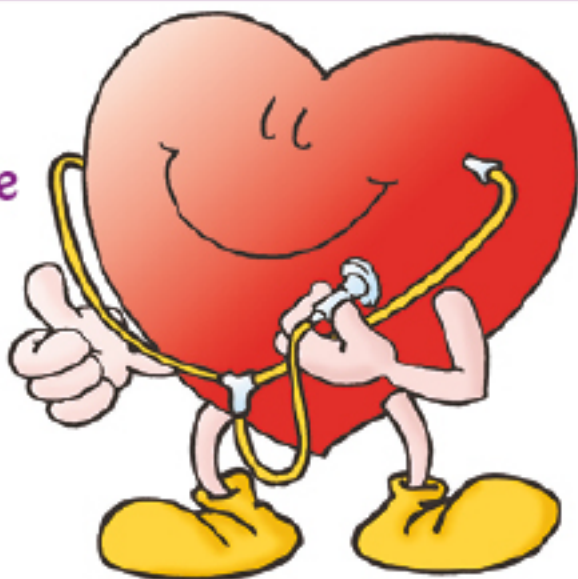


LISE BOURBEAU  
Autrice di ASCOLTA IL TUO CORPO

# Ascolta il tuo cuore

- avere
- fare
- essere



Edizioni



AMRITA

---

## Avere convinzioni e paure

All'inizio dei tempi l'essere era puro spirito, ossia luce. Volle e decise di vivere l'esperienza d'essere dio nella materia, e a tal scopo si creò un corpo mentale, un corpo emozionale e un corpo fisico, che costituiscono le tre dimensioni del mondo (o piano) materiale. L'essere si è così individualizzato sempre più, allo scopo di vivere ogni sorta di esperienza sul pianeta Terra, un pianeta fatto di materia, e popolato, appunto, da individui umani.

Creandosi questo corpo materiale, l'essere si è creato anche un'anima, da cui deriva la nozione della dualità, conseguenza della sua separazione dallo spirito. L'anima rappresenta infatti il piano sottile del mondo materiale, ossia l'aspetto emozionale e mentale dell'essere umano. Secondo il progetto originale, l'essere avrebbe vissuto ogni sorta d'esperienza sul piano materiale disponendo del libero arbitrio, ossia del potere di scelta: l'essere individualizzato avrebbe avuto, cioè, la libertà di scegliere il tipo di esperienza da vivere nella dimensione della materia, e il modo di viverla; avrebbe anche esercitato il libero arbitrio rispetto alla durata di tali esperienze.

Purtroppo, la maggior parte degli esseri sono talmente scesi dentro la materia da dimenticare chi sono davvero: ossia il Divino, che sperimenta la materia! La maggior parte degli umani ha dunque dimenticato l'*essere*, perché ha cominciato a identificarsi con la propria dimensione mentale, concettuale, credendo di coincidere con quella. Perché? Perché la mente concettuale è la dimensione più alta e più potente all'interno dell'universo materiale.

Prendiamoci qualche minuto per ripassare di cosa si tratta: la mente concettuale umana, detta anche "mente inferiore" o

“ordinaria”, “piccolo io” o “io inferiore”, “intelletto” o “memoria”, è ciò da cui provengono le forme-pensiero o elementali, le credenze, le paure e l’ego. La funzione principale della mente concettuale umana è prima di tutto raccogliere e accumulare tutte le informazioni che i sensi fisici e i desideri del corpo emozionale sono in grado di captare: la mente concettuale è, dunque, in primo luogo, memoria.

Tutto ciò che è stato recepito dai sensi fisici, e tutto ciò che il corpo emozionale ha esperito in questa vita e in quelle che l’hanno preceduta, viene dunque registrato nella nostra memoria, la mente concettuale. La funzione della mente concettuale è semplicemente registrare queste esperienze e servirsene, se necessario, senza giudicarle in termini di buone o cattive. Il suo apporto più prezioso consiste nell’aiutarci a ricordare che siamo esseri di luce, desiderosi di vivere esperienze di amore e armonia.

Una persona ben centrata, ovvero consapevole della propria realtà divina, può vivere soltanto governata dall’amore. Chi è centrato ama se stesso e gli altri, e concede a sé e agli altri di vivere ogni sorta di esperienza senza colpevolizzazioni: non è abitato dal giudizio ma solo dalla constatazione, che lo aiuta a restare centrato e quindi ad essere se stesso. Quando le esperienze diventano dolorose, quando non siamo in armonia, vuol dire che abbiamo dimenticato il Divino o l’amore.

Ogni esperienza registrata dalla mente inferiore, ogni pensiero, diventa una forma-pensiero o elementale, che dimora intorno alla persona: la forma-pensiero, o memoria, ha la funzione di aiutarci quando ce n’è bisogno; è necessaria per poterci destreggiare sul pianeta Terra, se non altro per ricordarci del nostro nome, di come si fa a scrivere, a parlare, eccetera.

Tuttavia, invece di servirsi della memoria solo per memorizzare le esperienze vissute o gli incidenti occorsi, gli umani hanno incominciato a pensare che la realtà si riassume nella esperienza vissuta, e invece di relegare quest’ultima nella memoria e servirsene al bisogno, danno un’importanza eccessiva a qualsiasi incidente doloroso si produca nel loro universo fisico o emozionale, decidendo: «Non bisogna che questo incidente si riproduca, quindi non lo dimenticherò. Ho troppo paura di soffrire di nuovo, se dovesse riaccadere». Ma più amplifichiamo una cosa, ossia più ripetiamo a noi stessi “non bisogna”

oppure “non devo”, più quella forma-pensiero cresce, trasformandosi in una credenza, o convinzione, fortemente radicata. Come tutto ciò che vive sul piano materiale, anch’essa cresce in proporzione a quanto viene nutrita. *Una convinzione o credenza è una memoria alla quale consentiamo di dirigerci.*

Facciamo l’esempio di un bambino piccolo, nato in una famiglia in cui i genitori sono già molto presi da altri figli, dal lavoro, dalle loro attività, eccetera: il bambino non arriva nel momento giusto, e infatti nessuno ha veramente il tempo di occuparsi di lui. La sua esperienza può diventare questa: si sente di troppo, e messo da parte; ha l’impressione di passare inosservato nell’affanno delle attività quotidiane dei suoi, e si chiede: «A cosa servo?»

Se in quell’istante decide di essere davvero di troppo, che nessuno lo ama perché nessuno ha tempo per lui, quella decisione (ossia quella forma-pensiero) diventerà tanto più forte quanto maggiore sarà l’energia con cui l’alimenterà. Diventato adulto, è molto probabile che ripeta l’esperienza di sentirsi di troppo e non amato, perché è ciò che aveva deciso di credere da piccolo.

Quasi tutti quelli che vivono una situazione del genere dicono: «È normale crederci: continua ad accadermi!» Pensano di credere che le cose siano così perché questo è ciò che accade loro, ma in realtà è tutto il contrario: l’esperienza si replica perché sono loro a credere di essere di troppo e non amati; ed è precisamente di questo che bisogna prendere coscienza. Infatti, se consentiamo a una forma-pensiero di trasformarsi in convinzione, essa diventerà la nostra signora e padrona, e ci dirigerà impedendo che a guidarci sia la nostra luce, il nostro essere interiore.

Quando dico “ci siamo dimenticati di quello che siamo”, intendo proprio questo. È detto che ci accade sempre ciò in cui crediamo, e non ciò che vogliamo: perché? Perché, se lasciamo che sia la mente inferiore a dirigerci, le deleghiamo il nostro potere creativo; e giacché la mente inferiore altro non è che memoria, potrà dirigere le cose solo sulla base delle esperienze passate, già registrate, sicché non potrà far altro che ricreare quelle stesse esperienze.

È interessante osservare che, appena una convinzione incomincia a dirigerci, iniziamo ad avere paura; perché? Perché non

siamo più guidati dalla nostra luce interiore, e quindi siamo “al buio”, anche se abbiamo sempre il potere di scegliere fra la luce e il buio, fra l’amore e la paura, fra le felicità e l’infelicità.

Ora mi dirai: «È importante, però, credere in qualcosa. Da quando ero piccolo, mi hanno sempre detto che è importante credere in me stesso, credere nella vita, credere nella felicità, credere in Dio». Certo, sono d’accordo con te. L’essere umano, diventando sempre più consapevole, usa le mente inferiore per discernere quali, fra le sue convinzioni, sono benefiche per lui; è sempre la mente inferiore a giudicare che cosa è bene e che cosa è male, e soltanto in seguito, quando l’essere umano sarà totalmente consapevole, saprà intuitivamente che cosa è bene per lui, senza doverci *credere*. Alcuni cominciano col dire: «Credo d’essere capace di affrontare quella situazione», e poi lo fanno. Incominciano, cioè, dal *credere*, fino al giorno in cui sono in grado di dire: «Ora ne sono capace».

“Sono capace” è un’affermazione molto più potente di “credo d’esserne capace”. Fintanto che siamo nell’ambito del credere, c’è il rischio del dubitare, ossia di credere qualcosa’altro. Questo si applica anche a Dio: la gente comincia con il credere in Dio, fino al giorno in cui è capace di percepire e sapere: «Io sono il Divino, sono l’espressione di Dio sul piano materiale», cosa che è molto più potente. Credere è dunque una tappa necessaria per giungere al sapere; quando possiedi credenze o convinzioni davvero benefiche, quali «credo di esserne capace», sai che, se non altro, ti condurranno a qualcosa di gradevole.

**Tuttavia, è importante essere consapevoli che  
qualsiasi credenza o convinzione alimenta la  
paura che qualcosa di sgradevole possa  
prodursi se si agisce contrariamente  
alla propria convinzione.**

Alcune di queste credenze richiedono sforzi maggiori per riuscire a liberarsene, perché vengono alimentate simultaneamente da milioni di persone. Eccone alcuni esempi:

- credere che quando siamo in mezzo alla corrente prenderemo il raffreddore;

- credere che, se si va a letto tardi, il giorno dopo si è stanchi;
- credere che invecchiando la nostra capacità di fare diminuisca, o che ci si ammali;
- credere di dover mangiare tre volte al giorno per essere in buona salute o per avere energia;
- credere che, se si fa quello che si vuole, si è egoisti;
- credere che, se diciamo quello che abbiamo da dire, finiamo per ferire gli altri;
- credere che non sia sempre bene dire la verità, perché ci ameranno meno;
- credere che, se siamo ragionevoli, ci ameranno di più;
- credere che, se diamo a vedere le emozioni, gli altri approfitteranno di noi;
- credere che sia necessario avere un bel corpo per essere amati e desiderabili;
- credere che si debba essere snelli per essere belli.

Queste sono le cosiddette “credenze popolari”. È importante prenderne coscienza il più in fretta possibile, perché, se non te ne rendi conto, permetti che siano loro a dirigere e a controllare la tua vita. Oltre alle credenze popolari, ve ne sono altre, che dimorano in te, e che per lo più sono inconse.

Quello che chiamiamo “ego” o “piccolo io” è formato dall’insieme delle credenze di un essere umano, ed è ciò che ci impedisce di essere noi stessi. Una persona dotata di un ego molto sviluppato ha grandi difficoltà di relazione, perché contraddice continuamente gli altri, e spesso diventa ostinata; è convinta di sapere tutto e di avere ragione perché è prigioniera delle proprie convinzioni mentali; crede soltanto alla sua mente ordinaria e rimane chiusa ai consigli altrui, o a tutto ciò che è nuovo.

È dunque molto importante prendere coscienza delle tue credenze o convinzioni, perché fintanto che restano inconse continueranno a dirigere la tua vita, e tu continuerai ad alimentarle senza neppure rendertene conto. Appena smetterai di alimentarle, torneranno a essere una semplice memoria, disponibile in caso di necessità.

Per riuscirci, ti suggerisco di osservare quali sono le tue paure, giacché una credenza è sempre collegata a una paura, e in generale sembra sia più facile prendere coscienza della

paura prima che della credenza. Non è tuttavia escluso il contrario, ossia prendere prima coscienza di una credenza, e soltanto dopo vedere la paura che da essa è generata.

Facciamo l'esempio di un tale che cerca lavoro e non riesce a trovarne. Coscientemente, questa persona dice di voler lavorare, ma il fatto di non ottenere ciò che desidera implica che è bloccata da una credenza mentale inconscia. Per scoprire che cosa impedisce al suo desiderio di realizzarsi, la persona in questione dovrà chiedersi: «Se trovassi un lavoro, che cosa mi potrebbe accadere di sgradevole?» La risposta abituale a questo genere di interrogativo è: «Non mi succedrebbe niente di sgradevole, perché è proprio quello che voglio. Il mio massimo desiderio è trovare un lavoro. Dunque, sarebbe bellissimo». La risposta ci dice che, in quel momento, la persona è in contatto con il proprio desiderio, e non con la paura che la blocca.

Per rintracciare la paura, bisognerà scendere più in profondità, ammettendo, per cominciare, la possibilità che vi sia un paura nascosta. Il modo più rapido per rintracciare la paura è di concederci di averla; così facendo, ci si apre alla scoperta di essa, che può essere: la paura di non essere all'altezza nel lavoro nuovo, di non venire pagato in base al proprio giusto valore, che gli altri approfittino di noi, di perdere la propria libertà, di sbagliarci, di fare un lavoro noioso, o che gli altri ridano di noi, come forse è già accaduto, eccetera.

Immaginiamo che questa persona sia capace di darsi senza risparmiarsi, e che tema che gli altri approfittino di lei. Sappiamo subito che, in passato, dev'esserle accaduto di dar prova di grande dedizione per qualcuno che poi ha approfittato di lei. La persona in questione deve assolutamente diventare cosciente della credenza che alimenta, secondo la quale "se ci si dà a fondo, gli altri se ne approfittano". È proprio questa credenza a far sì che si producano situazioni del genere. Non sono gli altri a voler approfittare di questa persona, ma è lei a creare tale circostanza nella sua vita, perché ci crede. Questo è il grande potere creativo dell'essere umano; ed è soltanto prendendo coscienza della propria convinzione non benefica che la persona in questione riuscirà a creare ciò che davvero vuole, e non l'opposto.

Un altro modo per prendere coscienza di una credenza non benefica è osservare le tue abitudini quotidiane: in generale,

sono proprio le nostre credenze a dettare le nostre abitudini, e quindi, a ogni cosa che fai per consuetudine, chiediti se sei stato tu a scegliere davvero quest'abitudine, o se essa si fonda su una paura. Per esempio, se hai l'abitudine di mangiare tre volte al giorno, non sarà che hai paura che, altrimenti, non starai bene? Se salti un pasto, hai paura che ti venga mal di testa o che ti manchi energia? Se la risposta è sì, vuol dire che non sei tu a decidere, né il tuo essere autentico; si tratta piuttosto di una credenza mentale, che ti spinge a mangiare tre volte al giorno; magari il tuo corpo non ha bisogno di tanto cibo.

Per prendere coscienza delle tue credenze o convinzioni, puoi osservare anche quali sono i giudizi, le critiche che esprimi in pensieri o parole. È un argomento su cui non mi dilungo, giacché è trattato nel capitolo IX di questo libro.

Oltre ai mezzi di cui sopra, puoi anche osservare tutte le occasioni in cui dici o pensi “devo”, o le altre espressioni al condizionale, del tipo “dovrei”, “vorrei”, “avrei dovuto”, “non avrei dovuto”, “mi piacerebbe”, eccetera. Esse denotano tutte una paura interiore, e mostrano che, anche se c'è qualcosa che vuoi, non fai il necessario per ottenerlo, in quanto la testa (la mente ordinaria) prescrive il contrario.

Quando dici “devo”, sei davvero tu a scegliere? Può accadere che tu ti sia messo in una situazione in cui ti sei impegnato a fare qualcosa, e che il prezzo da pagare, qualora decidessi di disimpegnarti, sia troppo alto per te. Ti sei, insomma, messo nella posizione del “devo”: in tal caso, poiché è una tua scelta, sarà benefica per te; ma quando prenderai coscienza che quel “devo” è imposto da una convinzione mentale, e non deriva da una scelta cosciente, potrai renderti conto, ancora una volta, di non essere stato tu a dirigere la tua vita.

Ogni volta che ci lasciamo dirigere dalle nostre credenze mentali, non siamo centrati: non siamo, cioè, padroni di noi stessi. Quando è una credenza a decidere al nostro posto, la decisione può non essere benefica, perché è necessario essere centrati per conoscere le proprie autentiche necessità.

Immagina il tuo “essere” come il centro di ogni cosa, circondato dal corpo mentale, poi dal corpo emozionale e, in ultimo, dal corpo fisico. È un po' come una cipolla: il tuo centro è avvolto da questi corpi per poter fare le sue esperienze nel



mondo della materia, ma essi hanno sostanza soltanto nel mondo materiale, mentre dal punto di vista spirituale sono illusori. Un essere in armonia sa facilmente che cosa vuole, e sa riconoscere le proprie necessità, quelle che provengono dal suo centro, ossia dalla divinità interiore; soltanto dopo si servirà dei suoi tre corpi per manifestare queste necessità sul piano materiale. In questo modo, il piano materiale rimane a servizio dell'essere.

Una persona incomincia con il volere qualcosa; questo volere proviene dalla sua intuizione, dal suo stesso centro; in seguito prova un desiderio con il corpo emozionale, e usa il corpo mentale, con riferimento alla memoria, per trovare i mezzi che l'aiuteranno a rendere quel desiderio manifesto. In ultimo si servirà del corpo fisico, per agire concretamente. La combinazione di questi quattro elementi permette a una necessità di manifestarsi nel mondo fisico in modo armonioso; purtroppo, però, buona parte delle nostre necessità non si manifestano, a causa dei blocchi creati dalle nostre credenze mentali.

Decodificare un disturbo o una malattia è un altro modo molto gradevole di scoprire una credenza. In un altro mio libro, *Chi sei?\**, fornisco diverse spiegazioni utili per prendere maggiormente coscienza dell'atteggiamento mentale che crea lo stato di malessere o di malattia.

Un malessere o una malattia che si manifesta nel corpo fisico denota che il flusso della corrente energetica trova un ostacolo in quel punto preciso del corpo, un blocco fisico che deriva da un blocco emozionale, a sua volta causato da un blocco mentale. Ciò significa che c'è qualcosa che tu desidereresti nel tuo mondo fisico, ma che viene bloccato dalle tue credenze, ossia dalla mente ordinaria, che per esempio ti dice che, se farai quella tal cosa, ti verranno a mancare i soldi, oppure non sarai amato, e così via.

La parte del corpo fisico colpita è direttamente collegata con il tipo di desiderio, anche se è un desiderio inconscio. Ecco perché prendendo in considerazione la parte del corpo che duole si può identificare la credenza mentale che è causa del blocco. Facciamo l'esempio di una signora che ho conosciuto, che aveva male al braccio destro. Il braccio intero le doleva,

\* N.d.E.: Amrita, Torino 2001.

soprattutto il gomito. Le ho chiesto: «Se il tuo dolore dovesse peggiorare, che cosa ti impedirebbe di fare?» Dal momento che il braccio può essere usato in tanti frangenti, con quella domanda volevo sapere che cosa, in particolare, la signora faceva con quella parte del corpo. La prima risposta è stata: «Mi impedirebbe di giocare a tennis». Ho saputo subito, proprio grazie alla sua risposta, che il blocco era in rapporto con il tennis, perché non mi ha detto che le avrebbe impedito, ad esempio, di fare i lavori di casa, o di prendere in braccio suo figlio, e così via. In realtà, mi ha comunicato questo: «Il mio atteggiamento nei confronti del tennis mi fa male», allora le ho chiesto se le piaceva davvero giocare a tennis, e mi ha risposto di sì.

Sapendo che un disturbo si manifesta per aiutarci a prendere coscienza di un atteggiamento mentale non benefico, le ho chiesto se c'era qualcosa, nel suo modo di giocare a tennis, che non le piaceva, e mi ha risposto: «Mi piace giocare a tennis per puro divertimento, ma al momento gioco con tre altre signore che sono molto competitive. Abbiamo formato due squadre, e ogni volta che gioco con loro devo dare il massimo, per non far perdere la mia compagna di squadra. Il gioco si è trasformato in competizione, e questo mi toglie tutto il gusto».

La signora desiderava giocare a tennis per puro piacere, ma credeva che, se non avesse accolto il desiderio delle sue amiche, le avrebbe perse. La credenza era questa: «Devo fare ciò che vogliono gli altri, per avere delle amiche», e le impediva di giocare a tennis per puro divertimento. Se avesse continuato a farsi dirigere da quella sua credenza, avrebbe avuto molta difficoltà a fare qualcosa per semplice piacere personale.

La signora, tuttavia, si rese conto di come quella sua convinzione fosse superflua, e non benefica per lei; ne parlò con le amiche, cercò di capire se fosse possibile giocare in modo non competitivo, per il gusto di giocare, e arrivarono a un compromesso: le amiche accettarono di giocare per divertirsi, mantenendo però una gara al mese. Tutte ne uscirono vincenti, e la signora non perse le sue amiche. Il dolore al braccio scomparve, e si rese conto che, quando si crede a qualcosa, questo qualcosa non è necessariamente vero. Aveva forse vissuto un'analogia situazione in gioventù, e magari aveva perso un'amica perché non si era piegata al suo volere, ma la cosa più importante è

prendere coscienza che non è perché un evento è accaduto una volta che necessariamente accadrà di nuovo.

Diventare consapevoli ci aiuta a risolvere il problema molto più in fretta, non soltanto dal punto di vista fisico, ma anche sul piano emozionale e mentale.

Ci si rende allora conto che una credenza non ha bisogno di essere permanente, e che tutto ciò che viviamo nel mondo materiale è temporaneo: che si tratti del piano fisico, emozionale o mentale, non vi è nulla di permanente. La vita si muove incessantemente; solo nell'universo spirituale esiste la permanenza, ma gli esseri umani confondono facilmente questi due piani. Dacché si sono dimenticati della propria natura spirituale, pensano che l'universo materiale sia permanente, mentre così non è: una constatazione incoraggiante, perché ci aiuterà a renderci conto che non abbiamo bisogno di attenerci alle stesse credenze fino alla fine dei nostri giorni, anche se esse ci accompagnano da diversi anni.

Per scoprire una credenza o convinzione non benefica, prendi coscienza di ciò che desideri, e chiediti: «Qual è la cosa peggiore che potrebbe accadermi, se mi concedessi di manifestare il mio desiderio?» Ricorda che, quando il tuo desiderio non si manifesta, vuol dire che è bloccato da una paura. Non farti fregare dalla mente concettuale, che dice: «No, no, non è vero che ho paura, lo desidero davvero; non c'è nessun blocco». Concediti di avere un blocco; è così che prenderai coscienza della credenza che ha preso il sopravvento su di te.

Un altro mezzo per scoprire una credenza non benefica consiste nel verificare se hai mai conosciuto una persona che ha manifestato quello stesso desiderio, alla quale però è accaduto qualcosa che hai considerato sgradevole; in tal caso, temi che ti accada la stessa cosa.

Dopo questa fase, la parte più importante del processo consiste nell'accettare che, un giorno, tu abbia creduto che fosse così; questo è un passo davvero indispensabile, se vuoi giungere ad una trasformazione mentale. Se ti rimproveri di aver creduto a certe cose, ci crederai ancora di più; meno accetti una cosa, più quella cosa si fissa dentro di te, e più diventa permanente. Più, invece, dai a quella cosa il permesso di essere ciò che è (il che deriva dal principio dell'amore), più questa cosa incomincia

a muoversi. La vita è un processo di trasformazione continuo; e perché ci sia vita, ci dev'essere amore.

È importante anche accettare di aver creduto che le cose stessero così quand'eri più giovane, in seguito a un'esperienza che ha fatto soffrire te o qualcuno che amavi. L'unica ragione per cui hai deciso di crederci era che non ti andava di soffrire mai più così. In quel momento la tua motivazione era buona; ciò di cui ora prendi coscienza, però, è che quando hai deciso di crederci non sapevi che quella paura non era necessaria per te, anche se nel momento in cui hai vissuto quell'esperienza hai creduto fosse essenziale proteggerti.

Accetta dunque quella credenza così come accetteresti di trovare in fondo al tuo guardaroba un vecchio abito che ormai non serve più. Troveresti logico, o intelligente, prendertela con te stesso per aver acquistato quell'abito anni addietro? No. Sai che al momento dell'acquisto ne avevi bisogno, ti piaceva, insomma avevi una buona ragione per comprarlo. Ciò che ti resta da fare è semplicemente liberarti di quell'abito, ormai inutile. Questo vale anche per le tue convinzioni che ora non hanno più alcuna utilità.

### **Per sapere se una credenza ti è utile oppure no guarda quale risultato ti porta.**

Se il risultato davvero non è gradevole, è evidente che quella credenza non ti è più utile. Parlane, dunque, come se parlassi a un'altra persona; infatti, una credenza o convinzione è proprio come un personaggio che abbiamo creato nella nostra dimensione mentale. Spiegale che ti è stata utile per un certo tempo, ma che al momento è bene che riprenda il suo posto dentro di te sotto forma di memoria, al puro scopo di ricordare che in tal giorno ti è accaduto il tale incidente, e che ti servirai di lei, se ne avrai bisogno.

Ciò che non vuoi più è che essa diriga la tua vita, che ti impedisca di agire per paura che quel famoso incidente si riproduca. Impari così a riconquistare il ruolo che ti appartiene, e chiedi alla tua credenza di riprendere il suo. Scoprirai che quando un essere umano è centrato, in armonia con se stesso, dirige la propria mente ordinaria, invece di lasciare che accada il con-

trario. La mente ordinaria (o intelletto) non è stata creata per guidare l'essere, perché non saprebbe neppure come fare; non fa parte delle sue funzioni. Non dimenticare: essa è stata creata per poter memorizzare delle cose, e così aiutarci ad analizzare, a filosofare, a giudicare; tutti compiti che richiedono memoria.

Applicando i mezzi qui enunciati per scoprire quali sono le tue credenze, constaterai una netta differenza sul piano delle paure: giacché è dalla credenza che nasce ogni paura, potrai applicare lo stesso processo usato per le credenze a ciascuna delle tue paure; ti concederai allora di avercele, e che, per il momento, esse facciano parte di te. Questo processo non ha luogo all'istante: tutto dipende da quanto una paura è radicata. Concediti allora tutto il tempo necessario per liberarti gradualmente da quella paura o da quella credenza.

Spesso è proprio quando la sofferenza generata dalla paura diventa troppo dura da sopportare che le persone riescono a liberarsi più rapidamente dalle credenze. All'inizio, grazie alla paura, provi una certa soddisfazione, avendo l'impressione di non soffrire; ma alla fine, ecco che sofferenza e paura finiscono per essere più forti della soddisfazione passeggera. Per esempio, una persona che ha paura di affermarsi, di fare domande quando ne ha bisogno, temendo di essere respinta, temendo che qualcuno le dica di no, tace per paura e non espone le sue necessità, così non corre rischio d'essere rifiutata. Ne trae una certa sicurezza, credendo d'essere maggiormente accettata dalle persone che le stanno accanto, e dice solo quello che queste persone vorrebbero sentirle dire. Agirà così fino al giorno in cui la sofferenza causata dal tacere sarà più forte della sicurezza derivante dal fatto di non sentirsi respinta dagli altri se tace.

È in quel momento che si fanno i progressi più rapidi, giacché non si vede più alcun vantaggio nel conservare paure e credenze; diventa allora molto più facile intraprendere azioni contrarie a quelle che si facevano sotto l'egida della paura. È un mezzo che ci consente di disfarcì gradatamente di credenze diventate ormai inutili, perché ogni convinzione influisce sul nostro comportamento, facendoci agire in un certo modo nella vita quotidiana. Dunque, cominciando ad agire in modo diverso da come agivi prima in una data situazione, ti renderai conto che non è più la tua credenza di prima a dirigere la tua vita.

Per concludere questo capitolo, ecco l'esercizio che ti consiglio; fai una lista di cinque risultati di cui non sei soddisfatto, in questo momento; qualcosa che vorresti, e che tuttavia non ottieni.

Completata la lista, chiediti: «Qual è la cosa peggiore che potrebbe accadermi, se ciò che desidero si avverasse?» Indaga dentro di te fino a trovare una risposta.

Per aiutarti meglio, ecco l'esempio di una persona che desidera essere ben organizzata, ma che è comunque sempre disorganizzata. A seguito di questo interrogativo, la sua risposta potrebbe essere la seguente: «Se fossi ben organizzata, avrei l'impressione di sentirmi obbligata a fare le cose secondo i miei stessi piani, e non avrei più né libertà né spontaneità».

Se non ti riesce di trovare la cosa peggiore che potrebbe accaderti, osserva se c'è un'altra persona, fra le tue conoscenze, che si concede o si concedeva di avere quello stesso desiderio; il modo in cui giudichi o giudicavi tale persona può aiutarti a scoprire quale credenza o paura blocca il manifestarsi di quel tuo desiderio. Quando l'avrai scoperto, segui le tappe menzionate nel capitolo che hai appena letto.

Facendo un bel repulisti fra le credenze e le paure, avrai un senso molto netto di liberazione interiore.

**D'altronde, è proprio dentro di noi che  
si situa la vera libertà!**