

LISE BOURBEAU

liberarsi **da**

paure e **credenze** **negative**

Edizioni



AMRITA

INTRODUZIONE

Le domande che ho raccolto in questo libro mi sono state tutte rivolte da uomini e donne come te, durante i corsi e le conferenze che ho tenuto.

Questa raccolta nasce per aiutarti a mettere in pratica il contenuto dei miei tre libri precedenti*.

Per trarre partito veramente da questo libro, prima di leggere la mia risposta ad ogni domanda, trova da solo la tua.

Noterai che ci sono più domande formulate da donne che da uomini: era da prevedere, giacché sono più numerose le donne che seguono i corsi di crescita personale e assistono alle conferenze. È infatti il princi-

* N.d.E.: dei tre libri a cui si riferisce l'Autrice abbiamo per ora pubblicato in italiano *Ascolta il tuo corpo, il tuo migliore amico sulla terra* e *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...* Suggeriamo a chi non li ha letti di farlo prima di inoltrarsi nelle pagine che seguono. Suggeriamo anche la lettura de *Le 5 ferite*.

pio femminile dentro ciascuno di noi che ci spinge ad una ricerca interiore personale. Comunque, la maggior parte delle domande avrebbero potuto essermi rivolte tanto dagli uni quanto dalle altre.

In questo libretto non ho volutamente parlato della paura della morte, perché ad essa fanno riferimento moltissime altre paure. Dedicherò alla questione un apposito libro, che tratterà della morte, del mondo astrale, della reincarnazione, delle ossessioni e dei casi di possessione. La paura d'essere abbandonato e la paura di essere rifiutato sono trattate nel libro sull'autostima e l'amore per se stessi.

Un altro libretto ancora tratta dei modi per passare all'azione, e di come imparare a distinguere un desiderio da un bisogno, il controllo dal mollare la presa.

Fra le domande contenute in questo libretto, ce ne sono alcune che troverai in altri libri della stessa serie, in quanto toccano diversi temi strettamente legati fra loro.

Le risposte contenute in questo libro si fondano su una metodologia che è ormai collaudatissima, e che rappresenta il nucleo della filosofia di vita insegnata dal centro *Ascolta il Tuo Corpo*. Non pretendo di avere la risposta a tutto, ma prima che tu dica a te stesso: «Sono sicuro che questa soluzione

non avrà il risultato che voglio» e prima che tu la metta da parte, ti suggerisco fortemente di sperimentarla perlomeno tre volte. Non farti ingannare dalla mente! Lascia che sia il tuo cuore a decidere, e non la paura, creata dal piano mentale.

Se infatti continui a usare solo ciò che hai appreso nel passato per gestire il tuo momento presente, senza mai sperimentare niente di nuovo, non sorprenderti se poi, nella tua vita, sono ben poche le cose che cambiano in meglio.

Vuoi un miglioramento? Allora scegli di vivere esperienze nuove!

Buona fortuna!

Con amore,

A handwritten signature in black ink, reading "Lise Bourbeau". The script is fluid and cursive, with a large initial "L" and a long, sweeping underline for the "u" in "Bourbeau".

DOMANDE E RISPOSTE
SULLE PAURE E LE CREDENZE NEGATIVE

Da dove vengono tutte le paure che viviamo, e perché così tante persone hanno paura?

La paura è una creazione del piano mentale. Quest'ultimo è stato creato tanto tempo fa nell'essere umano per consentirgli di pensare, analizzare e memorizzare. Una delle funzioni del piano mentale è tenere a mente un incidente che ci ha già fatto paura; durante il suo cammino, l'essere umano ha poi preso l'abitudine di credere in questa paura, di darle potere facendola diventare un dio che dirige la sua vita.

La paura emerge dentro di noi quando facciamo riferimento alla memoria, ossia a ciò che ci è già accaduto o a ciò che abbiamo già sentito, visto, percepito, gustato o toccato. Per esempio: quando una persona ha paura degli ascensori, fa riferimento al passato, a qualcosa che le è accaduto in ascensore oppure a qualcosa che le è stato detto, e a cui ha

creduto. In breve, le paure ci indicano che abbiamo dimenticato il Dio che si esprime in noi attraverso la nostra intuizione e la nostra intelligenza.

Perché quando agisco provo sempre un rimpianto? Sono indecisa, e ho paura di essere giudicata.

Perché non hai fiducia in te stessa. Certamente ti basi su errori di infanzia, per i quali sei stata severamente giudicata. Da allora, invece di vivere il tuo presente, continui a credere che per qualsiasi tua azione riceverai automaticamente un giudizio severo. Per porre rimedio a questa situazione, incomincia ad avere più fiducia in te stessa, ovvero ad agire sapendo preventivamente che l'azione potrà essere o no benefica per tutti. Non c'è nessuno, su questo pianeta, che possa raggiungere la perfezione in tutti i suoi gesti, in tutte le sue azioni. Fai del tuo meglio, al meglio della tua conoscenza, e questo è ciò che conta. Con il tempo, a mano a mano che fai esperienza, questo "meglio" diventerà ancora più eccellente.

Come si può vincere una paura?

In primo luogo, rendendoti conto che sei stato tu a crearla mentalmente, nel momento in cui ne avevi bisogno. Una paura è una cre-

denza; una credenza diventa una delle tante personalità che stanno dentro di te. Ognuna di esse ha una sua propria volontà di continuare a vivere, e ci riesce facendo il possibile perché tu agisca in funzione della credenza che l'ha creata. Tutte le voci interiori che si esprimono dentro di te provengono dalle varie personalità o credenze che hai creato*. Sta a te decidere quali delle tue creazioni sono benefiche per te.

Quando prendi coscienza del fatto che la tua paura non è più di alcuna utilità, puoi concederti di non averne più bisogno. Potrai allora eliminarla completamente oppure trasformarla. Possiamo paragonare questa situazione all'acquisto di un cappotto: nel momento dell'acquisto ne hai bisogno, ti è utile, ma col tempo diventa inutile e prende troppo spazio nell'armadio. Puoi allora decidere di regalarlo a qualcuno, o di gettarlo via. Puoi però anche trasformarlo, usandone il tessuto per fare un altro abito. Quale che sia la tua scelta, sta a te decidere, in quanto quel cappotto ti appartiene. Per le paure è la stessa cosa: tu solo puoi vincerle perché sono le tue creature, anche se sei stato influenzato da altri.

* N.d.E.: cfr. H. e S. Stone, *Il dialogo delle voci: conoscere ed integrare i nostri sé nascosti*, Amrita, 1996, Torino.

Per trasformarle o liberartene, parla con loro, di' loro che è vero che, in passato, ne hai avuto bisogno; che oggi, però, non ti sono più utili. Precisa che cosa vorresti avere al loro posto, poi passa all'azione. Dovrai fare azioni opposte a quelle che facevi sotto l'impulso di quella data paura.

Perché ho più paura del mondo degli spiriti quando sono al buio? Di giorno, non ne ho paura. È solo di notte che temo vengano a visitarmi. Come liberarmi di questa paura?

Certamente sei una persona sensitiva, ovvero una persona che capta facilmente ciò che accade nel mondo astrale. Da giovane devi avere avuto visioni di entità del mondo astrale durante la notte, o durante il sonno, e ne hai avuto paura. Forse credevi che facessero parte di incubi, ma quelle erano visioni reali. Questo accade spesso ai bambini che vanno a dormire con delle paure, e che inoltre mangiano molto zucchero.

Intanto, cerca di diventare meno sensitivo, chiudendo l'apertura del plesso solare al mondo astrale, al mondo delle emozioni. Il modo più efficace che conosco è diventare responsabile solo della propria vita, invece che di quella di tutti gli altri.

Ho pubblicato un libro su questo argo-

mento: *Responsabilità, impegno e sensi di colpa**. Ci troverai elementi complementari a quelli contenuti in questo libretto, che certamente ti saranno di aiuto.

Puoi suggerirmi un'affermazione positiva nel caso di paure che blocchino la prosperità? Malgrado le mie buone intenzioni, certe mie vecchie idee continuano a tornarmi in mente ogni tanto, e mi rendo conto che sono nocive.

Non è necessario trovare una frase magica per comporre un'affermazione positiva. Hai solo da affermare quello che vuoi veder manifestarsi nella tua vita. Un'affermazione, però, va sempre formulata al presente. Per esempio: *“Sono un canale aperto alla prosperità nella mia vita. Sta all'universo manifestare ciò di cui ho veramente bisogno”*. Ripetendo quest'affermazione, visualizza quello che vuoi come se già fosse accaduto, e senti dentro di te la gioia di aver raggiunto l'obiettivo. Per quanto riguarda le tue paure, sappi che devi lasciar loro il tempo di scomparire o di trasformarsi. Immagina una tua paura come una forma-pensiero che tu stesso hai creato, e che ti galleggia accanto. Quando la paura ti conquista, la alimenti, ed essa diven-

* Edizioni Amrita, 2002, Torino.

ta più grossa; quando invece non gliela dai vinta, ossia non riesce ad influenzare le tue azioni, questa forma-pensiero lentamente si riduce, in quanto non la stai più alimentando. Non prendertela con la tua paura perché non vuole andarsene subito: dopo tutto, sei tu che l'hai creata, ed ora vuole continuare a vivere. Sii compassionevole nei confronti della tua creatura, e dalle il tempo di trasformarsi senza spazientirti e senza criticarti.

A quanto pare, sostieni che avere credenze è una cosa negativa. Ho sempre pensato che ci accade ciò che crediamo e pensiamo; così è scritto nella Bibbia. È vero che ho visto credenze mutare lungo la strada, per esempio quello che pensiamo di noi stessi. Ma non è normale avere delle credenze?

Effettivamente ci accade precisamente ciò in cui crediamo, ciò che pensiamo. I pensieri, d'altronde, vengono dalle credenze. Non dico che sia negativo credere in qualcosa, dico invece che è importantissimo prendere coscienza delle nostre credenze, perché perlopiù non sono benefiche per noi. Fin da quando eravamo bambini, abbiamo accettato di credere a un sacco di cose per far piacere ai nostri genitori, per proteggerci, per nascondere la nostra vulnerabilità, per

essere amati di più, eccetera. Come vedi, è la paura la motivazione che sta dietro tali credenze.

Una credenza basata sulla paura non sarà mai benefica. La credenza è una creazione del piano mentale, il piano più elevato del mondo della materia, il quale comprende il piano fisico, il piano emozionale e, giustappunto, il piano mentale. Per questo nel mondo materiale si manifesta sempre ciò in cui crediamo. Suggerisco di trasformare una credenza non benefica in una benefica, per riuscire se non altro a *sapere*, invece che a *credere*. Questo si chiama evoluzione, si chiama dirigersi verso il mondo spirituale. Nella parte conclusiva di questo libriccino, spiego come e perché è necessario che l'essere umano riesca a *sapere*, invece che a *credere*.

Ho sempre pensato che, se fossi stata molto credente, questo avrebbe significato che avevo una grande fede. Sei d'accordo su questo?

Credere a qualcosa o in qualcuno e avere fede, sono due cose diverse: credere significa "ritenere vero". Noi possiamo modificare le nostre credenze perché qualcosa che ritenevamo vero in passato può non esserlo più necessariamente oggi. Prima di accettare