, guardati intorno. Ci sono persone anziane che ti ispirano ad essere come loro quando avrai la loro età? Ci sono altri che ti muovono a compassione, e non vorresti diventare come loro? Prenditi il tempo necessario per fare questo esercizio. Ti aiuterà a decidere cosa vuoi diventare. Sì, ho detto "DECIDERE" perché non può succedere nulla se non lo scegli tu, che tu ne sia cosciente o meno. Saprai di aver davvero deciso quando compirai azioni in base a ciò che vorrai.

Perché possa concretizzarsi ciò che vuoi che si manifesti, bisogna che tu lo definisca bene. Dire o pensare che NON VUOI essere, in seguito, come il tale, farà sì che il tuo subconscio non sappia quello che vuoi. Avrà solo un'immagine di ciò che *non* vuoi, ed è quello che si manifesterà nella tua vita. Questo perché il subconscio capta solo le immagini dai nostri pensieri, e non capisce la parola "non". Sapere ciò che non si vuole è utile solo per una cosa: aiutarti a definire ciò che vuoi, in modo da poterne creare l'immagine nel tuo subconscio e raggiungere il tuo obiettivo. Appena capisci quello che vuoi veramente, dimentica quello che non vuoi.

Ti suggerisco anche di fare un elenco di ciò che hai in programma di fare nei prossimi anni per aiutarti a manifestare meglio ciò che desideri. Inoltre, quando troverai in questo libro un'idea o un suggerimento che ti piace, aggiungilo alla lista. E tieni la lista ben in vista a casa tua: a furia di vederla, diventerà parte integrante di te e sarà più facile metterla in pratica. Ogni volta che la guarderai, il tuo subconscio capterà l'immagine di ciò che vuoi veder accadere.

Inoltre, alla fine del libro troverai un compendio dei mezzi concreti e pratici che avrò disseminato nelle pagine di questo mio lavoro, a mo' di tuo promemoria se necessario.

Tengo ad avvertirti che ci potrebbero essere numerose inter-

ferenze del tuo ego: ti dirà che questa roba va bene per Lise Bourbeau, ma non è adatta a te, o è troppo difficile.

Sai bene quanto me che, finché non osiamo mettere in pratica qualcosa, come assaggiare un nuovo cibo, non possiamo sapere se va bene per noi. Sarebbe un peccato se ti perdessi qualcosa che potrebbe rivelarsi molto importante per te e soprattutto darti dei risultati al di là delle tue più rosee aspettative.

Per pubblicizzare questo libro ho deciso di usare solo foto mie “nature”: so bene che per la pubblicità le foto di solito vengono ritoccate, ma dato l’argomento, questa mi è parsa la decisione più adeguata.

Ecco un breve testo di un autore sconosciuto che mi ha ispirato e che condivido con te, come spunto di riflessione.

### **Vecchio o anziano?**

Com'è che con il pensionamento, alcuni diventano semplicemente “anziani”, mentre altri diventano “vecchi”?

Questo perché essere anziani è diverso dall'essere vecchi.

Mentre gli anziani fanno sport, scoperte, viaggi, il vecchio si riposa.

Mentre l'anziano ha amore da dare, il vecchio accumula gelosie e risentimenti.

Mentre l'anziano fa progetti per il suo futuro, il vecchio ha solo nostalgia del passato.

Mentre l'agenda dell'anziano è piena di molti domani, il calendario dei vecchi contiene solo “ieri”.

L'anziano apprezza i giorni che ha ancora davanti, il vecchio soffre per i pochi giorni che gli restano.

Mentre l'anziano sogna nel sonno, il vecchio ha gli incubi.

**BENE, SIETE AVVERTITI. A VOI LA SCELTA!**

Autore sconosciuto

---

## Cos'è la vecchiaia?

Quando inizia l'invecchiamento del corpo fisico? Secondo il dizionario Larousse, l'invecchiamento è: «Avanzare nell'età, passare gradualmente a una fase più avanzata della vita». Ho scelto di usare le parole “avanzare nell'età” (*prendre de l'âge*) nel titolo originale del mio libro perché la maggior parte delle persone aderisce all'idea preconcepita che con l'avanzare dell'età si diventi più vecchi e più limitati. È giunto il momento di creare una formapensiero diversa, che ci mantenga giovani anche invecchiando: la terza giovinezza!

Essere giovani significa avere l'energia e la capacità fisica di fare ciò che vogliamo fare, rimanendo entusiasti della vita. Non significa conservare lo stesso corpo che avevamo da giovani, né comportarsi da immaturi o vestirsi da adolescenti. Una persona del genere dimostra semmai la sua incapacità di affrontare la vita, di comprendere la realtà: insomma, è un po' come la sindrome di Peter Pan.

Ci sono persino persone che si credono più giovani perché utilizzano prodotti o mezzi per sembrarlo, come la chirurgia estetica, ma la giovinezza viene dall'interno, non dall'esterno.

Gli ultracinquantenni che mi chiedono aiuto hanno spesso degli acciacchi che impediscono loro di svolgere attività abituali, come salire e scendere velocemente le scale. Usando la decodifica di “Ascolta il tuo corpo”, essi si rendono conto di aver fatto propria la convinzione dei loro genitori secondo i quali a cinquant'anni si comincia a invecchiare e quindi occorre rallentare.

Le numerose ricerche scientifiche giungono a conclusioni diverse su quando il corpo inizi ad invecchiare: alcuni studiosi



parlano dei 26 anni, altri dicono che l'invecchiamento ha inizio tra i 26 e i 42 anni. C'è anche una teoria che dice che la nostra vita e il nostro corpo cambiano ogni sette anni e che il corpo fisico comincia a perdere il suo vigore dopo il settimo periodo di sette anni, quindi ai 50 anni. Si dice anche che le diverse parti del corpo e i cinque sensi non invecchiano tutti allo stesso ritmo: ci sono per esempio dei trentacinquenni con un corpo da sessantenni, e dei sessantenni con un corpo da trentacinquenni.

Detto questo, raramente sentiamo parlare dell'invecchiamento degli altri due corpi, quello emozionale e quello mentale. Per quanto mi riguarda, sono molto più importanti del corpo fisico che ne è solo il riflesso, mentre essi sono molto più sottili.

Anche se la scienza non considera spesso i corpi emozionale e mentale, sono lieta di vedere che sempre più scienziati e medici riconoscono che l'atteggiamento di una persona ha una grande influenza sull'invecchiamento del suo corpo fisico. Per questo motivo è importante prendere in mano la propria vita il prima possibile, in modo da avanzare nell'età senza invecchiare troppo.

Sempre più giovani tra i venti e i trent'anni intraprendono un cammino spirituale. Va detto che attualmente ci sono molti libri sull'argomento e una quantità di workshop di crescita personale un po' in tutto il mondo. Quando avevo quell'età, c'era solo il concetto di pensiero positivo.

Ho avuto molte esperienze da quando ero bambina, ma è stato solo quando ho iniziato a lavorare sull'introspezione che ne ho capito il significato. È stato ritornando sulle situazioni spiacevoli del passato che mi sono resa conto di non volerle perlopiù ripetere: esse mi hanno permesso di capire cosa non volevo più, e così ho potuto andare verso ciò che volevo davvero.

Ho vissuto in quella che chiamo incoscienza fino a quarant'anni. Ho vissuto un matrimonio e un divorzio, ho avuto tre figli, una breve carriera come segretaria legale e una lunga carriera nel campo della vendita. Ho vissuto un po' come un robot e mi sono lasciata trascinare dagli eventi.

Quando lavoravo nel campo della vendita, ho scoperto il potere del pensiero positivo. Mi sono impegnata a coltivarlo il più regolarmente possibile. Poi, col passare del tempo, mi sono resa conto che il solo fatto di essere positiva e di ripetere belle dichiarazioni non era molto vantaggioso a lungo termine: era solo una

soluzione temporanea ai miei problemi, e in quel modo non ne ho mai risolto la causa. Non mi rendevo conto che non cambiare nulla nel mio comportamento e nel mio atteggiamento non avrebbe cambiato nulla a lungo termine.

Il mio approccio spirituale è iniziato quando ho voluto trovare la causa delle mie preoccupazioni nell'ambito dell'amore, della mia famiglia, delle finanze e della salute. Da allora, dopo aver imparato il concetto di responsabilità, ho sempre usato lo stesso mezzo per trovare risposte. Mi pongo la seguente domanda: "cosa c'è in me che attrae questo tipo di situazione o persona che mi mette in difficoltà?".

Questo approccio mi ha anche indotta a decidere che avrei lasciato che fossero l'amore, l'intelligenza e la responsabilità a dirigere i miei passi. Ero stanca di vivere con sensi di colpa e paure, soprattutto la paura di non essere perfetta, cosa che credevo di dover essere per poter essere amata. Il problema era che io cercavo questa perfezione nel FARE piuttosto che nell'ESSERE, e quando ho capito che siamo sempre tanto perfetti quanto possiamo esserlo istante per istante, è stata una vera liberazione. Il potere di scegliere è un dono inestimabile per ognuno di noi.

Un giorno ho visto un reportage molto molto interessante su Rita Levi Montalcini, la famosa neurologa italiana morta all'età di 103 anni. Sempre all'avanguardia, la Montalcini è entrata a Medicina nel 1930 all'età di ventun anni, e nel 1986 ha ricevuto il premio Nobel per aver scoperto, nel 1952, i fattori di crescita delle cellule nervose. Quello che mi ha colpito di lei, è che continuava a dire: «Il corpo faccia ciò che vuole, io sono la mia mente».

Spiegava che le cellule cerebrali non invecchiano, ma si rinnovano, e che i nostri cervelli sono neuroplastici; e che sebbene non vi sia differenza tra un cervello femminile e uno maschile in termini di funzioni cognitive, c'è tuttavia differenza in termini di funzioni emotive. Riteneva fosse importante stimolare e attivare la mente attraverso i desideri, soprattutto mantenendosi curiosi, impegnati e appassionati. È stata di grande ispirazione per me per quanto riguarda la capacità, anche fisica, di rimanere giovani.

Hai notato che la tua percezione della vecchiaia cambia continuamente? Quando avevo 17 anni, lavoravo per un avvocato che mi fece delle avances sessuali. Gli dissi francamente che non potevo credere che un uomo della sua età osasse fare una cosa

del genere a una donna tanto giovane: per me era un vecchio... All'epoca aveva solo trentacinque anni, era sposato e aveva due figli piccoli. Fu così sorpreso della mia reazione che non ci riprovò mai più.

Tutto questo per dire che a quell'età consideravo vecchio un trentacinquenne, ma più invecchiavo, più la mia percezione cambiava. A un certo punto, ritenevo che i cinquantenni fossero vecchi, ma quando arrivai io stessa ai quaranta, erano i settantenni a sembrarmi vecchi. Oggi non nutro più alcuna convinzione al riguardo, il che dimostra quanto un determinato modo di pensare sia autolimitante, e questo anche in molti altri campi. Un centenario una volta mi ha detto che *essere vecchi significa essere giovani più a lungo degli altri*: aveva capito l'importanza di sentirsi giovani.

Oggi, mentre intraprendo la stesura di questo libro, di anni ne ho 78, e so che l'essere stata attiva per tutta la vita e continuare ad esserlo è uno dei motivi per cui mi sento – e rimango – giovane. Ho anche sempre fatto tesoro del consiglio della Montalcini, rimanendo curiosa, appassionata, impegnata e imparando costantemente cose nuove. Ancora oggi ho molti altri interessi oltre al mio lavoro ad “Ascolta il tuo corpo”.

Da una decina d'anni a questa parte, ogni volta che rivedo qualcuno (uomo o donna) che non vedo da un anno o più, mi sento chiedere come faccio a... ringiovanire. Sono sempre sorpresa da questo commento, perché al massimo mi aspetto che mi si dica che sembro più giovane della mia età, che non invecchio... Durante il mio ultimo viaggio in Russia, qualche mese fa, una giovane donna che non vedevo da cinque anni mi ha detto che ero diventata più giovane. È stato allora che mi sono chiesta seriamente perché mai la gente pensasse che stessi ringiovanendo. Che cosa vedevano in me?

Sinceramente, non sto ringiovanendo. Sono però convinta di invecchiare più lentamente della media. Lo vedo quando mi guardo allo specchio. Sono anche molto consapevole del fatto che il mio corpo fisico diventa più limitato da un anno all'altro.

Da quando mi è venuto in mente di scrivere questo libro, ho prestato maggiore attenzione ai miei cambiamenti, e ho anche osservato la mia famiglia, amici e conoscenti che hanno la mia età o sono più giovani di me. Dopo un'attenta riflessione, ho con-

cluso che ciò che la gente vede è il mio corpo energetico, che è sempre giovane e in gran forma.

Ogni mattina, infatti, mi sveglio piena di energia. Faccio ginnastica con piacere, e dopo sono pronta per iniziare una giornata produttiva. Ho imparato da molto tempo che siamo gli unici responsabili della circolazione dell'energia dentro di noi, in modo che non diminuisca mai. In questo libro vi racconterò come sono riuscita a conservarla.

Siamo circondati da molte fonti di energia, e l'energia del nostro corpo ricorda un po' quella del Sole: è sempre presente e stabile. C'è anche l'energia tellurica che proviene dal centro della Terra, ed è l'unione delle energie del Sole e della Terra a consentire la vita sul nostro Pianeta: queste due energie, combinate insieme, permettono a un seme di germogliare.

È difficile comprendere con la mente come la vita sia generata da questi due tipi di energia, ma possiamo facilmente constatare che è così grazie ai nostri occhi. Queste energie sono necessarie ai tre corpi del nostro involucro materiale, cioè ai nostri corpi fisico, emozionale e mentale, ai quali sono collegate attraverso sette chakra, come ho spiegato dettagliatamente nel mio primo libro<sup>1</sup>.

Il tema dell'energia fa parte della nostra vita da molto tempo e già nell'India antica riscuoteva grande attenzione, anche se non venivano usate le stesse parole di oggi; si parlava di chakra, aura e centri energetici nell'uomo e nella natura, mentre in Cina ancora oggi si parla di meridiani, centri energetici e canali energetici. Non sorprende quindi che l'energia rimanga un campo d'interesse per l'uomo. Dopotutto, l'energia è vita! Inoltre, è neutra, cioè non è né buona né cattiva: dipende dall'intenzione della persona o dell'oggetto che la emette. Per esempio, la televisione, la radio e Internet sono canali che possono accrescere o ridurre la nostra energia a seconda di ciò che trasmettono. Il fuoco, il vento e l'acqua sono anch'essi forme di energia costruttive o distruttive, e lo stesso vale per la nostra energia personale.

Un altro fatto interessante da notare è che dei sette centri energetici quello del cuore è proprio al centro del nostro corpo. Questa energia fa battere il cuore per tenerci in vita e, da un punto di vista

---

<sup>1</sup> *Ascolta il tuo corpo, il tuo migliore amico sulla Terra*, Amrita.

metafisico, se vogliamo che la nostra energia fluisca bene verso l'alto e verso il basso, occorre che questa zona rimanga aperta. E perché lo sia completamente, è essenziale amare se stessi veramente, affinché corpo e vita siano in armonia.

Quando si perde l'equilibrio tra i corpi fisico, emozionale o mentale, si perde il controllo. È come essere su una piattaforma che gira velocissima, dove tutto va bene fintanto che restiamo concentrati su di essa, ma non appena lasciamo il centro, niente va per il verso giusto. Il tuo atteggiamento in ogni settore della vita è la chiave per garantirti una buona circolazione di energia nel corpo e avere una vita equilibrata che ti manterrà giovane. Appena smetti di essere centrato, si manifestano dei blocchi energetici che sono causa principale dell'invecchiamento precoce.

**La ragione prima di questi blocchi è la mancanza di amore per noi stessi.**

Tutti i miei libri parlano di amore per se stessi e per gli altri, e questo in particolare ti aiuterà a mantenere l'equilibrio nella vita e ad avanzare nell'età mantenendo la gioia di vivere. Soprattutto, ti aiuterà a vivere i tuoi ultimi anni nella gioia, invece che nello stress. Ti consiglio vivamente di leggere il mio primo libro, *Ascolta il tuo corpo*, e i due che ho scritto sulle nostre ferite (*Le 5 ferite*, volumi I e II)<sup>2</sup> per capire più agevolmente tutto ciò che troverai in questo libro.

---

2 Tutti pubblicati da Amrita.

---

## Cinque importanti fattori di benessere

Questo capitolo e i prossimi spiegano dettagliatamente *i cinque fattori del benessere*, su cui ritorneremo spesso in seguito. Ne ho parlato in molti altri miei libri, ma tieni presente che quello che stai leggendo ora può fungere, per molti lettori, da introduzione per l'intero insegnamento di "Ascolta il tuo corpo". Se questo non vale per te, considera questo capitolo come un utile strumento per rinfrescare la memoria.

I cinque fattori di cui parlerò sono: responsabilità e impegno, amore incondizionato, equilibrio tra i tre corpi, consapevolizzazione e riconoscimento.

Questi fattori sono stati essenziali nella mia vita per mantenermi in forma e piena di energia.

### RESPONSABILITÀ E IMPEGNO

La definizione che diamo di questi due termini nel workshop "Star bene con se stessi e con gli altri" è la seguente:

«Essere responsabili significa sapere che siamo *noi* a creare la nostra vita in ogni momento, con le scelte, le decisioni, le reazioni e le ferite ancora aperte, e che dobbiamo assumerci la responsabilità delle conseguenze. Essere responsabili significa anche sapere che gli altri creano la loro vita con le loro scelte, decisioni, reazioni e ferite ancora aperte, e che devono anch'essi assumersi la responsabilità delle conseguenze».

Il modo migliore per sapere se sei *veramente* responsabile è verificare la tua capacità di assumerti la responsabilità delle conseguenze. Se incolpi qualcun altro per quello che ti succede, *non*

sei responsabile. Se ti credi in obbligo di migliorare la vita altrui facendoti carico delle conseguenze delle azioni e decisioni degli altri, *non* sei responsabile.

L'impegno è diverso: se il concetto di responsabilità si colloca sul piano spirituale, cioè a livello dell'essere, il concetto di impegno si situa sul piano della materia, dal momento che deriva dall'avere e dipende dal fare.

L'impegno è una promessa verbale o scritta, chiara e precisa. Si può prendere un impegno nei confronti di se stessi o di altri: per esempio, posso impegnarmi ad aiutare mia sorella nel trasloco, e se poi non mantengo il mio impegno, ci saranno una o più conseguenze e ne sarò responsabile.

Ciò in cui non ci si può impegnare, è ad *essere* qualcosa: per esempio, non si può promettere di essere sempre tolleranti, ma ci si può impegnare con se stessi a fare qualcosa per riuscirci, come contare fino a sette prima di replicare troppo velocemente!

Impegnarsi a fare qualcosa include che ci si possa anche disimpegnare, ma bisognerà chiedersi se possiamo assumerci la responsabilità delle conseguenze. D'altra parte, siamo responsabili di noi stessi per tutta la vita, che ci piaccia o no, e questo è tanto vitale per il nostro essere quanto il respiro lo è per il corpo fisico.

### AMORE INCONDIZIONATO

Nel primo capitolo ho detto che il centro energetico del cuore deve rimanere aperto affinché l'energia possa circolare correttamente nel nostro corpo; ma come si fa a tenerlo aperto? Occorre ascoltare il cuore invece che l'ego. Ecco perché è importante continuare a ricordare cosa significa amare se stessi e gli altri incondizionatamente.

Il vero amore per noi stessi e per gli altri è concederci di *essere* ciò che siamo istante per istante, che siamo positivi o negativi, senza giudicarci o sentirci in colpa. È concederci di essere degli umani, con difetti e qualità, punti di forza e di debolezza, eccetera. Quando amiamo, accettiamo, accogliamo e constatiamo senza giudizio.

Il concetto spirituale di amore incondizionato e quello di responsabilità non possono essere compresi dal nostro ego, che è frutto dell'energia mentale.

*Essere d'accordo* significa aderire a un'opinione, conformarsi a ciò che abbiamo imparato mentalmente, prestare ascolto alle nostre convinzioni. Questo concetto *mentale*, quindi *materiale*, è completamente diverso dal vero amore. Amare veramente è accettare anche quando non siamo d'accordo. In breve, essere d'accordo è un concetto mentale, mentre accettare e amare sono concetti spirituali.

Prendiamo l'esempio della tolleranza e dell'intolleranza. Supponiamo che tu ti arrabbi facilmente e che abbia il giudizio facile: questo significa che sei intollerante, cioè il tuo ego ti fa sapere che non è d'accordo. Ma magari, contemporaneamente, senti il bisogno di essere più tollerante e paziente, poiché spesso ci sono, in noi, due aspetti in contraddizione.

Quando ti trovi in una situazione che ti fa provare intolleranza nei confronti di qualcuno, ecco che una parte del tuo ego ti dice che dovresti essere più tollerante, e comincia a farti sentire in colpa. Ti ricorda che è un pezzo che vorresti cambiare, ma non ci riesci. Un'altra parte ti dice invece che hai proprio ragione ad essere intollerante con quella persona.

Sembra che l'ego provi gusto a sballottarci tra le emozioni, ma la realtà è che non può fare altrimenti, giacché agisce sempre in base all'insieme di memorie acquisite: ti ricordo che l'ego è la sommatoria di tutte le nostre convinzioni risalenti a un bel po' di vite, e quando cerca di farci sentire in colpa o farci credere che sia sempre colpa degli altri, è convinto di proteggerci: non può sapere che, invece di aiutarci, ci danneggia...

Per cambiare davvero, basterebbe concedersi di essere intolleranti in quella data situazione: autorizzarsi, insomma, ad essere umani, accettandosi anche se non siamo d'accordo. A poco a poco, a furia di concedere a noi stessi di non essere, per ora, ciò che vorremmo, finiremo per sviluppare una maggiore tolleranza.

Se agisci così con te stesso, ti sarà più facile concedere anche agli altri di essere come sono. E non dimenticare che tutti coloro che ti circondano sono guide che ti indicano quale grado di accettazione di te stesso hai sviluppato.

Quando amiamo veramente noi stessi, con i nostri difetti e le nostre qualità, è perché siamo passati attraverso la fase del *lasciar andare*. Lasciar andare significa non essere attaccati al risultato, e siccome ciò avviene sul medesimo piano dell'ego, è



un utile strumento per avere il sopravvento su noi stessi.

Nell'esempio precedente, il risultato desiderato era quello di diventare più tolleranti nei confronti degli altri: spesso si crede che la tolleranza faccia di noi persone migliori, e quindi più amate, ma è proprio quando *lasciamo andare* questa convinzione che possiamo accettarci completamente per come siamo. E prima di raggiungere la totale accettazione, di solito, occorre mollar la presa più di una volta.

*L'amore vero e incondizionato è presente solo quando accettiamo gli aspetti positivi e negativi del nostro modo di essere.* Amiamo veramente noi stessi quando non ci sentiamo più a disagio se abbiamo manifestato un atteggiamento negativo: solo allora proviamo compassione per noi stessi e per gli altri.

### L'EQUILIBRIO TRA I TRE CORPI

Essere equilibrati significa essere stabili e in armonia, significa che i diversi aspetti della nostra vita sono tra loro in rapporto paritetico e non sbilanciato.

La mancanza di equilibrio è un grosso problema nella società odierna: c'è chi presta troppa attenzione al corpo fisico e dimentica le esigenze del corpo emozionale e di quello mentale, e non dedica mai un minuto, prima di fare qualsiasi attività fisica – che si tratti di mangiare, bere o fare sport – per verificare se ciò che si accinge a fare soddisfa davvero un'esigenza del suo essere e degli altri due corpi. Se ti senti in colpa per non aver fatto qualcosa o se lo fai per non sentirti in colpa, questo argomento ti riguarda da vicino.

C'è chi invece sovraccarica il proprio corpo emozionale: invece di “sentire dentro”, vive un'emozione dopo l'altra, prova desideri, sogni che non si realizzano, aspettative che diventano frustrazioni e così via. Una persona del genere è convinta di essere responsabile della felicità e dell'infelicità delle persone che ama.

Tutte queste emozioni logorano il suo corpo emozionale, mentre “sentire dentro” lo nutrirebbe: e tu, riesci davvero a “sentire dentro”?

Personalmente, non mi sono posta questa domanda prima di

arrivare a quarant'anni, perché non ero consapevole della mia difficoltà a “sentire dentro” veramente.

Quando ho creato la mia scuola, ho dovuto aspettare una decina d'anni prima di riuscire a insegnare “il sentire dentro”: l'argomento era molto sottile e non riuscivo a spiegare come io riuscissi a... “sentire dentro”. Mi è diventato molto più facile quando sono stata in grado di distinguere tra il *sentire dentro*, il *provare sensazioni* e l'*esperire un'emozione disturbante*, e ora enuncio la differenza che c'è fra le tre espressioni, proprio perché sono ricorrenti nel libro:

- “*Sentire dentro*”

Il “*sentire dentro*” è usare la propria sensibilità per osservare ciò che accade dentro di sé. Possiamo avere sentimenti positivi o negativi, provare gioia o paura, e *sentire dentro* quando non c'è giudizio, solo constatazione: il *sentire dentro* è una funzione del nostro essere nel suo insieme.

- *Provare sensazioni*

Il “*provare sensazioni*” è percepire la carica emotiva presente nell'ambiente circostante, quindi qualcosa che viene dall'esterno: è una funzione del nostro corpo emozionale.

- *Esperire un'emozione disturbante*

Un'emozione disturbante è un'agitazione interiore dovuta ad un'accusa, a sua volta messa in moto da una paura per se stessi. Quindi è una funzione di due nostri corpi: quello mentale e quello emozionale.

La stragrande maggioranza delle persone sono come me, cioè non hanno imparato, da piccole, a “sentire dentro”. Sarà solo verificando quello che succede dentro di noi, pronti ad affrontarne tutte le possibili conseguenze, che riusciremo veramente a sentire dentro. In questo, l'ego ci ostacola perché viene dal piano della mente concettuale, ordinaria, per cui anche solo l'espressione “sentire dentro” gli è incomprendibile. Ci induce quindi a vivere nella negazione, convinto che questo ci impedisca di soffrire: sa che se sentissimo quello che sta accadendo nel profondo di noi stessi, proveremmo emozioni disturbanti e paure, ed è convinto (a torto) che non saremmo in grado di gestirle; non capisce che quando siamo incentrati nel cuore e “sentiamo dentro” davvero, siamo in grado di affrontare qualsiasi cosa accada.

Nella vita abbiamo sempre due possibilità di scelta: ascoltare l'ego o ascoltare il cuore.

Tornando allo squilibrio fra i tre corpi, sempre più persone oggi abusano del loro corpo mentale, fino a dimenticare le esigenze del proprio corpo fisico e di quello emozionale. La tecnologia di oggi fa sì che la comunicazione verbale tra le persone si sia molto ridotta: tutti comunicano usando i social media, i messaggini, le e-mail, eccetera. La maggior parte delle persone non riesce a passare più di dieci minuti senza consultare il cellulare.

Ci sono anche molte paure che circolano sul nostro pianeta: la paura logora il corpo mentale e lo fa invecchiare, il che crea un circolo vizioso: la paura ci fa invecchiare e più invecchiamo, più velocemente ci spaventiamo. Perché? Perché ci manca l'energia mentale per affrontare situazioni più critiche o inaspettate. I vecchi, indipendentemente dalla loro età, finiscono per avere paura di tutto. Non si rendono conto che è impossibile vivere con la paura costante e permanendo in quello stato il corpo fisico e quello emozionale finiscono per ammalarsi.

Le persone spesso soffrono di pressione alta quando i loro tre corpi non sono in equilibrio. Molti clienti di "Ascolta il tuo corpo" hanno smesso di soffrirne da quando hanno cambiato stile di vita.

Noi umani manchiamo di equilibrio. Tutti e tre i corpi dovrebbero essere usati in modo armonioso e rispondere alle esigenze del nostro essere, così da permettere alla nostra vita interiore, professionale e familiare di essere equilibrata. Ne parleremo spesso in questo libro.