

MIRANDA SORGENTE



**RIPRENDI  
IL TUO  
POTERE**

**SMETTI DI LASCIARE ALLE CIRCOSTANZE  
E AGLI ALTRI IL POTERE DI RENDERTI FELICE.**

**UNO**  
EDITORI

Miranda Sorgente

# Riprendi il Tuo Potere

SMETTI DI LASCIARE ALLE CIRCOSTANZE  
E AGLI ALTRI IL POTERE DI RENDERTI FELICE.



# Indice

<b>Introduzione</b>	15
<i>Come leggere questo libro</i>	19
Il Potere della pratica	21
“ <i>Itaca</i> ”	25
<b>PARTE PRIMA</b>	
<b>IL TUO POTERE PERSONALE</b>	29
<b>Come perdiamo il Potere</b>	31
Mondo esteriore e mondo interiore	36
Potere esteriore e Potere interiore	42
Potere e intenzione	45
<b>PARTE SECONDA</b>	
<b>LADRI DI POTERE</b>	49
<b>1 Le persone</b>	51
Chi ci infastidisce	51
Chi ci fa del male	58
Gli estranei	65
Entità di potere	71
Chi amiamo	80
<b>2 Le circostanze esterne</b>	87
<b>3 L'Ego</b>	95
<b>4 Le sirene</b>	107
<b>5 Le Entità superiori</b>	111
<b>Quali sono i tuoi Ladri di Potere?</b>	117
Riprendere il Potere	122

<b>Onnipotenza e delirio di onnipotenza</b>	125
<b>PARTE TERZA</b>	
<b>RIPRENDI IL TUO POTERE!</b>	129
<b>Come riprendere il Tuo Potere</b>	131
Come si creano gli schemi mentali	133
Creazione degli schemi mentali consapevoli	135
Come funziona la nostra mente inconscia	137
<b>Due Leggi-chiave + una perla</b>	139
Legge dell'Eliminazione	139
Legge dell'Inserzione	147
E ora... una Perla: lo spazio	150
Applicazione: le tre modalità	158
<b>A Manutenzione Programmata</b>	161
La meditazione	169
Il respiro	171
I suoni	173
Il corpo	175
Il cuore	176
La Frase di Potere	177
Gratitudine e benedizioni	183
Diario di Bordo	193
Antenna ricevente e antenna trasmittente	199
<b>“La mia creazione”</b>	209
<b>B Alchimia in azione</b>	211
La campana tibetana	214
Il Respiro	215
Acknowledge	219
La natura	225
<b>C Pronto Soccorso</b>	233
A chi stai dando il Potere?	236

Frase di Potere	237
Ridicolizzare	238
“Esci da questo corpo!”	240
L'arresa	243
La gratitudine	253
De-siderare	257
Come chiedere	258
<b>Il Tuo Potere e gli altri</b>	265
Potere e autenticità	267
Potere e relazione di coppia	268
Potere e libertà	270
Ego e gli altri	270
Potere collettivo	271
Potere e preghiera	271
Il Respiro con gli altri	275
Fare l'amore respirando insieme	278
Connettersi a distanza	278
Il piano di Dio	280
L'abbraccio sacro	282
<b>Il Tuo Potere per gli altri</b>	285
Compassione che trasforma	285
Ahimsa, la “non violenza”	291
“Chiamami con i miei veri nomi”	294
“Preghiera semplice di San Francesco”	303
<b>PARTE QUARTA</b>	
<b>IL TUO POTERE IN PRATICA</b>	311
<b>La pratica</b>	313
Quando praticare	313
La mia firma nell'Universo	315
La Prima nota	317
Pratica e malattia	318

Gioia della pratica	322
Ispirazione e pratica	329
Contesto e compagni di Cammino	330
Conta quello che Siamo	341
Comprensione per Te	344
<b>Conclusion</b>	347
Il mio augurio per Te	349
<b>Grazie a...</b>	351
<b>Bibliografia</b>	357
<b>I percorsi con Miranda Sorgente</b>	359
<b>Miranda Sorgente</b>	361

# Il Tuo Potere PER gli altri



## Compassione che trasforma

Sappiamo quanto sono importanti le persone nella nostra vita e abbiamo visto quanto possono influenzare la qualità delle nostre emozioni.

Vediamo un punto molto delicato. Come possiamo aiutarle quando stanno attraversando momenti di difficoltà senza che il nostro Potere ne venga depauperato, ma anzi, traendone noi stessi un beneficio.

Utilizziamo la pratica della COMPASSIONE TRASFORMANTE.

*COMPASSIONE*: *com-passione*, “patire insieme”. Sentire le stesse emozioni, le stesse sensazioni.

*TRASFORMANTE*: trasformare quelle emozioni non salutari a beneficio nostro e dell'altra o delle altre persone.

Sappiamo che, se abbiamo un minimo di sensibilità, possiamo percepire le emozioni che provano le persone vicine a noi. E non necessariamente solo vicine fisicamente.

Possiamo sentirle anche a distanza. Non sentiamo solo con le orecchie ma sentiamo con gli altri sensi. Possiamo sentire la vibrazione della loro energia.

Compassione significa che porto l'attenzione a come si sente l'altra persona. Profondamente. Diventiamo un'estensione della loro coscienza. E loro diventano un'estensione della nostra.

Alcune persone particolarmente sensibili provano perfino dolore fisico quando qualcuno vicino a loro sta male fisicamente o è in preda a forti emozioni negative.

Ricordo che un amico mi ha detto che per un periodo preferiva evitare di esporsi per lungo tempo a luoghi con molte persone perché veniva troppo influenzato dagli stati d'animo degli altri e la sera arrivava a casa esaurito.

*Come fare dunque per evitare di venire invasi dalle vibrazioni non salutari delle persone che sono intorno a noi?*

Prima di tutto, percepiamo che cosa è la sua emozione, la sua vibrazione di quel momento. *Com-patire*, “sentire insieme a lei” che cosa sta provando.

Possiamo farlo semplicemente portando l'attenzione alla persona. Possiamo chiederci dentro di noi: “Che cosa sta provando?”. Possiamo anche chiederlo alla persona. Ma attenzione, innanzitutto non sempre le parole possono esprimere le emozioni reali e seconda cosa, ancora più importante, la persona non sarà in grado di esprimere veramente quello che sta provando se parla attraverso il suo Ego e con i filtri delle sue paure e dei suoi schemi mentali. Ascoltala dunque, andando *oltre* le parole. È un magnifico esercizio per te per aumentare la tua sensibilità e ascoltare con il tuo cuore, andare oltre le sue parole e collegarti al suo cuore. Le emozioni,



le vibrazioni più radicate e profonde possono essere nascoste anche a lei stessa. Quando riesci ad andare oltre le parole e trasferire il tuo canale di ricezione dal tuo stesso Ego alla tua anima, allora potrai ascoltare realmente e anche l'anima della persona se ne accorgerà. Tutti noi alla domanda "Che cosa c'è? Qualcosa non va?" abbiamo risposto almeno una volta "Niente, va tutto bene", quando sapevamo perfettamente che non c'era nulla di più falso. Le persone attorno a noi fanno lo stesso. Ma stanno facendo del loro meglio. Non possono fare altro che rispondere in quel modo in quel momento. Sono intrappolate nei loro schemi e credenze e nei loro Ego. Non sono *consapevoli*.

Se facciamo domande possiamo quindi avere forse qualche informazione aggiuntiva da quello che ci dice la persona ma non facciamo troppo affidamento.

Molto meglio ascoltare con il cuore. Chiudiamo gli occhi, facciamo qualche respiro per calmarci e connetterci prima di tutto con il nostro cuore. Chiediamo di poter sentire dentro di noi le emozioni della persona. E poi immaginiamo di portare la persona dentro al nostro cuore. Percepriamo in silenzio le sue emozioni, che cosa sente. Quando la persona è al sicuro nel nostro cuore, allora a quel livello possiamo chiedere direttamente al suo cuore come si sente. Ascoltiamo la risposta che arriva dalla sua anima, non dalla sua mente, attraverso le nostre orecchie interiori, non quelle fisiche. Possiamo abbracciarla con comprensione e amore. Comprensione e amore che nascono da dentro e guariscono e nutrono il nostro e il suo cuore.

Possiamo per esempio percepire la sua paura. La percepiamo anche noi insieme a lei. Diventiamo un'estensione del suo campo di vibrazione. Sentire cosa prova ci serve per riconoscere quell'emozione, non a lasciarci sopraffare.

Sappiamo ora che nessuno può avere Potere su di noi finché noi non glielo cediamo.

Ora possiamo dare il nostro contributo.

La qualità che può guarire la paura è la fiducia.

E allora posso SCEGLIERE di sintonizzarmi sulla frequenza della fiducia dentro di me. Posso chiedere alle mie entità spirituali di riferimento come sempre di aiutarmi a posizionarmi su quella frequenza. Non devo fare tutto da solo. Non devo sentirmi drenato nel dare per fare stare meglio l'altra persona. Divento un tramite, un canale. Chiedo la fiducia, e la fiducia arriverà dentro di me prima di poterla donare. Mi nutro della fiducia e lascio che il mio campo di coscienza ne venga invaso. DIVENTO la fiducia. Ricevo dall'intelligenza superiore questo regalo. E ora sono io che divento un'estensione della coscienza dell'altra persona. Lascio che la vibrazione della fiducia possa invadere il suo campo di coscienza. Lo posso fare intenzionalmente.

Se non ho capito qual è la sua vibrazione o non so che cosa chiedere o la situazione è troppo tesa e non riesco a essere sufficientemente lucido/a, chiedo di essere invaso dall'Amore universale della Madre che guarisce e nutre tutti i suoi figli in modo incondizionato.

Lascio che la vibrazione si espanda per tutto il tempo che lo ritengo utile e nel tempo dove sento di essere un canale che riceve e che dà. Sento che non sto attingendo all'energia che c'è dentro di me. Quando sono cosciente dei campi di energia, posso evitare di lasciarmi sopraffare da una vibrazione non salutare e piuttosto approfittare della situazione per nutrire me stesso/a e aiutare l'altra persona a cambiare frequenza.

Non devo fare qualcosa di esterno per cercare di fare stare meglio la persona. Agisco dall'interno.

Alla fine analizzo la situazione e cerco di comprendere il messaggio che c'è per me.

Se questa vibrazione si è presentata nella mia vita in questo momento attraverso la persona vicina a me, significa che in qualche modo fa parte anche della mia coscienza. *Che cosa ho bisogno di imparare? Che cosa devo capire?*

Nel caso della paura per esempio mi chiedo: *Di che cosa anche IO ho paura in questo momento? In che modo la paura sta frenando la manifestazione della bellezza e dell'amore nella mia vita? In quale situazione ho più bisogno di fiducia?*

Ecco quindi riassunto in sette passaggi-chiave il processo della *Compassione Trasformante* per supportare una persona in difficoltà:

1. Mi connetto al mio cuore
2. Il mio cuore si connette al suo cuore
3. Sento la sua vibrazione
4. Scelgo quale vibrazione può essere utile per annullare la sua (quando non so che cosa chiedere, chiedo l'Amore incondizionato della Madre)
5. CHIEDO di essere invaso da quella vibrazione alle mie entità spirituali di riferimento e DIVENTO quella vibrazione
6. Lascio che la vibrazione invada il campo di coscienza dell'altra persona
7. Valuto perché anche a me è stato utile alimentare quella frequenza positiva dentro di me.

Questo metodo può essere applicato non solo per le persone vicine a noi fisicamente. È attuabile anche a distanza. Puoi sentirti completamente connesso a migliaia di chilometri di distanza. La vibrazione di pensieri, emozioni, sensazioni non ha bisogno della vicinanza fisica. Sviluppi altri sensi e un'altra sensibilità. Non devi vedere con gli occhi, non hai bisogno di sentire con le orecchie, non è necessario sentire toccando con le mani. Certamente avrai sentito persone che dicono "Ho sentito che mia figlia aveva bisogno di me" e molto probabilmente sarà capitato anche a te più volte di pensare a una persona cara e poco dopo ti telefona oppure ricevi un suo messaggio oppure ancora la incontri per strada casualmente dopo tanto tempo che non la vedevi. Spesso avviene con persone con le quali abbiamo costruito una relazione importante e con le quali abbiamo già una forte connessione ma può avvenire anche con persone che conosciamo poco ma con cui ci può essere un legame più forte ad altri livelli.

Come abbiamo già visto, è un canale diverso, noi siamo abituati a usare il telefono per parlarci perché lo abbiamo sempre usato e sappiamo ascoltare con le orecchie fisiche (sappiamo ascoltare è relativo!), ma il telefono e le orecchie sono *solo uno* dei canali possibili. Semplicemente è quello che abbiamo sviluppato maggiormente perché è quello che ci siamo abituati a utilizzare.

Semplicemente, come tutti gli altri strumenti, è necessario sperimentarli nella pratica per poter osservare i risultati e praticare ripetutamente per vedere la manifestazione dei risultati.

Ricorda che anche quando utilizziamo uno strumento tecnologico, limitato comunque per sua natura, non sappiamo come utilizzare al meglio tutte le sue capacità, figuriamoci un essere umano che è invece illimitato per sua natura!

Sperimenta, divertiti, fai delle prove con le persone che sono aperte come te a fare questo tipo di esperienza. Certamente la vicinanza fisica può aiutare, la percezione è molto più forte, almeno inizialmente. Poi non ci sarà più differenza.

### ***Abimsa*, la “non violenza”**

Ho descritto questo sistema pensando a persone che ci sono care, vicine a noi, che amiamo.

Lo stesso sistema possiamo applicarlo anche con le altre persone. Quelle che ci disturbano, che ci hanno fatto del male.

Ricorda sempre come concetto di base che qualsiasi persona o situazione che si manifesta nella tua vita, per un periodo di tempo più ho meno lungo, è una parte della tua coscienza. È *una parte di TE*. È un'estensione di quello che sei anche tu. Tutti e tutto. Che sia il tuo capo arrogante, il tuo vicino di casa irritato, il tuo ex coniuge che ti crea problemi con le questioni finanziarie, **TUTTO È PARTE DI TE**.

Puoi agire sempre con lo stesso sistema. Chiedi come se l'altra persona fosse un'estensione del tuo corpo e del tuo essere. Quindi, come se chiedessi per te stesso. In ogni caso anche tu ne trai beneficio.

Mi sarei risparmiata tanta sofferenza nella storia con l'ex fidanzato. Le sue vibrazioni di rifiuto, incertezza, sono sempre state filtrate dal mio Ego con la conseguenza di sentirmi ferita e rifiutata. Non sono riuscita a comunicare dal mio cuore al suo cuore, semplicemente non lo sapevo ancora. Ero ferma a livello di Ego e non certo di vibrazioni. La comunicazione tra una persona inconsapevole e

un'altra persona inconsapevole provoca soltanto sofferenza a entrambi. Diventa il gioco di potere preferito dell'Ego. Uno diventa la vittima e l'altro il persecutore. Ma in realtà non fa alcuna differenza perché entrambe le persone soffrono, anche se a volte in modi e tempi diversi.

Non puoi chiedere qualcosa per qualcun altro finché tu ti escludi. Significa che non hai capito ancora che SEI PARTE DELLO STESSO CAMPO DI ENERGIA E DI MANIFESTAZIONE. Non puoi chiedere pace per una persona irritata pensando che la rabbia riguardi solo lei. Se percepisci e sperimenti la rabbia anche se pensi di esserne solo la vittima significa che è parte di te. Solo in modo diverso, forse. È parte di te anche il terrorista che ha fatto saltare un vagone ferroviario, i politici che cambiano le regole a loro piacimento e rubano. Tutto è parte di te e della tua coscienza perché fanno parte della tua vita.

Sì, anche la persona violenta che fa del male a un bambino innocente.

È vero, tu non faresti mai una cosa del genere, ti senti all'opposto, eppure guarda bene DENTRO di TE.

*In che modo, probabilmente molto più sottile e anche a volte molto più subdolo, anche tu sei stato violento e hai fatto del male?*

La violenza non è solo quella fisica. Ci sono molti altri tipi di violenza, quella fatta con le parole, con i silenzi e con pensieri. Pensiamo che la violenza nei nostri pensieri non sia altrettanto devastante e potente quanto quella che si manifesta con comportamenti e azioni. Piantare un seme di violenza, ovvero avere un pensiero di violenza, è semplicemente generare il padre della pianta che nascerà. Forse noi non vedremo la manifestazione, non saremo

noi direttamente a manifestare la pianta, ma abbiamo pur sempre piantato un seme all'interno della coscienza collettiva e se non saremo noi, qualcun altro che si trova in quella stessa vibrazione sentirà alimentato il suo pensiero di violenza.

A volte abbiamo fatto del male perché ci sentivamo feriti. E probabilmente ne eravamo anche inconsapevoli. Il punto qui che voglio sottolineare è di non sentirti dalla parte del giusto e vedere gli altri nell'errore, anche nei casi che ti sembrano più lontani e che vanno contro i tuoi valori. Anche tu hai contribuito a manifestare quella realtà, come abbiamo contribuito tutti noi.

Per comprendere questo concetto, che può suscitare molta opposizione dentro la nostra mente, o quantomeno incredulità, come lo è stato per me la prima volta che l'ho sentito, ci può essere utile e di ispirazione una poesia composta da Thay. La scrisse in seguito a una lunga meditazione fatta dopo aver ricevuto la triste notizia di una bambina profuga di dodici anni che, dopo essere stata violentata da un pirata thailandese mentre si trovava sulla sua barchetta, si è annegata gettandosi in mare.

**“Chiamami con i miei veri nomi”**

Non dire che me ne andrò domani –  
oggi sono appena arrivato.

Guarda a fondo: attimo dopo attimo, io arrivo  
per essere gemma su un ramo, in primavera,  
per essere un uccellino, con ali ancora deboli:  
sto imparando a cantare, nel mio nuovo nido;  
per essere un bruco nel cuore di un fiore,  
la pietra preziosa che si cela in un sasso.

Io arrivo di continuo, per ridere e per piangere,  
per la paura e per la speranza.

Il ritmo del mio cuore è nascita e morte di tutto ciò che vive.

Sono l'insetto in metamorfosi  
sul pelo dell'acqua del fiume.

Sono l'uccello che scende in picchiata e mangia l'insetto.

Sono la rana che nuota allegra  
nell'acqua chiara dello stagno.

E sono il serpente silenzioso  
che fa della rana il suo pasto.

Sono il bambino in Uganda, tutto pelle e ossa,  
le gambe sottili come canne di bambù.

E sono il mercante di armi  
che vende ordigni di morte all'Uganda.

Sono la dodicenne  
fuggiasca su una piccola barca,  
che si getta nell'oceano  
dopo che un pirata l'ha violata.



E anche il pirata,  
il cuore ancora incapace  
di comprendere e di amare.  
Sono il membro del Politburo<sup>15</sup>  
con enorme potere nelle mani.  
E sono l'uomo costretto a pagare  
il debito di sangue al suo popolo,  
morendo a poco a poco in un campo di lavoro forzato.

La mia gioia è come la primavera, calda  
da far aprire i fiori su tutta la Terra.  
Il mio dolore è come un fiume di lacrime,  
vasto da riempire i quattro oceani.

Per favore chiamatemi con i miei veri nomi,  
così che possa sentire tutti i miei pianti e le mie risa insieme,  
che io possa vedere che la mia gioia e il mio dolore  
sono una cosa sola.

Per favore chiamatemi con i miei veri nomi,  
così che possa risvegliarmi,  
e lasciare sempre aperte  
le porte del mio cuore:  
le porte della compassione.

*THICH NHAT HANH*

---

<sup>15</sup> L'ufficio politico, ossia un organo esecutivo presente in vari partiti politici, in particolare nei partiti comunisti.

Durante uno dei suoi discorsi, Thay ha spiegato il significato di questa poesia.

Dopo una notizia del genere, la bambina che si lascia annegare dopo essere stata violentata, tutto il nostro sentire si avvolge intorno alla bambina. Vediamo in lei la vittima che ha tutta la nostra compassione e comprensione e vediamo il pirata come il nemico.

*Chiamami con i miei veri nomi* significa che a volte noi siamo la bambina e a volte siamo il pirata. Ognuno di noi ha all'interno di sé i semi per creare queste personalità.

E allora, quando si manifesta all'interno della nostra vita un episodio simile a quello della bambina e del pirata, possiamo prenderlo come spunto e invito per guarire anche noi stessi.

Quando vediamo nell'altro qualcosa che ci fa male o che ci disturba fortemente o che ci fa soffrire allora possiamo utilizzare lo stesso sistema che abbiamo visto sopra. Non investire tempo, non sprecare tempo nel giudicare che cosa è giusto e che cosa è sbagliato. Quando vedi violenza, odio, paura, rabbia e altre vibrazioni negative che danneggiano te, la persona che le sta producendo e l'inconscio collettivo allora hai una sola scelta. Sempre la stessa. Quella di chiedere di portare, di essere portatore, di essere uno strumento di pace, consapevolezza, compassione, amore. Lo stai facendo per te prima di tutto, per la coscienza collettiva e anche per la persona che sta manifestando quelle vibrazioni. La metto dopo te e la coscienza collettiva solo perché sia più facile per la tua mente accettare questo concetto. In realtà, a livello di vibrazione e di coscienza non c'è differenza tra te quella persona e tutto l'incontro collettivo. E di nuovo possiamo osservare e sperimentare nella pratica il concetto teorico "SIAMO TUTTI UNO".



Questo concetto non sostituisce la possibilità di intervenire anche in altri modi.

È stata studiata e interpretata in molti modi la frase pronunciata da Gesù: «Porgi l'altra guancia» (Mt 5,39).

Gesù stesso quando il servo del sommo sacerdote gli ha dato uno schiaffo, non ha detto: "Ecco qui, mi dia uno schiaffo anche dall'altra parte».

Ha parlato a quel servo e gli ha detto: «Se ho parlato male, dimostralo. E se ho parlato bene, perché mi percuoti?» (Gv 18,23)

Il primo suggerimento è di non reagire alla violenza con violenza. Non risuonare come un diapason alla vibrazione della violenza con altra violenza. Non significa che dobbiamo restare fermi a prendere schiaffi e nemmeno a lasciare che qualcuno prenda a schiaffi qualcun altro se abbiamo la possibilità di intervenire.

Possiamo AGIRE, difendendoci, difendendo qualcun altro ma SENZA essere mossi da una vibrazione interna di violenza in risposta alla violenza.

Il secondo suggerimento contenuto nella domanda di Gesù è passare dalla violenza alla ragionevolezza. Invita la persona a uscire dal suo schema, molto spesso inconsapevole, e a riprendere il controllo della propria mente. La mente che comanda le azioni e può farlo in modo consapevole. Gli chiede "Perché mi percuoti?": il perché è la domanda che maggiormente spinge la persona che la riceve a dover cercare una risposta. A far lavorare il suo cervello. La violenza e la rabbia chiudono i collegamenti neuronali, sono sentimenti che sopraffanno la volontà conscia. Quando sono intensi e inconsapevoli rafforzano semplicemente schemi mentali già presenti nella mente e vanno a consolidarli per momenti successivi. Le domande permettono di rompere gli schemi. Nuovi input vengono inseri-

ti nel cervello. E gli schemi vengono in qualche modo intaccati. C'è almeno un principio di consapevolezza, l'osservatore entra in scena e, come sappiamo, l'osservazione è l'ingrediente più potente per, lentamente e inesorabilmente, svelare e indebolire gli schemi mentali esistenti. L'osservazione interrompe l'innaffiatura dei semi delle altre vibrazioni non salutari che sono dentro di noi e quindi anche dentro la coscienza collettiva.

Nel caso in cui io non possa fare nulla per evitare il manifestarsi dell'evento – perché non sono fisicamente presente oppure una situazione si è già manifestata, come la bambina abusata e annegata – posso solo lavorare con la mia coscienza. Ho soltanto l'opzione del sentirmi un'estensione della coscienza di quella persona che ha provocato la situazione, ha manifestato la sofferenza e annullare, con la mia vibrazione ecologica opposta, la sua vibrazione non ecologica e dannosa. Le reazioni che generalmente avvengono nelle persone in situazioni come queste, come arrabbiarsi, lamentarsi, imprecare, odiare, discutere di quanto è cattivo e difficile il mondo con le persone a noi vicine che incontriamo al bar, **NON AIUTA** in alcun modo la situazione. Anzi, la peggiora e continua ad alimentarla.

Attenzione. Un punto importante. Come spesso dico, scrivo e ripeto, non dobbiamo sentirci dei supereroi. E va bene accettare di avere delle reazioni immediate. Ciò che è importante è di osservare la nostra reazione, cosa succede dentro di noi. Possiamo permetterci di sfogarci anche qualche volta in qualche modo (almeno che non sia fisicamente dannoso per gli altri!) se proprio non ce la facciamo, e poi osservare che cosa è successo. *Osservare.*

Una volta ho aperto un video pubblicato su Facebook e c'era un

arabo che parlava con in mano una statua della madonna. Non una statuetta, una statua, poteva misurare circa un metro in altezza. Parlava nella sua lingua e quindi non capivo cosa stesse dicendo. Ho avuto un sentimento iniziale di sorpresa gioiosa vedendo quell'immagine. Un video che promuoveva la vicinanza e il rispetto tra religioni.

Alla fine lui lascia cadere per terra la statua che va in mille pezzi. Io rimango di ghiaccio. Il mio sentimento di stupore gioioso si interrompe bruscamente. Non ho capito le parole che ha detto ma certamente la statua non gli è caduta per sbaglio e la sua espressione del viso di soddisfazione subito dopo averla fatta cadere è bastata per intuirne il senso. La mia reazione immediata è stata certamente tutto quello che è l'opposto di compassione, comprensione, amore, pace. Devo avere anche imprecato, e pure ad alta voce anche se ero da sola nella stanza.

E subito dopo ho osservato. Ho osservato me, la situazione, la mia reazione.

Ho pensato subito a tutte le persone che avevano già visto, o avrebbero visto quel filmato. Molto probabilmente per la maggior parte di loro la reazione sarebbe stata la stessa o forse anche peggio. Tutta produzione di ulteriore spazzatura per la coscienza collettiva utile solo a rinforzare la credenza che i musulmani sono estremisti e non rispettano le altre religioni. Una credenza di separazione, che certamente non può portare a un mondo di pace, rispetto e comprensione. No, non è vero. Non sono TUTTI così. Ci sono alcuni estremisti, altri sono pacifici e rispettosi. Durante il mio periodo sabbatico sono rimasta per un mese a Gerusalemme e andavo spesso a mangiare in un ristorantino arabo all'interno della città vecchia, vicino alla casa in cui vivevo. Il proprietario, Mohammed,

musulmano, è una persona deliziosa. Appena poteva, si sedeva con me al mio tavolo e parlavamo di spiritualità, di famiglia, di valori. Conversazioni profonde, arricchenti. E non era solo per impressionare una ragazza italiana in viaggio da sola. Ho visto come parlava con i suoi figli e come si relazionava con i suoi dipendenti, come ha reagito quando si è rotta la macchina per farmi il centrifugato. Calmo, gioioso, connesso. Incline all'apprezzamento piuttosto che alla critica. Un esempio. Tutti i musulmani sono come lui? No. E nemmeno tutti gli altri musulmani, però, sono diversi da lui.

Ritorniamo al video in Facebook. La vibrazione che quel video ha portato, molto probabilmente, nella coscienza collettiva è stato disprezzo, rabbia e odio ulteriori. La risposta delle persone ha alimentato quello che il video stava già trasmettendo nell'inconscio collettivo.

Mi sono accorta che stavo facendo la stessa cosa. Dopo essermi osservata mi sono chiesta che cosa potessi fare. Certamente quelle vibrazioni di risposta istintiva negativa non aiutavano nessun altro e soprattutto non aiutavano nemmeno me! Io avevo emesso quelle vibrazioni pochi minuti prima pertanto QUELLA era diventata la MIA vibrazione verso l'Universo.

Era troppo difficile per me in quel momento entrare in una vibrazione opposta, di amore, comprensione, compassione.

Non avevo altra opzione quindi se non entrare in una vibrazione neutra, ovvero di consapevolezza. Quella che possiamo usare sempre, la più semplice e immediata. Fermarci, osservare che cosa avviene dentro, usando qualsiasi strumento che ci aiuti a riportarci al momento presente. Che ci aiuti a recuperare il nostro SPAZIO interiore. A uscire da pensieri ed emozioni. Ci vengono in aiuto le leggi che abbiamo visto: Legge dell'inserzione e Legge dell'e-

eliminazione. Ricorda che non elimino veramente. Mi accorgo. Quando non ho la possibilità, la capacità, la forza per INSERIRE un pensiero, un'emozione, una vibrazione, uno schema positivo allora EVITO di introdurne di negativi! Se lascio la mente decidere con i suoi schemi inconsapevoli sempre pronti a OCCUPARE IL NOSTRO SPAZIO molto probabilmente, senza che io me ne accorga, deciderà di rinforzare gli schemi mentali inconsapevoli negativi.

E allora mi porto su un terreno neutro. Non inserisco nulla di ecologico intenzionalmente, ma non permetto nemmeno l'introduzione di quello che è non ecologico. Mi posiziono nello SPAZIO che contiene entrambi. Lo SPAZIO neutro. La consapevolezza è stare in quello spazio. E posizionandomi sulla vibrazione della consapevolezza, sarà questa che rinforzerò anche nell'inconscio collettivo. La consapevolezza è il mio dono in quel momento all'inconscio collettivo. Preziosissimo. È come se mi mettessi davanti a quella persona nel video e gli chiedessi "Perché hai rotto la statua?" come Gesù ha chiesto "Perché mi percuoti?".

La consapevolezza è ciò che dobbiamo sperare e chiedere diventi sempre più presente nell'inconscio collettivo e NOI POSSIAMO FARE LA NOSTRA PARTE.

Gesù, sulla croce ha detto: «Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno».

Non sanno quello che fanno, *non sono consapevoli* delle loro azioni.

*Come puoi fare praticamente?* Ormai lo sai. Riviediamolo ancora una volta. Fermati e osservati prima di tutto, quando vedi la reazione arrivare. Accorgiti di che cosa stai donando all'universo e a te stesso prima di tutto. Come sputare veleno. Ma se stai sputando veleno significa che lo hai prima di tutto dentro di te. Lo hai creato dentro di te. *No, grazie.*

Dopo che ti sei accorto, respira, concentrandoti sull'aria che entra

ed esce, oppure senti il tuo corpo, oppure ascolta i suoni. Quello che ti risulta più semplice. *Ti sembra inutile, difficile da comprendere, impossibile da attuare?*

Pensa allora se è salutare rimanere in uno stato di rabbia e lasciare che pensieri negativi e ancora peggio, emozioni negative si impossessino di te. Chiediti se è utile in qualche modo per qualcun altro oltre al tuo Ego.

Ricorda che essere consapevoli e reagire con la “NON VIOLENZA” (il concetto espresso dalla parola sanscrita *Ahimsa*, nella cultura indiana, di cui Ghandi è stato uno dei più grandi portavoce) non vuol dire approvare il comportamento. Si può essere attivi per portare pace. Come appunto lo è stato Ghandi, e lo stesso Thay.

Se è troppo difficile accettare e applicare questo modo di reagire allora almeno lascia aperta la possibilità nella tua mente che la reazione con una vibrazione negativa di qualsiasi genere può *NON essere* l'unica opzione di soluzione.

E anche nei casi in cui sei tu stesso, in prima persona, a ricevere ingiustizie, puoi difenderti ma pure, dentro di te, coltivare sentimenti di compassione.

“Padre, perdona loro  
perché NON SANNO QUELLO CHE FANNO”.





### “Preghiera semplice di San Francesco”

Signore, fa' di me uno strumento della tua pace:

Dove c'è odio io porti l'amore.

Dove c'è offesa io porti il perdono.

Dove c'è discordia io porti l'unione.

Dove c'è errore io porti la verità.

Dove c'è dubbio io porti la fede.

Dove c'è disperazione io porti la speranza.

Dove ci sono le tenebre io porti la tua luce.

Dove c'è tristezza io porti la gioia.

Divino Maestro, che io non cerchi tanto  
di essere consolato quanto di consolare,  
Di essere compreso quanto di comprendere,  
Di essere amato quanto di amare.

Infatti: dando si riceve.

Dimenticandosi si trova comprensione.

Perdonando si è perdonati.

Morendo si risuscita alla vita eterna.

*SAN FRANCESCO D'ASSISI*

San Francesco nella “Preghiera semplice” espone magistralmente il concetto della compassione che trasforma e dell’*ahimsa*, la pratica della non violenza.

Sì, è proprio una preghiera semplice, e molto profonda.

Esaminiamola insieme in modo da capirla, come sempre, non solo intellettualmente ma facendola diventare parte della nostra coscienza e trasformandola in esperienza.

La prima frase, “Signore, fa’ di me uno strumento della tua pace”, è già una straordinaria preghiera. Innanzitutto chiediamo a Dio, non facciamo tutto da soli. Non diciamo *Io sono uno strumento...* Chiediamo di ESSERE uno strumento di pace. Chiediamo di ESSERE TRASFORMATI in uno strumento di pace. Non di predicare, di parlare di pace, di comprendere cosa significa pace. “Fa’ di me” significa *trasformami in pace*.

“Uno strumento”, come uno strumento musicale. Diventiamo a un canale, la pace attraversa tutto il corpo e tutto il nostro essere. “Della tua pace”, non “di pace”. Noi non sappiamo cosa significhi *pace* veramente. Possiamo dare delle interpretazioni. Quello che è pace per noi forse non è pace per le altre persone. Dicendo la TUA pace, tolgo ogni interpretazione. Mi metto umilmente a disposizione perché sia la TUA pace e non la mia a manifestarsi.

Tutte le frasi seguenti fino a “dove c’è disperazione io porti speranza” sono tanti esempi diversi del concetto della compassione che trasforma.

Possiamo influenzare positivamente le altre persone DIVENTANDO un’estensione della loro coscienza. Chiedo di avere tutte quelle caratteristiche nel mio campo di coscienza e poterle condividere con il campo di coscienza dell’altra persona.

Nella seconda parte della frase, dove troviamo “che io porti”, possiamo leggerlo come “che la mia coscienza possa avere queste caratteristiche”. È di nuovo una preghiera. Non sono un supereroe. Non sono la crocerossina. Non sono l'uomo dalle mille risorse. Sono uno strumento, un canale e CHIEDO. Attraverso la mia coscienza posso influenzare gli altri. Quando sento, percepisco sofferenza, dolore, CHIEDO di essere portatore di quelle qualità (vibrazioni) positive che annullano e contrastano quelle caratteristiche (vibrazioni) negative.

Attenzione, non significa che non dobbiamo anche agire. Possiamo anche fare qualcosa ma quelle azioni verranno ispirate e create da pensieri posizionati su quella vibrazione. Prima ci posizioniamo all'interno e poi le azioni esterne verranno di conseguenza.

Questa prima parte della preghiera dunque riguarda la parte più facile da accettare per la nostra mente. È bene pensare di aiutare gli altri.

Nella seconda parte della preghiera San Francesco porta l'attenzione su quello che invece noi generalmente facciamo. Chiedere di essere consolati, perdonati, compresi, amati. Stiamo chiedendo all'esterno qualcosa per soddisfare i bisogni del nostro Ego che si sente ferito, maltrattato, dimenticato. Non sono certo bisogni della nostra anima. Ci dice dunque di chiedere di non essere consolato quanto di consolare, di non essere compreso quanto di comprendere, di non essere amato quanto di amare. Ci dice di chiedere che la nostra vibrazione interna venga modificata per influenzare poi anche l'esterno e non il contrario.

E il tutto è riassunto nell'ultima frase: Morendo si risuscita alla vita eterna.

Nella visione alchemica è la frase della completa *trasformazione*. Quando il nostro Ego, con tutte le sue esigenze, i suoi bisogni di essere soddisfatto da qualcosa o qualcuno di esterno, con i suoi desideri senza limiti, quando quindi il nostro Ego così descritto MUORE, allora noi risuscitiamo alla vita eterna, ci identifichiamo completamente con la nostra anima, con la nostra natura divina.

TORNIAMO A CASA.

Non occorre morire fisicamente. Possiamo farlo prima della nostra morte fisica.

Thich Nhat Hanh ha detto in un suo discorso:

«Se aspettiamo di morire per andare in paradiso,  
potrebbe essere troppo tardi».

È possibile arrivare a questo stato? Sì, ne abbiamo visto la manifestazione in alcuni illuminati nel corso della storia. Come San Francesco.

E se non ci arriviamo? È stato tutto inutile? No.

Possiamo anche non essere illuminati SEMPRE. Possiamo avere dei momenti di ILLUMINAZIONE. Illuminati a intermittenza. Va bene così. Rilassati. Cercare l'illuminazione a tutti i costi è ancora cercare la perfezione. È un desiderio del nostro Ego spirituale. Il percorso verso l'illuminazione è un percorso di GIOIA, non è un desiderio da raggiungere così finalmente saremo felici per sempre e intanto che non lo siamo restiamo miseri e immeritevoli. Ogni momento dove abbiamo lasciato andare, abbiamo mollato la presa, abbiamo chiesto, non abbiamo opposto resistenza, allora è stata già illuminazione. Apprezziamolo, godiamone, gioiamo di questo e RENDIAMO GRAZIE.

Come ha detto Madre Teresa di Calcutta in una sua celebre frase:

«Non esiste una strada *verso* la felicità.  
La felicità è la strada».

Vorrei evidenziare ancora solo una delle frasi che compone la Preghiera semplice. Voglio portare la tua attenzione su una vibrazione particolarmente devastante, che come un'infestante è la radice di molte altre vibrazioni dannose e malefiche che ne derivano direttamente. Se noti, è la prima volta che uso termini così forti in negativo. Proprio perché voglio che tu metta ora tutta la tua attenzione. Secondo te, qual è la frase di cui parlo? Qual è la vibrazione dannosa più di ogni altra? Ne ho già parlato in questo libro. E forse la puoi ritrovare.

Vai prima a rileggere la preghiera. Pensaci un attimo. Pensa alle caratteristiche-chiave di cui abbiamo parlato in precedenza.

Ricorda che la tua mente ora è in modalità di lettura e ha probabilmente spento il canale di elaborazione e di trasmissione. Sta solo ricevendo. È come con il cibo. La mente vuole nutrirsi di informazioni, ma rischia di fare indigestione e non le riesce a metabolizzare. Se ti fermi a pensare, DECIDI di entrare in una modalità diversa, di contemplazione e più facilmente i concetti si fermeranno nella tua mente.

Resisti alla tentazione e al comando della mente che vuole che tu legga il più velocemente possibile per acquisire tutte le informazioni. Non faranno la differenza lette in questo modo.

Prova ora. Decidi TU. Cambia lo schema inconsapevole della tua mente. Torna indietro, rileggi la preghiera e pensa a quale delle frasi che iniziano con “Dove” è particolarmente correlata a quanto hai letto in precedenza.



Ecco qui la frase che voglio evidenziare:

*“Dove c’è DUBBIO io porti la fede”.*

*DUBBIO.* Ecco la vibrazione più devastante. Che porta con sé la paura. Il dubbio che ci fa esitare. Che ci chiude dentro la nostra limitata mente razionale che vuole trovare la soluzione giusta. Il dubbio che ci fa sentire tremendamente soli nelle azioni e nel prendere le decisioni. Il dubbio ci fa sentire abbandonati. Non sappiamo se fare o no, se è giusto o no.

Ne abbiamo parlato spesso in tutto il testo.

*Il contrario del dubbio è la FEDE.* Quando non so, non ho le risorse adatte, sono nel buio, non vedo soluzione, allora chiedo di essere aiutato.

Il dubbio rimane quando abbiamo la richiesta della perfezione e del controllo. La perfezione ai nostri occhi, in ogni caso. O meglio, per la nostra mente. O meglio ancora, per i nostri schemi di pensiero. Ricordiamoci che sono gli schemi mentali ad essere dannosi per noi, peraltro alcuni schemi mentali, non la nostra mente. La nostra mente è uno strumento meraviglioso, potentissimo, che ci rende unici tra tutti gli esseri viventi e di cui dobbiamo essere soltanto molto grati.

La fede non ci dà la risposta a tutto, non ci aiuta a scegliere l’opzione migliore, non ci dà la certezza di non sbagliare. La fede ci dà *CERTEZZA*, ANCHE SE non abbiamo la risposta in quel momento, anche se la nostra razionalità valuterà a posteriori che non era quella l’opzione migliore, o che abbiamo fatto uno sbaglio. La certezza che un’intelligenza superiore sta guidando il nostro cammino e che IN OGNI MOMENTO possiamo chiedere di illuminarci la strada. La fede ci fa immaginare quello che sembrerebbe impossibile. Ci dà

la capacità di CREDERE che qualcosa si possa verificare. E la forza di quel pensiero e quella che farà scegliere l'evento futuro. Chiedere è una questione di abitudine.

Questo è il vero LIBERO ARBITRIO. *Le forze superiori non intervengono in modo diretto FINTANTOCHE NON GLIELO CHIEDIAMO.* Il libero arbitrio ultimo è la scelta di fare tutto da soli o di farci aiutare. Se rimanere incastrati nella trappola dell'Ego o se vogliamo evolverci e lasciare che sia la nostra natura divina a prevalere e guidarci.





# Conclusione

Ho scritto all'inizio che avevo chiesto al libro di diventare il mio Maestro.

Ora che il libro è finito posso confermare che è stato proprio così. Intuizioni, decisioni, incontri, avvenimenti nella mia vita si sono susseguiti facendomi vibrare e sentendomi profondamente connessa con quanto scrivevo nel libro.

Inizia anche tu a osservare che cosa accade fuori di te con delle lenti diverse.

Hai avuto la tua chiamata. È tempo di rispondere.

Non aspettare che arrivi qualcosa o qualcuno che cambi il mondo.

Thay ha detto un giorno una frase che mi ha colpita molto:

«Il nuovo Buddha non sarà una persona  
ma sarà UN GRUPPO di persone».

E queste persone certamente saranno accumulate dalla *pratica della CONSAPEVOLEZZA*.

Siamo pronti anche ad affrontare i cambiamenti a livello strutturale che ci sta portando la crisi dell'attuale sistema.

La pratica non riguarda solo te.

Su grande scala, i nuovi modelli sociali sono comparsi quando ci sono state le situazioni di difficoltà più gravi. In uno sconvolgimento del sistema è richiesta una soluzione totale, non una riparazione per aggiustare il vecchio.

E soprattutto nei grandi sistemi, sociali, politici, religiosi, che coinvolgono tutto il pianeta serve che le nuove soluzioni arrivino da un livello di coscienza pronto a creare e sostenere un nuovo modello. Nei momenti di grande cambiamento, una mente *inconsapevole* si posiziona su una vibrazione di paura, una mente *consapevole* rimane invece stabile in una vibrazione di fede. Abbiamo bisogno di aumentare la potenza della frequenza che sia pronta a sostenere il crollo di un sistema e consapevolmente crearne uno nuovo. Partendo da dentro. Non pensandolo con la mente razionale. Non partendo di nuovo dall'Ego e da una vibrazione di separazione. Nuovo. Bello, amorevole, di pace, giustizia. È possibile. Dipende da noi. Iniziando da noi stessi.

Il tuo campo di consapevolezza è parte del campo collettivo. Fai la tua parte. Tienilo sgombro, pulito, amorevole, grato, presente. Non avere paura, anche dei cambiamenti collettivi drastici. Siamo pronti. Lascia che l'Universo, pronto a una nuova evoluzione, possa manifestarsi attraverso di TE. Sei QUI per questo. Sei pronto per tornare a Casa. Siamo pronti per tornare a CASA.

