

LOUISE L. HAY
e Cheryl Richardson

DIVENTA
ARTEFICE
DI UNA VITA
STRAORDINARIA

Capitolo 2

Traduzione: Katia Prando

Editing: Enza Casalino

Copertina e Impaginazione: Matteo Venturi

*“Solo se amiamo, accettiamo e approviamo
realmente noi stessi così come siamo,
tutto andrà bene nella nostra vita.
L’approvazione e l’accettazione di se stessi,
qui e ora, sono le chiavi per arrivare
a cambiamenti positivi
in ogni aspetto della nostra vita.”*

- Louise L. Hay

“**S**iamo esseri potenti e creativi, che determinano il loro futuro con ogni pensiero formulato e ogni parola pronunciata.” Questa è la prima cosa che dice Louise quando accendo il registratore vocale all’inizio dell’incontro successivo.

Siamo sedute una di fronte all’altra, distese su una panca sotto una finestra che si affaccia sulla città di Toronto, nella mia stanza d’albergo. È un bellissimo pomeriggio di sole.

Rifletto sull’osservazione di Louise e mi rendo conto che, nella sua essenza, questo è uno dei messaggi più importanti: quando ci troviamo in uno stato mentale puro e positivo, diventiamo potenti creatori di vite meravigliose. Quando facciamo pensieri buoni, ci sentiamo bene, compiamo scelte positive e attiriamo esperienze gratificanti nella nostra vita. È davvero così semplice, puro e vero.

La scienza ci dice che l’universo è costituito da onde energetiche e che ogni nostro respiro o pensiero ha un effetto diretto su qualcosa o qualcuno al suo interno. La velocità con cui un oggetto vibra determina la densità della sua forma. La sedia su cui sono accomodata, la tastiera che uso per scrivere e l’albero di magnolia che vedo fuori dalla finestra sono tutti costituiti da energia che è direttamente influenzata dai pensieri che formuliamo, dalle parole che diciamo e dalle azioni che compiamo. I sentimenti ne sono la conseguenza e diventano la moneta con cui acquistiamo le nostre esperienze di vita.

Mentre Louise e io ne parliamo, divento ancora più consapevole di quanto questa idea sia significativa e potente. Gran parte di ciò in cui crediamo, di quello che insegniamo e pratichiamo nella nostra esistenza, si basa su un concetto che, nella migliore delle ipotesi, molti considerano ancora inverosimile o semplicistico.

Per un momento, immagino di effettuare una ricerca sul web, nella mia biblioteca personale, o tra i miei colleghi della comunità scientifica per trovare prove concrete che sostengano le nostre idee. Ma poi mi viene in mente che questa è una pratica che io ho del tutto abbandonato. Non difendo più i principi spirituali che hanno guidato e dato forma alla mia vita. Funzionano e io lo so. Ne siamo consapevoli sia io che Louise.

Mentre continuiamo la nostra conversazione pomeridiana, scopriamo che entrambe siamo state ispirate da scrittori ed esponenti del Nuovo Pensiero come Emmet Fox e Florence Scovel Shinn, che incoraggiavano i lettori a utilizzare la forza della mente per cambiare e migliorare le loro vite. Applicando questi principi alle nostre esistenze, Louise e io abbiamo avuto la dimostrazione di quanto possano essere potenti i pensieri. Tutto ciò ha rafforzato le nostre convinzioni.

Ma se la scienza può ignorare le prove aneddotiche di chi sperimenta la guarigione o la forza creativa della mente, per noi le storie sono importanti. Annunciano il cambiamento e comportano una svolta nella coscienza, che alla fine darà forma al nostro modo di vivere. Si tratta di episodi miracolosi e straordinari, esperienze che spesso trascendono la comprensione e che ci invitano ad aprire il cuore e la mente, spin-

gendoci a credere in qualcosa che esiste al di fuori del nostro pensiero limitato. Questo è il punto.

I salti evolutivi di coscienza iniziano spesso con intuizioni che sembrano magiche o sorprendenti. Basti pensare a quanto possa essere sembrata folle l'idea di vedere delle immagini all'interno di una scatola nel soggiorno di casa propria, quando si cominciò a parlare di televisione. Una trovata bizzarra, apparentemente impossibile, ha cambiato per sempre il volto dell'umanità.

Come un vero e proprio pioniere nel campo delle relazioni mente-corpo, Louise ha invitato i lettori e il pubblico ad allargare la mente e ad accettare l'idea che sia possibile trattare i disturbi fisici con strumenti metafisici. Anziché concentrarsi sulla cura delle patologie solo con metodi convenzionali, ha suggerito alle persone di focalizzare l'attenzione anche sul modo di pensare alla malattia. Stabilendo un legame tra la mente e il corpo, Louise ha permesso ad altri di scoprire ciò di cui lei stessa ha fatto esperienza: i nostri pensieri giocano un ruolo fondamentale nella guarigione del corpo. Ne ha più volte avuto prova osservando i volti sorridenti di uomini e donne che hanno ritrovato il benessere fisico e psicologico. Questa è una dimostrazione sufficiente per lei e per le tante persone che ha aiutato lungo il percorso che conduce alla guarigione.

Per sfruttare la forza del pensiero, dobbiamo imparare ad agire in modi nuovi e ad avere fiducia nel fatto che la Vita ci darà prova del suo aiuto. Forte di questa consapevolezza, non cerco di dimostrare che il pensiero influenza la realtà fisica, ma mi affido ai riscontri aneddotici

della vita reale. Quando in passato presi questa decisione, accadde una cosa molto interessante.

Mentre ero al supermercato con mio marito Michael, in tarda serata, mi fermai al reparto dei fiori per vedere alcune orchidee. Rimasi lì un bel po' a osservarle, facendomi rapire dai colori vivaci e della raffinata forma dei petali. Esaminai tutte le piante e decisi di comprarne una, ma poi venni distratta dalla domanda di un cliente e cambiai idea sull'acquisto.

Il giorno dopo, al ritorno da una riunione, trovai una grande scatola davanti alla porta d'ingresso di casa. La trascinai dentro, la aprii, e scoprii che al suo interno vi era una magnifica orchidea bianca. Mi ricordai che la sera precedente avevo espresso l'intenzione di acquistarne una e pensai che quel dono fosse il frutto del mio pensiero positivo. Adoro i fiori, e diverse esperienze di questo genere mi hanno dimostrato che è sufficiente che io vi proietti la mia energia, anche in forma lieve, perché un forte segnale raggiunga l'universo e faccia sì che i fiori vengano attirati da me. Quella volta, il segnale doveva essere stato più intenso del solito; due giorni dopo, infatti, ricevetti inaspettatamente un altro pacco da un amico che viveva sulla costa occidentale: era un'altra bellissima orchidea bianca.

Quello che immettiamo nel mondo influenza notevolmente ciò che ci viene restituito. Gli esempi sono ogni giorno sotto i nostri occhi, ma molto spesso non notiamo il collegamento tra le situazioni che viviamo.

“Operiamo in collaborazione con la Vita”, mi ricorda Louise, “e dobbiamo convincere le persone a mettere in pratica questa consapevolezza, in modo che possano avere una prova concreta della validità di tale teoria nella loro esistenza. Basta aprire la mente e avere fiducia nella nostra esperienza.” Sono assolutamente d’accordo. In ogni momento, vediamo, sentiamo, inviamo energia e influenziamo la risposta in modi che non possiamo neppure immaginare.

Ti è mai capitato di entrare in una stanza e di provare la sensazione che qualcuno fosse arrabbiato? O di guardare negli occhi uno sconosciuto e sentirti invadere da un sentimento di compassione, comprensione e amore? È quello che succede quando riceviamo energia. Siamo sintonizzati con il nostro ambiente, ne percepiamo le vibrazioni, e scarichiamo informazioni su ciò che accade. Spesso non è neanche necessario parlarne o ricorrere a spiegazioni.

Naturalmente, anche noi inviamo energia. Ti è mai capitato di avere paura di ammalarti e di chiederti se la tua preoccupazione non potesse in qualche modo attirare la malattia? Oppure, hai mai desiderato qualcosa così intensamente da avere la sensazione che il fatto di concentrare la tua attenzione potesse farlo apparire miracolosamente nella tua vita? Questi eventi accadono quando trasmettiamo energia. Inviando segnali sotto forma di pensieri, parole o azioni, influenziamo l’ambiente a livel-

lo energetico e, di conseguenza, condizioniamo anche le circostanze della nostra vita.

Anni fa ebbi la fortuna di vivere una straordinaria esperienza in cui sfruttai la capacità di trasmettere energia. Dopo un intenso anno di viaggi e conferenze, mi sentivo molto stanca e creativamente bloccata. In quel periodo avevo in programma un incontro di lavoro presso il Miraval Resort & Spa a Tucson, in Arizona. Prima di andarci, contattai il mio amico e collega Wyatt Webb, autore di *It's not about the horse* [Non dipende dal cavallo].

Wyatt ha introdotto a Miraval l'esperienza equina: un processo che considera le interazioni con i cavalli uno specchio di come gli esseri umani si relazionano tra loro e con il mondo. Mi fidavo di lui e sapevo che era un uomo perspicace, una guida esperta che poteva aiutarmi a capire perché ero bloccata e come potevo superare la cosa.

Mentre raggiungevamo la stalla, ci raccontammo le ultime novità. Giunti presso il recinto circolare all'interno del quale si trovavano i cavalli, riconobbi un vecchio amico. Vicino allo steccato, all'ombra di un albero, c'era Monsoon.

Monsoon è alto centosettantadue centimetri e pesa più di cinquecentocinquanta chilogrammi. Nonostante avessi già conosciuto questa magnifica creatura nel corso delle mie precedenti visite a Miraval, cominciai a sentirmi nervosa quando Wyatt mi condusse verso di lui. Entrai nel recinto, spinta dalla curiosità di scoprire cosa avrebbe potuto insegnarmi il mio amico.

Parlammo per un po' di come mi sentivo e dei cambiamenti che erano avvenuti nella mia vita negli ultimi anni. Dopo avermi ascoltato e aver osservato il mio corpo alla ricerca di indizi (Wyatt è molto abile a individuare che cosa avviene nell'intimo di una persona osservando ciò che accade fuori), mi disse: "Sai cosa sta succedendo, Cheryl? Penso che tu sia molto, molto arrabbiata e questa rabbia inespressa sta bloccando la tua energia."

Mentre ascoltavo le sue parole, cercai in tutti i modi di alzare un muro che proteggesse le mie emozioni più pure. Feci un passo indietro e distolsi lo sguardo. Ma sapevo che avevo bisogno di aiuto e mi fidavo abbastanza di lui da poter esprimere i miei sentimenti; così mi lasciai andare a un pianto liberatorio.

Wyatt rimase al mio fianco, testimone silenzioso del mio dolore e della mia frustrazione. Quando smisi di piangere, mi spiegò con dolcezza che la rabbia era la chiave della mia forza: se continuavo a proibirmi di provarla, non avrei mai potuto essere totalmente padrona del mio potenziale, né avrei potuto esprimerlo nella vita.

"C'è molto potere dentro il tuo corpo", mi disse, "ma se non sei disposta ad affrontare la collera, non riuscirai mai a connetterti con l'energia sottostante e continuerai a sentirti bloccata."

Ciò che accadde in quel momento mi stupisce ancora oggi.

Wyatt mi condusse verso Monsoon, che stava annusando il terreno sotto le zampe. La sua testa era voltata in un'altra direzione rispetto a noi e il corpo era parallelo alla recinzione. Ci avvicinammo alle spalle

del cavallo e, a circa venti metri da lui, Wyatt disse: “Voglio che usi la tua energia per farlo muovere. Monsoon deve girarsi completamente in modo che la sua testa si trovi di fronte a noi.”

“Vuoi che sposti il cavallo con la mente?”.

“No”, rispose. “Voglio che tu lo faccia muovere con la tua energia. Chiudi gli occhi, respira profondamente e ordina al cavallo di girarsi!”.

Rimasi immobile, chiusi gli occhi e mi concentravi con tutte le mie forze urlando nella mente: “Muoviti! Muoviti! Muoviti!”. Ma il cavallo non si spostò.

Wyatt si avvicinò a me e nel suo diretto, ma pacato, accento da cowboy, disse: “Smetti di usare la testa, Cheryl. Usa la pancia.” E mi diede un leggero colpo in corrispondenza dello stomaco. “Fai muovere il cavallo da qui.”

Chiusi di nuovo gli occhi, intenzionata a prendermi il tempo necessario. A ogni respiro, immaginavo di creare una massa di energia di intensità crescente nel profondo del mio addome. Quando mi sentii pronta, immaginai di farla uscire dal mio corpo e di inviarla in direzione di Monsoon, concentrandomi sull'intenzione di far sì che il cavallo si muovesse. Dopo pochi istanti, la creatura alzò la testa, si girò verso di noi e cominciò a camminare compiendo un cerchio completo, fino a trovarsi di fronte a me. Mi guardava dritto negli occhi.

Fissai Monsoon sbalordita. Poi mi voltai di nuovo verso Wyatt, che mi guardò negli occhi e disse: “Ora prova solo a immaginare che cosa potresti fare per te stessa e per gli altri grazie a questo tuo potere.”

Non ho mai dimenticato quell'episodio e quel messaggio.

Siamo tutti macchine eccezionali in grado di comunicare. Ognuno di noi è un'antenna radio che cammina, parla, trasmette e riceve segnali di energia in qualsiasi momento della giornata. Come raggianti stelle che scintillano nel cielo notturno, viviamo e respiriamo in un unico campo di energia che ci lega gli uni agli altri. Ogni movimento e pensiero, occasionale o casuale, si manifesta in questo campo e lo influenza.

Se impariamo a prestare maggiore attenzione ai segnali che riceviamo e inviamo, rivendichiamo la proprietà di un immenso potere creativo che non esercita una certa influenza solo su di noi, ma anche su tutti gli individui e le situazioni in cui ci imbattiamo. Con la pratica, possiamo imparare ad avere più fiducia nella capacità di utilizzare questa rete energetica per migliorare la nostra esistenza, sintonizzando il nostro trasmettitore (i pensieri) su una frequenza più positiva.

Ma torniamo nella mia stanza d'albergo a Toronto, dove Louise condivide con me una storia che illustra perfettamente questo punto. "Ero in macchina e mi stavo recando in ufficio. Mentre guidavo, pensavo a una lettera sconvolgente che avevo ricevuto quella mattina" dice. "Rimuginavo sul suo contenuto e nella mia testa immaginavo di discutere con la persona che l'aveva scritta. Poi, mi accorsi di quello che stavo facendo e mi bloccai; mi resi conto che questo modo di pensare non mi faceva bene. Così, allontanai quell'idea e mi concentrai su ciò che avevo bisogno di sentire per stare meglio. Feci affermazioni del tipo:

Mi libero di questo problema con amore, è tutto finito.

*Attendo con speranza il prossimo istante,
che sarà fresco e nuovo.*

Davanti a me ci sono solo esperienze positive.

Vengo accolto con amore, ovunque vada.

Amo la Vita, e la Vita ama me.

Va tutto bene e sono perfetta così come sono.

In poco tempo, mi rimisi in pista, una pista positiva, e ritornai sulla strada giusta. Un attimo dopo accesi la radio e ascoltai un travolgente pezzo di musica classica, che mi provocò un sorriso da un orecchio all'altro. Sapevo che era avvenuto un cambiamento. Quando arrivai in ufficio, stavo molto meglio. Attraversai la porta d'ingresso e un dipendente mi salutò dicendomi: 'Io la adoro.' Sulla mia scrivania trovai un vaso di fiori, un regalo del marito di una collega. Mi comunicarono che un problema da affrontare nel corso di una riunione, fissata di lì a qualche ora, era stato risolto e non c'era più bisogno che partecipassi all'incontro. Fu in quel momento che dissi ad alta voce: 'Grazie. Grazie. Grazie.'"

Mentre ascoltavo la storia che Louise mi stava raccontando, misi per iscritto la prima regola che lei stessa si era data: "Mi concentrai su ciò che avevo bisogno di sentire per stare meglio." Questo episodio è un

bellissimo esempio di come sia possibile iniziare a prendersi cura di se stessi prestando attenzione ai propri pensieri. Se lo facciamo, ne trarranno tutti beneficio.

Prendendo coscienza di quello che stava facendo, e ritornando in carreggiata grazie a un amorevole dialogo interiore, Louise inviò un messaggio energetico alla Vita, la quale rispose risollevandola e arricchendo le esperienze di chi la circondava.

Lo ripeto: i pensieri che fai influenzano direttamente la tua vita. È facile ritrovarsi a discutere sul funzionamento di questo principio, domandandosi se sia efficace o meno e interrogandosi sulla sua validità. Ma dibattere su questi concetti equivale a sprecare energie preziose chiedendosi come funziona una radio, anziché limitarsi a sintonizzarsi su una stazione per ascoltare il proprio programma preferito; è come mettere in discussione la legittimità di internet invece di usarlo per comunicare e reperire informazioni. Ai giorni nostri, occorre avere fede e una mente aperta per utilizzare gli strumenti spirituali che rendono l'esistenza più semplice e più gratificante, al posto di quelli intellettuali.

“Una volta”, dice Louise, “partecipai a una lezione tenuta da Virginia Satir, pioniera della terapia familiare, nota a livello internazionale. Mi raccontò di aver condotto uno studio con alcuni ragazzi sui vari modi di lavare i piatti. Raccogliendo le loro risposte, individuò duecentocinquanta modalità diverse e ognuno riteneva che il proprio fosse l'unico criterio valido. Quando si chiude la mente, e non si lasciano entrare nuove idee o metodi diversi per agire, si rischia di perdere l'occasione di apprendere strade migliori e più facili.

Cheryl, tu e io stiamo cercando di avvicinare le persone a un modo più semplice di vivere un'esistenza straordinaria. Quando comprenderanno il concetto e lo metteranno in pratica, formulando pensieri e compiendo scelte che le fanno sentire bene, entreranno nel flusso dell'universo, e i miracoli cominceranno ad accadere. Dopodiché, otterranno le prove di cui hanno bisogno. Si verificheranno cose inimmaginabili.”

Sei una straordinaria macchina spirituale. In questo momento, ci sono più di cinquanta trilioni di cellule nel tuo corpo che lavorano all'unisono, consentendoti di leggere questa frase. Non discutono, non si pongono domande sul funzionamento delle cose e non si impegnano in un dibattito su chi è più intelligente o più efficiente. Si allineano in perfetta armonia per permettere al “tuo corpo” di funzionare al meglio in qualsiasi momento. Che miracolo!

Questo stesso tipo di interazione armoniosa avviene anche nel mondo esterno. Ogni giorno pensieri, parole, azioni e sentimenti operano in collaborazione con l'energia divina dell'universo per dare forma alla nostra vita. Focalizzare il flusso energetico in modo concreto aumenta la possibilità di generare esperienze positive. È davvero molto semplice.

All'inizio, accampare diritti su questo potere creativo e utilizzare la propria energia con saggezza può risultare difficile. Dopo tutto, la maggior parte di noi è stata abituata a vivere nella paura, a pensare e ad agire mettendosi sulla difensiva, preoccupandosi di ciò che non va, di cosa potrebbe andare male o di quello che non ci piace nella nostra vita. È sufficiente guardare per qualche minuto il telegiornale, o leggere i titoli dei quotidiani o dei siti web, per vedere dove si concentra l'attenzione collettiva. "Il pericolo è in agguato nell'acqua potabile che bevi", "L'economia è di nuovo al tracollo", "Dieci motivi per controllare a vista i tuoi bambini"... Questi continui messaggi generano paura e possono influenzarti senza che tu te ne renda conto. Col tempo, finirai per essere attratto da notizie negative, conversazioni piene di inutile drammaticità e ripetitivi pensieri dannosi. Quando questo ciclo si innesca, non c'è possibilità che si fermi da solo. Devi essere tu a compiere scelte efficaci e a formulare pensieri positivi, sostituendo il male con il bene in ogni situazione.

Immergersi in un'energia che provoca angoscia e depressione non può che perpetuare la negatività. Per esempio, se guardi assiduamente l'ultimo reality televisivo che mostra il peggio delle persone, è probabile che comincerai a notare che la gente intorno a te vive particolari momenti di crisi. Oppure, se attraversi un momento di tensione lavorativa, rischi di parlarne continuamente, lamentandoti di ciò che non funziona nella tua esistenza e finendo così per alimentare il problema.

Senza saperlo, a causa dei nostri modelli di pensiero e di comportamento, il nostro trasmettitore radio capta ed emette segnali negativi che

generano condizioni sfavorevoli ed esperienze difficili. Tutti i giorni rischiamo di finire in un circolo vizioso di negatività se ci etichettiamo come persone piene di difetti, malvagie e indegne.

Come spiega Louise: “Quando ti odi, dici a te stesso cose meschine, ti ripeti che sei brutto, eviti di vedere la tua immagine riflessa, inizi a essere a disagio. Non ti senti affatto bene. Non ti godi la tua giornata e ti accadono pochissimi eventi positivi. Ma quando compi un gesto semplice come quello di guardarti allo specchio e dirti che ti ami, anche quando è difficile farlo e credi che non sia vero, la tua energia cambia. Mano a mano che la giornata trascorre, inizi a sentirti meglio e attiri le circostanze migliori. Allora cominceranno a verificarsi eventi bizzarri, come trovare parcheggio laddove di solito non c’è o riuscire a passare sempre col verde.”

“Mi domando dove tutto abbia inizio. Come abbiamo fatto a perdere il contatto con il potere di plasmare le nostre vite?”, chiedo a Louise.

“Da bambini, impariamo sin dal primo giorno a modellare il nostro comportamento sulle parole ‘fermo’ e ‘no’”, risponde lei. Sono tra i primi vocaboli che sentiamo. È diventato normale per noi, sebbene non lo sia affatto, concentrarci su ciò che è vietato, su ciò che non siamo autorizzati a fare e sulle convinzioni limitanti che ci frenano, piuttosto che sul nostro autentico, magnifico potenziale. Ci sono moltissime persone al mondo che iniziano ogni conversazione dicendo qualcosa di negativo. È diventato normale per loro. Varcano la soglia della porta, per esempio, e ti salutano con: ‘Oh mio Dio, stavo quasi per inciampare sulle scale.’ Dopo un po’, tale atteggiamento diventa una seconda

natura. La gente non si rende nemmeno conto di assumerlo. È un comportamento molto diffuso.

Un paio di settimane fa, andai in un negozio per acquistare degli abiti. Una volta trovati gli articoli che mi interessavano, ero sul punto di pagarli quando sentii tre donne che si trovavano lì vicino parlare tra loro. La conversazione si spostò quasi subito su alcuni argomenti negativi e le donne finirono per fare a gara a chi raccontava l'esperienza peggiore. Presi la mia carta di credito e dissi: 'Torno dopo. Non riesco a sopportare tutta questa negatività.' Uscii e quando tornai, parecchio tempo dopo, chiesi alla ragazza alla cassa: 'Hanno concluso la conversazione?'. Lei rise, mentre io completavo il mio acquisto. Le persone sono attratte dalle esperienze positive. Quelle donne non avevano idea del fatto che la loro discussione stesse inducendo un cliente a uscire dal negozio; e sono sicura che anche altri se ne andarono senza proferire parola."

"Allora continueremo il nostro viaggio ponendo l'accento su ciò che è positivo?" chiedo con un sorriso.

"Sai, vi sono tanti meravigliosi maestri, come il dr. Wayne Dyer, Abraham, la dott.ssa Christiane Northrup, che condividono lo stesso messaggio", mi dice Louise. "Penso che il vero obiettivo nella vita sia stare bene. Vogliamo il denaro perché desideriamo stare meglio. Desideriamo godere di buona salute perché vogliamo stare meglio. Desideriamo un bel rapporto, perché pensiamo che questo ci farà sentire meglio. Se solo riuscissimo a capire che il nostro unico obiettivo sia stare meglio, ci risparmieremmo un sacco di lavoro inutile. Come

posso davvero stare bene in questo momento? Cosa posso pensare adesso per sentirmi meglio? Queste sono le domande che dobbiamo porci continuamente.”

Spengo il registratore e raccolgo le mie cose e tra me e me penso: “Amen, sorella.”