

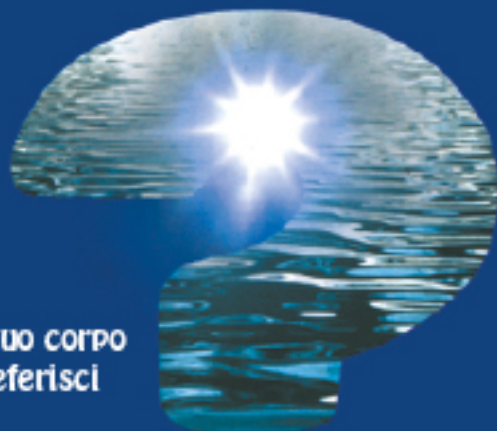
LISE BOURBEAU
Autrice di ASCOLTA IL TUO CORPO

chi

sei

te lo svelano

- la forma del tuo corpo
- il cibo che preferisci
- la tua casa
- la tua salute
- il modo in cui parli...



Edizioni



AMRITA

Sei un'anima in via di evoluzione

Sei un'anima che si sta evolvendo sulla Terra. Per evolversi sul piano terreno, alla tua anima serve un veicolo, e questo veicolo è il tuo corpo. L'anima è situata nel centro del veicolo, ovvero nella zona del cuore, e tutto ciò che intende realizzare quaggiù sulla Terra è l'armonia, la felicità totale. L'unico modo per riuscirci è l'amore incondizionato, ovvero senza aspettative! Non è a caso che l'anima è situata nella zona del cuore... ed è aprendolo che ne favoriamo l'evoluzione. Questo nostro veicolo, questo guscio dell'anima, è l'espressione stessa di ciò che essa vive, e si fa sempre più perfetto a mano a mano che essa procede nell'evoluzione; nel padroneggiare sempre meglio la tua esperienza di vita, finisci col raggiungere una completa padronanza dei sensi.

La Terra può essere paragonata a una scuola alla quale ci si iscrive per prendere lezioni, per istruirsi, per acquisire maggiori conoscenze, per scoprire se stessi e sapere esattamente che cosa andrà trasformato per conseguire quella perfetta felicità che è la nostra ragione d'essere. Ciò che accade qui sulla Terra è veramente simile a quanto accade in una scuola.

Immagina di voler andare all'università. Hai ottime intenzioni, vuoi istruirti. Supponiamo che tu voglia diventare ingegnere, sicché ti iscrivi e incominci a seguire i corsi. Scopri, in breve, che la cosa è molto più difficile del previsto e che, inoltre, le condizioni dell'università non ti piacciono troppo, e neppure le persone che vi incontri. Può essere che non ti vadano a genio i professori, che non siano come avresti voluto; insomma, la cosa si rivela molto più ardua di quanto avevi immaginato. Puoi sempre scegliere di mollare tutto, di fare qualcos'altro, di non realizzare più questo tuo desiderio; oppure puoi decidere di imparare la tolleranza, la pazienza, la comprensione, per scoprire, all'improvviso, che le condizioni non sono poi così negative come ti sembravano all'inizio, dal momento che, ora, vedi il tutto con occhio diverso.

Ogni volta che ritorniamo sulla Terra ci iscriviamo ad un corso

diverso per apprendere qualcosa di nuovo. Tutto ciò che impariamo ci aiuterà ad amare di più le persone che ci circondano, la natura e così via, conducendoci a un contatto sempre più intimo con **Dio**, il Creatore di questo grande universo, il quale è in ognuno di noi.

Anche gli studi dei più grandi scienziati, dei massimi genii, dei maggiori creativi del pianeta devono rendere, e il loro il cervello va messo al servizio dell'umanità affinché tutti possano pervenire a questa grande armonia; chiunque infatti investa i propri talenti, l'energia o il tempo in qualcosa che va contro le leggi dell'amore dovrà sempre pagarne il prezzo, vuoi in questa vita vuoi in un'altra, a seconda dell'individuo. Ogni azione, ogni parola, ogni sentire che sia contrario alla grande legge dell'amore e causi sofferenza, sarà sempre rivissuto dal suo autore. In altri termini, ad ogni vita accumuliamo azioni, pensieri e parole che non sono benefici per noi stessi o per gli altri, e ci toccherà riviverli per assaporare e sentire nel cuore ciò che abbiamo fatto subire ad altri. È quella che viene chiamata la grande *legge del karma*, la legge di causa-effetto. Ad ogni vita è necessario sbarazzarsi di cose accumulate nel corso di vite precedenti, per poter proseguire sul cammino che ci conduce alla perfetta felicità.

Ora stiamo entrando nell'*Era dell'Acquario*, e vi sono energie speciali, dirette verso la Terra in aiuto degli umani affinché si evolvano più in fretta. Nell'arco di una vita è ora possibile realizzare quello che prima avrebbe richiesto decine e decine di vite, sicché è un grande privilegio l'essere vivi, oggi, su questo pianeta. Tutto ciò che avviene nella tua vita ha una sua ragion d'essere: serve per insegnarti ad amare di più. Allora, invece di prendertela sempre con Tizio, Caio e Sempromio per quanto ti accade e dare la colpa agli altri, osservati e sappi che la tua situazione attuale fa parte del tuo piano di vita, e durerà fintantoché continuerai a opporre resistenza, rifiutandoti di accettarla. Puoi anche opporre resistenza per una vita intera a una data situazione; tuttavia, non appena accetterai che è qualcosa che hai seminato (dal momento che lo stai raccogliendo) e ti chiederai: «Cosa c'è da imparare, per me, in questa situazione? Come posso amare di più grazie all'esperienza che sto vivendo?», la situazione che si presenta come spiacevole si riassorbirà molto più in fretta. Tutto ciò che ti accade nella vita è sempre passeggero, e sta a te soltanto decidere se la cosa dovrà durare a lungo o no.

Il tuo corpo attuale è un grande elemento di riferimento per aiutarti a prendere coscienza dello stato dell'anima. Semplicemente, il corpo è meraviglioso, e nei capitoli seguenti potrai scoprire come esso sia davvero l'espressione della tua anima.

Allo scopo di comprendere la struttura dell'essere umano, possiamo descriverlo in tre parti: la mente, l'anima e il corpo; oppure lo possiamo suddividere in sette, se vogliamo riferirci ai sette centri energetici.

Immagina la tua anima come un piccolo sole dentro di te; ogni volta che fai un atto d'amore, quando dai amore, quando provi amore, quando parli con amore, questo sole cresce e diventa una grande fonte di calore interiore, una grande fonte di luce. Più questo sole interiore cresce, più irradia luce; una luce, un calore che non solo hanno il potere di riscaldare te, ma anche le persone che ti circondano. La luce del tuo sole interiore rischiarà i tuoi pensieri, i tuoi desideri, i tuoi scopi e tutto diventa interiormente molto più chiaro.

La tua luce aiuta anche il prossimo, che si sentirà illuminato entrando in contatto con te. Svilupperai il dono di dire la parola giusta al momento giusto, e per questa luce ti ringrazieranno. Ecco l'attività di un'anima che accetta il proprio Dio interiore.

Per evolverti è importante che tu accetti il cambiamento, senza il quale nessuna crescita sarebbe possibile. Guardati intorno: c'è molto da imparare contemplando gli alberi, i fiori, tutta la natura. Se osservi crescere una rosa, non ti accorgi che cambia continuamente? Se la rosa smettesse di crescere, morirebbe. Per gli umani accade la stessa cosa.

Per molte persone che oggi vivono in un corpo sulla Terra ci sarebbe da chiedersi se vivono davvero! Tuttalpiù potremmo dire che esistono: sono quasi dei morti. Perché? Perché si chiudono totalmente all'energia dell'amore, e la loro coscienza si risveglia molto lentamente, procrastinando la conoscenza della vera gioia interiore.

Hai paura del cambiamento? Non preoccuparti! Questo è un punto in comune con quasi tutti gli umani perché, fin qui, abbiamo creduto che cambiare significasse fallire. Durante l'Era dei Pesci, un'epoca di grande materialismo, la gente ha creduto che far sempre la stessa cosa fosse un segno di stabilità, di saggezza; guarda le persone che ti stanno accanto: i tuoi genitori o i tuoi nonni hanno probabilmente vissuto sempre nello stesso luogo, lavorando nello stesso posto, facendo lo stesso mestiere e credendo negli stessi valori per tutta la vita. Praticamente non c'era posto per il cambiamento, e a novant'anni avevano ancora la stessa nozione di bene e di male che avevano avuto a trent'anni; allora, l'evoluzione era molto più lenta.

Oggi, con l'avvento dell'Acquario, che è l'*era della spiritualità, dell'essere*, non possiamo più vivere allo stesso modo. Saranno sempre più rari gli individui che avranno svolto lo stesso mestiere, la stessa professione per quarant'anni o più. Quanti professionisti abbiamo visto lasciare la loro attività e trasformarsi in contadini, oppure

dedicarsi a un lavoro del tutto diverso da quello di prima? Questi cambiamenti fanno parte dell'attuale evoluzione sulla Terra.

In quanti hanno l'impressione che un divorzio equivalga a un fallimento? Perché pensi che ci siano tanti divorzi, oggi? Sarà forse perché le persone sono peggiori? No! È solo che l'apertura è maggiore, e si manifesta un maggior bisogno di evolversi. Così, quando una coppia ha grosse difficoltà a evolvere insieme, non può accadere altro che una separazione. Il bisogno di evolversi è talmente impellente che nessuno al mondo può frenarlo. Quando uno dei due partner oppone continuamente resistenza alle scelte di vita dell'altro, accade che i due non possono più vivere insieme.

Se entrambi i partner fossero abbastanza saggi da accettarsi in questo cambiamento, rendendosi conto che, per ora, non riescono a vivere insieme a causa di una eccessiva differenza nelle scelte di vita, le cose sarebbero molto più facili per tutti e due; rimarrebbero amici e continuerebbero a frequentarsi anche dopo la separazione. Se ci si separa in queste condizioni, non vi è alcun fallimento; se invece la separazione avviene fra l'animosità, l'odio e il rancore, l'anima, che vuole vivere solo d'amore, prova una grande tristezza. Quando due persone che si sono amate decidono di lasciarsi e questo cambiamento avviene in armonia, quando entrambe sono d'accordo ad aiutarsi reciprocamente, a imparare ciò che questa separazione insegna, la separazione ha un senso. E queste due persone, un giorno, chissà, potrebbero tornare a vivere insieme.

L'importante è che ognuno di noi si diriga sempre verso un amore più grande, vuoi nei confronti di se stesso, vuoi nei confronti degli altri. La realtà è la vita della tua anima, e non gli eventi di cui sei testimone o ai quali partecipi. Quello che ci circonda è un'immensa illusione, ed è facile dimostrare che è così: prendiamo, ad esempio, dieci persone che hanno partecipato a una riunione nella medesima stanza. Chiediamo a tutte e dieci di descriverci il luogo in cui sono state, chi le ha ricevute, che cosa è accaduto nel corso della serata: non una darà la stessa versione dei fatti dell'altra, perché ogni persona avrà visto la stanza, la gente e la serata in modo diverso.

Perché? Perché creiamo costantemente la vita in base alle nostre percezioni; la creiamo per vivere esperienze, per imparare a conoscerci, per scoprire ciò che abbiamo bisogno di trasformare, e questo accade in modo diverso per ognuno, in base a ciò che siamo.

Un altro esempio? Prendiamo una famiglia in cui ci sono tre bambini, e chiediamo loro di descriverci i genitori. Costateremo che tutti sembrano avere un padre e una madre diversi. L'uno avrà trovato la

mamma troppo severa, l'altro il padre molto amorevole, e così via. In questo caso, le opinioni differiscono in base alla percezione dei bambini, e questa percezione a sua volta dipende da ciò che ognuno aveva bisogno di apprendere nel contesto familiare.

Perché le persone che hanno un punto di vista unicamente materialista, che non credono nella spiritualità dell'essere, hanno tanta difficoltà a conoscere la felicità? Perché in fondo in fondo sanno che *l'anima ha bisogno di nutrirsi, di amare e di vivere sul piano dell'essere*, e non solo sul piano dell'avere! Chi è profondamente materialista, più cose ha e più ne vuole; è continuamente in cerca di qualcosa di più, di qualcosa di meglio. E non si rende conto che questo "di più" che va cercando è il contatto con il proprio sole interiore, il Dio interiore che non chiede di meglio che manifestarsi attraverso l'anima, per mezzo dell'amore. Quando l'essere umano si servirà della materia per mettersi in contatto con il Dio interiore, sulla Terra regnerà ovunque l'abbondanza. Dio, infatti, nel suo universo, non desidera che la prosperità per tutti.

Ma a che potrà mai servire la ricchezza, se il cuore è infelice? Quando è triste, le emozioni prevalgono e la salute finisce per vacillare. Quando il cuore è in pena a che pro avere tanti beni materiali, denaro, una bella casa, uno yacht e fare dei viaggi? Ciò che vuole la tua anima, è che tu ti serva di quanto ti sta attorno per favorire il tuo cammino, per metterti in contatto con il Dio interiore che è presente in ognuno di noi, nella natura e in tutto ciò che esiste. Ciò che la tua anima desidera, è che tu ne veda la grandezza presente, invece di auto-commiserarti per gli aspetti indesiderabili della tua esperienza di vita.

Un ottimo indice per aiutarti a scoprire te stesso sta nel **verificare se ti valuti in base a ciò che dai agli altri o a ciò che ne ricevi**; invece di dare generosamente e senza aspettative, spesso nei nostri doni si cela infatti il desiderio di ottenere qualcosa in cambio: se ti riconosci in questo, vuol dire che ti valuti in base a ciò che ricevi dagli altri. Qualcuno ti ha fatto un complimento? «Ah, mio Dio! Devo proprio essere bravo, visto che me lo dicono!» Un altro ti fa un regalo? «Deve amarmi, dal momento che mi ha regalato questa cosa!» Vedi? Valutare se stessi in base a ciò che riceviamo è questo. Ora, di questo passo, accade che l'anima si ammala. Molte aspettative equivalgono a molte emozioni, e se viviamo in modo emotivo, la nostra anima grida «Aiutooo!»

Invece di amarci, di accettarci e di amare gli altri, nutriamo delle aspettative, il che è contrario alla legge dell'amore. Ogni giorno, guarda che cosa sei stato capace di dare senza aspettarti nulla in cambio, e

saprai ciò che vali! Siccome puoi dare solo ciò che possiedi, scoprirai che non è poi necessario sforzarti tanto perché la tua vita migliori; le cose si aggiusteranno da sole se ti concentrerai unicamente sul tuo grande valore, e compirai atti d'amore gratuiti.

Un altro modo di dare sta nel perdonare. Quando perdoni qualcuno, quale che sia l'offesa che ti ha arrecato, perdoni a te stesso quel medesimo errore, quello stesso atteggiamento non benefico. *È abbastanza facile perdonare quando ti rendi conto che l'altro ha agito al meglio delle sue conoscenze e che ti ha offeso a causa della sua sofferenza, invece che per mancanza d'amore. Tutto ciò che ti accade ha sempre una sua ragion d'essere, e questa comprensione ti permette di eliminare dalla vita le conseguenze karmiche.* Infatti, anche se non ti ricordi di aver offeso qualcuno in questo modo, l'offesa che oggi subisci è qualcosa che stai raccogliendo perché l'hai seminata. Se ti fanno del male in un dato momento della tua vita, vuol dire che ne hai fatto altrettanto a qualcuno, con il pensiero, la parola o l'azione, vuoi in questa vita vuoi in un'altra.

Non hai neppure bisogno di lambiccarti il cervello per scoprire dove, quando e a chi l'hai fatto; ti basterà accettare che la grande legge cosmica di causa-effetto non sbaglia mai, e non può commettere alcuna ingiustizia. Perdonando l'altro perdoni te stesso, e permetti alla tua anima di crescere.

Oggi il nostro pianeta è circondato da uno spesso strato di odio, egoismo, rancore e risentimento, proveniente da queste emozioni basse vissute da tutti gli umani. Ogni volta che compi un atto d'amore infondi un po' di luce intorno alla Terra, in quell'aura marrone-grigiastra che indica quanto il nostro pianeta sia malato.

Oggi, la cosa più triste e ironica è scoprire come gli umani, invece di amarsi e vivere l'amore, si servono del dolore per proteggersi dal dolore stesso. Un esempio? Chi ha più paura di subire un rifiuto comincia col rifiutare l'altro per evitare a sua volta di venire messo da parte. In tal modo, per risparmiarsi una perdita, perde qualcosa di prezioso. Gli umani si giudicano reciprocamente per proteggersi dal giudizio altrui; allo stesso modo si accusano a vicenda per proteggersi dalle accuse. È un circolo vizioso che procede all'infinito, perché continuamente tutto ciò che facciamo ci ritorna per via della legge di causa-effetto.

Osserva con attenzione la tua vita, e ciò che non è benefico per te: ti imponi delle emozioni, ti rendi infelice? Non ti piace venire criticato? Guarda il tuo modo di criticare gli altri; trasforma gradualmente l'energia dell'ambiente circostante in energia d'amore, di felicità e di pace.

Alla fine di ogni vita, quando l'anima passa su un altro piano di esistenza, non può portare con sé i beni materiali accumulati durante il soggiorno in Terra; *può portare con sé soltanto i risultati delle scelte compiute durante la vita terrena, in seguito alle esperienze e agli eventi che ha vissuto e provocato.* Vi sono benefici permanenti che emergono da ogni vittoria d'amore riportata su una situazione difficile; queste sono le vittorie che l'anima conserva, e non avrà mai più bisogno di rivivere tali situazioni.

Come dicevo prima, la nostra anima vive esperienze diverse, ad ogni sua tappa. All'inizio di ogni vita, vi sono già parecchi fattori predefiniti; così, prima di nascere, l'anima ha già deciso di quali genitori avrà bisogno, in quale paese e città nascere, e se si doterà di un corpo piccolo o grande, e così via. Come vedi, sono molti gli elementi decisi in anticipo. Tuttavia, ciò che nessuno è in grado di predeterminare è il modo di reagire a queste scelte; si tratta di quelle reazioni e decisioni che metteremo in atto rispetto alle esperienze che avremo scelto, e in base alle quali la nostra anima potrà evolversi più o meno in fretta determinando il nostro grado di felicità in ogni vita.

I capitoli che seguono ti saranno certamente utili, giacché desideri evolverti di più, prendere coscienza del cammino percorso e di quanto ti resta da percorrere.

Come ho raccomandato nella prefazione, medita, concentrati sul pensiero seguente per sette giorni dopo aver letto questo capitolo. Non c'è nessuno sforzo da fare; lascia semplicemente emergere alla superficie della coscienza tutto ciò che vuole emergere, senza opporre resistenza.

CIÒ CHE SONO È IL REGALO CHE DIO MI FA.
CIÒ CHE SONO QUANDO DIVENTO CONSAPEVOLE
È IL REGALO CHE IO FACCIO
A DIO.

2 Sei ciò che vedi

Eh sì! Tutto ciò che vedi cerca di mostrarti chi sei veramente, **come uno specchio**. Questa teoria non è facile da accettare e sebbene non sia complessa, è difficile applicarla nella nostra vita perché l'orgoglio ne esce malconcio, soprattutto se ciò che osserviamo ci disturba. Infatti, anche quando ammiriamo qualcuno, a volte troviamo difficile accettare d'essere altrettanto speciale, d'essere davvero a sua immagine.

Cosa vedi intorno a te? Come vedi le persone con cui vivi? Come vedi le persone con cui lavori? Come, in generale, per strada, al supermercato, vedi gli altri? Tutto ciò che il tuo sguardo incontra è un tuo riflesso. Se ti servissi di questa grandiosa teoria dello specchio per pochi istanti ogni giorno soltanto, nella tua vita si produrrebbe una trasformazione importantissima.

Supponiamo che qui, su questa Terra, in questa vita, tu sia stato circondato di specchi per aiutarti a conoscerti, a evolvere, a vederti come sei in realtà. Ovunque tu vada, qualsiasi cosa tu faccia, puoi continuamente osservarti in uno specchio. Invece di vedere persone aggressive, gente che ti disturba o persone straordinarie, sostituiscile con uno specchio e la tua vita assumerà un aspetto del tutto diverso.

Quando ti metti davanti allo specchio, in bagno, ti è facile capire che la persona che vi è riflessa sei proprio tu. Che il tuo viso sia radioso o rabbuiato, triste o gioioso, con la pelle liscia o brufolosa, sai bene che sei proprio tu, e se l'immagine che lo specchio ti rimanda non ti piace, non è che te la prendi con lo specchio, non è vero?

È precisamente quanto accade nella vita: tutte le persone che hai attirato ti rimandano l'immagine di un aspetto di te. Ogni giorno la supercoscienza crea situazioni tali da richiamare intorno a te le persone di cui hai bisogno in quel preciso momento per imparare a conoscerti. Come dicevo prima, questa teoria non è facile da accettare; nove volte su dieci la nostra prima reazione è: «Non è possibile! Io non sono così! Non sono così egoista! Non sono così impaziente!» Oppure: «Non sono bravo come lei! Non ho la sua perseveranza, e non sono altrettanto fantastico!»

Ci si paragona continuamente agli altri, vuoi per trovarli migliori di noi, vuoi per trovarli peggiori.

Fintantoché abbiamo questa filosofia, questo concetto di vita, il modello che non abbiamo accettato continua a riprodursi; non appena accetti, però, che tutto ciò che fai sì che accada intorno a te è semplicemente un riflesso di te, non appena prendi il tempo di fermarti a pensare: «Non sarà che sono proprio così? Quale parte di me è simile all'altro?», nel tuo cuore si produce un'apertura. Immediatamente, il sole interiore ti fornisce la luce di cui hai bisogno per vederci chiaro; e appena il cuore si apre, altrettanto accade nel centro energetico della fronte. La luce del cuore sale verso la fronte, ed ecco l'illuminazione! All'improvviso, ti sentirai dire: «Ah-ah!!! Adesso sì che ho capito!», e sarai ben felice di questa nuova presa di coscienza.

Facciamo un esempio. Supponiamo che tuo marito sia un tipo pigro, di quelli che passano un sacco di tempo davanti alla televisione quando tornano dal lavoro. Se questo suo comportamento ti disturba tantissimo, se lo giudichi pensando: «Bisogna sempre che sia io a spingerlo! Ne ho abbastanza di dover mandare avanti tutto io, e di supplirlo perché si decida a fare quello che ha da fare!», vuol dire che, in questa situazione, hai qualcosa da imparare su di te. Supponiamo anche che ti dia fastidio vedere i bambini non fare i compiti, tralasciare i loro lavoretti di casa, e che tu li sgridi perché sono pigri. Tutto questo ti sta dicendo che una parte di te è pigra. Certamente, tu non ti vedi affatto così: sei troppo occupata a vedere la pigrizia negli altri!... Dunque, una parte di te trova inammissibile essere pigri, e quindi non te lo sei mai consentito. È una decisione che hai preso a un certo momento della tua vita, probabilmente in base all'educazione ricevuta; forse non ti sei piaciuta, quando ti sei concessa una bella seduta di pigrizia? Comunque sia, la tua nozione di pigrizia ti disturba profondamente; ti dà molto fastidio vedere qualcuno che osa permettersi di fare proprio quello che, in fondo in fondo, ogni tanto piacerebbe fare anche a te. Non che tu sia una persona smodatamente pigra, ma a volte ti farebbe bene concederti un po' di ozio; a volte, invece, questo non ti sarebbe di alcun giovamento. Vedi?

E le cose stanno così per tutti. A ben pensarci, in questo non vi è né bene né male, e soprattutto niente e nessuno può essere giudicato. Ognuno di noi agisce sempre al meglio della sua conoscenza; se una persona agisce in modo scorretto, chi mai ne subirà le conseguenze? Dunque non giudicare e non criticare. Usa invece tutto ciò che vedi intorno a te per imparare a conoscerti meglio.

Se vuoi applicare questa teoria in modo più esteso, c'è un ottimo

esercizio. Siediti con calma e scegli fra le persone che ti circondano quella che, in questo momento, ti dà più fastidio, quella che sembra avere il dono di premere il pulsante giusto, inducendoti di solito a reagire. Prendi carta e penna, e descrivila come se volessi presentarla a qualcuno che non la conosce affatto. Scrivi tutto ciò che vedi in lei, le sue virtù e i suoi difetti. Poi, osserva attentamente che cosa, in ogni sua buona qualità e in ogni suo difetto, fa parte di te. Passare in rassegna accuratamente ogni punto e vederlo in te, riconoscendoti in esso, può richiedere anni, ma il tempo non è così importante; ciò che importa, ciò che è confortante, è che sei nella buona direzione dal momento che hai deciso di imparare a conoscerti meglio grazie a quello che vedi intorno a te, invece di perdere tempo a giudicare gli altri. In questa teoria, la cosa meravigliosa è che non appena riesci a vederti grazie a ciò che percepisci negli altri, nel momento preciso in cui ti vedi non solo con gli occhi ma anche con il tuo sentire interiore, non riesci più a prendertela con nessuno; riesci invece a comprendere tutti, perché senti ciò che vivono.

Ti dà fastidio vedere sprecare le cose? Se è così, vuol dire che ti rimproveri gli sprechi a tua volta. Può darsi che non si tratti della stessa cosa che viene sprecata dall'altra persona, può essere che quest'ultima sprechi un bene materiale mentre tu sprechi tempo e saliva a parlare per niente, oppure butti via la tua energia nel tentativo di cambiare la vita altrui, invece di usare questa bella forza per la tua evoluzione personale. Insomma, guarda che cosa sprechi nella tua vita.

Ti dà fastidio se un altro automobilista (che a tuo parere guida malissimo!) **ti taglia la strada**, provocandoti un'emozione di paura? Qual è la tua prima reazione? Vai in collera, lo giudichi, lo critichi? Se è così, prova a reagire nel modo seguente, la prossima volta che questo accadrà: passato il primo attimo di paura, osserva che cosa ti ha disturbato nella guida dell'altro. È il fatto che andava troppo veloce? È la mancanza di rispetto? La mancanza d'attenzione? Se senti che si tratta di mancanza di rispetto o di attenzione, chiediti in quale situazione tu manchi di rispetto o attenzione nei confronti di un'altra persona; cerca di scoprire quand'è che tenti di imporre agli altri le tue idee "tagliando loro la strada" rispetto al modo di vivere che si sono scelti, eccetera, che si tratti del tuo partner, dei tuoi figli o dei tuoi colleghi.

Il fatto di vedere qualcuno che ha più di te ti infastidisce? Provi forse un po' di invidia, un po' di gelosia per una persona che ha una casa più bella della tua, abiti più belli, un lavoro migliore, uno stipendio più consistente o un titolo più altisonante? Soprattutto se ti sembra di lavorare più intensamente di questa persona, e di meritare almeno

quanto lei? Se è così, vuol dire che desideri fortemente tutte queste cose; ma che cosa impedisce loro di manifestarsi nella tua esistenza? Nient'altro che tu stesso. Sei tu a bloccare la venuta, con l'impressione di non meritartele, con il pensiero che non sia bene essere ricchi, che non sia abbastanza spirituale, che i ricchi siano dei ladri, eccetera. Quali che siano le ragioni, sei stato tu a decidere, in un dato momento della tua vita, che non ti meritavi quelle belle cose, ed è unicamente per questa ragione che non le possiedi!

Supponiamo che osservi una persona che mangia troppo, che beve troppo, che pare non sapersi controllare, e che questo ti infastidisca. Guarda allora che cosa ti disturba davvero: la mancanza di controllo? La dipendenza? Se si tratta della mancanza di controllo, ti stai accorgendo che anche tu, di quando in quando, perdi il controllo dei tuoi sensi, e che questo non ti piace. Nella tua vita, a più riprese, dal momento che non vuoi vederti e accettarti per quello che sei, tenterai di controllarti, di impedirti di mangiare o di soddisfare i tuoi sensi. Quando questo tipo di controllo è presente, quando dentro di te vuoi una cosa ma agisci in senso opposto al tuo desiderio, viene a crearsi una tensione che, prima o poi, scoppia. A questo punto si manifesta una malattia, ed eccoti diventare alcolista o bulimico, oppure ossessionato dal sesso. Se cerchi di tenere la vita troppo sotto controllo, uno dei sensi impazzirà del tutto. L'importante è imparare l'arte della padronanza.

Ma come si riesce a essere padroni di sé, ad avere una padronanza completa? Per cominciare, accettando che per il momento non ce l'hai, il che non vuol dire affatto che tu sia una cattiva persona. Riconosci di non avere intenzione di continuare così per tutta la vita, anche se, per ora, la cosa è più forte di te. Si tratta di accettarti completamente, e concederti di perdere il controllo qualche volta. Ad ogni buon conto, sei sempre tu a pagarne il prezzo. In questo modo smetterai di giudicarti e di giudicare gli altri, e pian piano riuscirai a risolvere il tuo problema, quale che sia la sua natura. Finché ti racconti frottole, dicendo a te stesso «Io non sono così, io ho tutto perfettamente sotto controllo!» continui a crearti uno stress enorme, accelerando inutilmente la vecchiaia.

Ma torniamo all'esempio della dipendenza, sia che si tratti di bulimia, alcolismo o di una persona incapace di vivere senza la sua droga, le sue medicine. Se questo ti infastidisce, significa che anche tu hai una dipendenza. Di che si tratta? Da cosa o da chi dipendi per conoscere la felicità? Dal tuo partner? Dal tuo lavoro? Dai dolci? Dalla pasta? Dall'opinione altrui? Accetta l'idea che, attualmente, stai agen-

do al meglio delle tue conoscenze, e che un giorno non dipenderai più da niente e da nessuno. In questo modo, accetterai — senza giudicarla — la dipendenza di qualcun altro.

Comprenderai che quando una persona non è padrona di sé, significa che non è in contatto con il suo potere autentico, quello che le consente di creare la propria vita. Quasi tutti gli esseri umani oggi soffrono di dipendenze di piccolo, medio o grosso calibro, e ben pochi sono coloro che per essere felici non si aspettano nulla da niente e da nessuno. Imparando a essere padroni di noi stessi, a conoscerci meglio, ci libereremo a poco a poco di tutte le nostre dipendenze.

Quando ti capita di vedere il tuo corpo nudo allo specchio, e di avere il tempo di osservarti, che cosa noti? Quale parte del tuo corpo ti piace? Quale vorresti che fosse diversa? Se scoprissi che il tuo corpo, così com'è, ti risulta quasi interamente spiacevole, come potresti aspettarti d'essere accettato dagli altri? Il tuo corpo esiste per consentirti di conoscerti meglio, non per darti l'occasione di autosvalutarti ogni volta che lo vedi! Trovarsi brutti, troppo piccoli o troppo grassi certo non è il modo giusto per manifestare amore per se stessi, e tanto meno per attrarre a sé l'amore altrui. In un prossimo capitolo troverai delle idee utili per imparare a conoscerti in base alla forma del tuo corpo.

Prendi coscienza di quello che vedi quando ti guardi, e così saprai come ti percepisci in qualità di essere umano. Il tuo modo di vedere è ciò che proietti sugli altri. Nota anche le differenze nel tuo atteggiamento quando esci con indosso un abito, una pettinatura o un trucco che ti piace; ovunque tu vada, ci arrivi con una certa sicurezza, ti senti pienamente in forma, con tanto entusiasmo e gioia di vivere. Ma perché? Semplicemente perché, quel giorno, ti vedi bello. Non potresti scegliere di vederti bello ogni giorno?

Sei hai bisogno di modificare qualcosa nel tuo aspetto fisico per vederti bello, accetta questo tuo bisogno momentaneo. Verrà il giorno in cui ti troverai bello senza esserti neppure pettinato, né vestito in modo speciale.

Cosa vedi quando fai una passeggiata e osservi la natura? Soltanto le cose belle che ti mettono in contatto con il tuo Dio interiore? Sei riconoscente per la bellezza della natura che ti colma di gioia e di sentimenti positivi? Oppure perdi tempo, soffermandoti su quegli aspetti del paesaggio che ti piacciono di meno, come il fango, il vento o la neve che va spalata? Perché non vedere la bellezza di questa neve? Prova a vedere la bellezza ovunque! Questo influenzerà tutta la tua vita, perché la bellezza è il principale bisogno del tuo corpo emozionale. Più la vedi intorno a te e dentro di te, più bella diventa la tua vita.