

Alan Cohen

SEGUI IL TUO SPIRITO



CAPITOLO 5°
DI

TUTTOILBELLO
CHEC'E'

MyLife
EDIZIONI

.....
“Segui fiducioso la direzione dei tuoi sogni.

Vivi la vita che hai immaginato.”

Henry David Thoreau
.....

“**A**ttento alle capre!” gridò una voce quando entrai con l’auto nell’aia. Piegai la testa in direzione del tetto della fattoria dove tre capre grigie stavano adocchiando la mia decappottabile aperta. Diedi al pedale del gas un ulteriore colpetto e scivolai dietro a quello che sembrava un cancello.

“Salve, sono Sylvan”, disse un tipo alto con la barba, sui trentacinque anni, in tuta da lavoro e con un sorriso affabile. “Posso mostrarle la fattoria?”.

Il Rifugio per Animali East Maui, incuneato nelle verdi colline ondulate e silenziose sul lato ventoso della Valley Isle, è grosso modo una via di mezzo fra la Vecchia Fattoria della famosa filastrocca e la Boys Town [Ndt: organizzazione fondata da Edward J. Flanagan che ospita ed educa bambini e ragazzi a rischio]. I custodi accudiscono gli animali che nessun altro vuole, compresa la Human Society [Ndt: la più grande ed efficace organizzazione americana per la protezione degli animali]. Il personale cura e riabilita animali malati, feriti e maltrattati.

Quando misi piede fuori dall’auto, un grosso cane da pastore australiano mi venne incontro a grandi falcate e cominciò a leccarmi le mani. “Dica ciao a Mister Magoo”, m’invitò Sylvan. “È cieco.”

Seguii Sylvan nella stalla dove stava somministrando antibiotici ad alcuni gatti. Parlandomi, restando di spalle, non mancò di sbrigare quanto era previsto nei suoi giri; era chiaro che la sua priorità era prendersi cura di queste creature. I visitatori erano benvenuti, ma ovviamente gli animali erano al centro dell'attenzione.

“Li chiamiamo i nostri ‘Piccoli Disastri’”, spiegò Sylvan. “Questa gatta ha una versione felina dell’AIDS. Con questi antibiotici si sta rimettendo in sesto.” Mi sembrò che il pomo d’Adamo fosse diventato delle dimensioni di un pompelmo. Sentivo montarmi le lacrime agli occhi: stavo assistendo a un servizio sacro.

“Qui vivono più di quattrocento animali. Oltre a cani e gatti abbiamo anatre, maiali, uccelli, capre, cervi e una mangusta. La gran parte di loro veniva lasciata a languire alla Human Society che non riesce a prendersi cura di tutti. Noi offriamo a questi animali un’altra opportunità. Se possiamo rimetterli in salute li restituiamo allo stato selvatico o troviamo loro una casa. Altrimenti, hanno un posto qui per la vita.”

Ed ecco ricomparire le lacrime.

“Quando la polizia trova un animale ferito sulla strada, sa di poterlo portare qui”, disse Sylvan rivolgendo l’attenzione a un cane che aveva una zampa infetta. I custodi avevano fatto un manicotto di cuoio per sostenere la zampa di Arnold impedendogli di mordere la ferita. Sylvan gli cambiò la fasciatura come osservai con timore reverenziale e apprezzamento.

“Avete dei pappagalli?” domandai.

“Certo, lascia che ti presenti Blue.”

Sylvan mi fece entrare nel soggiorno pieno di scatole di cartone contenenti nidiate di uccellini appena nati. Sua moglie Suzie stava nutrendo con un contagocce dei piccolissimi uccellini implumi e informi. La donna alzò lo sguardo e sorrise, poi tornò a rivolgere la sua attenzione ai piccoli. Un maiale s'intrufolò attraverso la porta scorrevole aperta; dopo una veloce presentazione a me che ero l'ospite, fu rispedito fuori.

“Questo è Blue.” Sylvan aprì la porta della gabbia per lasciare che un pappagallo amazzonico gli saltasse elegantemente sulle dita. L'uccello godette delle coccole gentili di Sylvan. “Blue venne da noi dopo essere stato tenuto in un ripostiglio per tre anni. I suoi padroni non sapevano come tenerlo, così lo avevano rinchiuso al buio. Quando Blue arrivò qui, aveva tutte le penne strappate. Ora, dopo due anni con noi, molte piume sono rispuntate.”

Maledette quelle lacrime.

Ormai ero sbalordito. Ero di fronte a dei salvatori del regno animale. Mi venne in mente San Francesco.

“Come sei arrivato a fare tutto questo?” domandai a Sylvan che si stava dirigendo fuori, verso il cortile. Di nuovo l'ascoltai restando a pochi passi dietro di lui.

“Prima che incontrassi Suzie, le era stato diagnosticato un tumore maligno. Quando il suo medico le diede sei mesi di vita, lei venne a Maui per morire. Fu così che ci incontrammo e che scoprimmo di condividere l'amore per gli animali. Lei si mise in cura da un medico della medicina cinese il quale disse che, oltre a prendere le erbe che lui le stava dando,

avrebbe fatto bene a trovare qualche attività che soddisfacesse la sua anima. Così cominciai a portare Suzie a visitare negozi di animali domestici. Se c'era un cane malandato in fondo a una gabbia, chiedevo al gestore del negozio se potevamo portarlo a casa. Mentre curava queste creature, Suzie cominciò a riacquistare fiducia e quasi ogni giorno trovavamo o ci davano un animale bisognoso di amore e di cure.

Avrei giurato che una forza invisibile fosse lì a mandarci dei Disastri, gatti investiti da una macchina, cervi sperduti, non avevamo che da chiedere e arrivava di tutto. In breve tempo ci fu un bell'andirivieni!

Notammo che quanto più Suzie assisteva i suoi Disastri, tanto più diminuiva la sofferenza che provava. Aveva trovato uno scopo che le dava gioia e soddisfazione. Così s'impegnò sempre più, finché non trascorse la maggior parte del suo tempo con questi animali.

Poi andammo da un medico che le fece alcuni esami e ci disse che il cancro era scomparso.”

“Quanto tempo fa è accaduto?”.

“Tredici anni fa.”

Ritornando verso la mia auto, attraversammo la casa. Sulla scrivania vidi una pila di cambiali. “Avete dei finanziamenti pubblici?”.

“No, facciamo interamente affidamento sulle donazioni”, Sylvan rise. “Ha visto quella pila di cambiali? Non ho idea di come o quando saranno pagate. In qualche modo andremo avanti. Ma la cosa principale è che siamo felici. Amiamo ciò che facciamo. Diamo il nostro contributo e in qualche modo l'universo si prende cura di noi.”

“Come Mr. Magoo.”

“Esatto, come Mr. Magoo.”

PASSEPARTOUT

SEGUI IL TUO SPIRITO, SENZA ESITAZIONE

Dov'è la beatitudine?

Suzie Schwab giunse a sfiorare la morte prima di udire e agire in base alla voce che restituì significato alla sua vita e guarigione al suo corpo. Come Suzie, tu e io abbiamo uno scopo e una voce interiore che ci guida alla sua realizzazione. Se l'ascolteremo e agiremo in base alle sue indicazioni, troveremo la strada verso casa e renderemo un grande servizio al processo di realizzazione universale.

Vita e morte non sono reti gettate su di noi da una forza aliena per catturarci; sono scelte che facciamo. La vita del corpo deriva dalla vitalità del nostro spirito: se nutriamo l'anima, la salute fisica procede di conseguenza. Quando riconosciamo il nostro scopo interiore, tutto il resto va a posto. La risposta alle sfide esterne è ritornare al fiume della conoscenza di sé che scorre dentro di noi: qui dimora la saggezza.

In una famosa pubblicità, un'anziana signora si reca al bancone di un fastfood per ordinare un hamburger. Quando glielo danno, la nonnetta alza la fetta di pane superiore e scopre che sotto a una montagna di

salse e altri condimenti c'è un minuscolo hamburger. Indignata esige spiegazioni: *Dov'è la carne?*

Per ottenere il massimo dalla vita abbiamo bisogno di porci una domanda simile: *Dov'è la beatitudine?*

Molti di noi hanno cercato a lungo e strenuamente una vera ricompensa interiore. Nella nostra ricerca, tuttavia, potremmo non aver ascoltato con la dovuta attenzione la voce guida che ci sussurra dal profondo del cuore. Abbiamo sempre avuto a disposizione un buon consiglio, ma lo abbiamo cercato nei posti sbagliati, rivolgendoci ad autorità esterne che rispondessero a istanze interiori. Siamo attratti da luccicanti surrogati della pace interiore che ci lasciano persino più affamati dopo averli assaggiati. Come gli avventori del fastfood scadente della pubblicità, molti di noi hanno accettato relazioni e carriere farcite di condimenti, salse e altre guarnizioni, solo per trovarsi di fronte a una delusione quando hanno scoperto che l'ingrediente principale era assente. Che senso ha una vita dove abbondano accessori contingenti ma non c'è alcuna sostanza? In quanto esseri spirituali, il nostro vero cibo è la gioia. Se ci nutriamo con ciò che abbiamo dentro, il mondo intorno a noi risponderà all'unisono.

ATTIVAZIONE

Dov'è lo slancio?

Per un giorno basa tutte le tue decisioni lasciandoti guidare dall'intuito. Immagina che la voce della gioia dentro di te sappia quali sono i tuoi migliori interessi. Confida nel fatto che questa voce saprà rispondere alle tue richieste in qualunque momento.

Quando devi prendere una decisione, chiediti: "Dov'è lo slancio?" Dov'è la carica che ti elettrizza, la passione, la gioia, ciò che ti dà forza? A ogni bivio, segui sempre il sentiero a più alta intensità di gioia. Per un giorno, metti in stand by la razionalità nel decidere e rivolgiti la tua vita allo Spirito.

Alla fine della giornata, sdraiati sul letto e mettiti una mano sul cuore. Senti l'energia, la vitalità e la pace che provengono dal vivere basandosi sulla guida del cuore invece che su quella della mente.

PASSEPARTOUT

DÌ LA VERITÀ, RAPIDAMENTE

Per avere il beneficio di seguire il tuo spirito, *dì la verità e agisci in base a essa non appena ne sei consapevole*. Molti di noi hanno acquistato grande fiducia nel fatto che la verità operi a loro vantaggio, ma ancora non si fidano abbastanza per agire in base a essa immediatamente e con totale fiducia. C'è uno spazio temporale tra prendere atto della

verità e prendere posizione in accordo con essa. Il gioco ora sta nel ridurre il tempo fra il momento in cui riconosciamo la verità e il momento in cui la viviamo.

Anni fa dovetti affrontare una relazione molto difficile. Dopo tre mesi con Maureen, ci ritrovammo frustrati e impotenti. Maureen faticava a superare del tutto gli strascichi del suo matrimonio finito di recente e non era pronta per una nuova relazione. Anch'io nutrivo timori e resistenze ad aprire il mio cuore e mi ritraevo in un atteggiamento autoprotettivo. Nessuno dei due aveva sufficiente consapevolezza di sé per affrontare le questioni in gioco. Non rendendocene conto, accettavamo una relazione malsana. Il nostro principale scoglio era una comunicazione stentata: la nostra risposta reciproca all'insoddisfazione era non dire niente e ritirarsi, cosa che ci sembrava più facile rispetto a confrontarci con noi stessi e l'uno con l'altra sui sentimenti che provavamo.

Ma la separazione fisica non risolse i nostri problemi perché continuammo a tenerci aggrappati psichicamente a questa relazione ambivalente. Maureen e io ci vedevamo di rado e a ogni incontro erano scintille, visto che passavamo lunghi periodi di tempo senza vederci. Tuttavia, ritornavamo presto a essere timorosi e turbati e a ritrarci per lunghi periodi di tempo. Questo fu uno dei periodi più confusi e dolorosi della mia vita, come della sua, del resto. Finalmente, dopo altri nove mesi buoni di momentaneo eccitamento e solitudine protratta, riconoscemmo che occorreva smettere di cercare a tutti i costi di avere una relazione. A quel punto entrambi riacquistammo forza e proseguimmo ognuno per la sua strada.

Quando guardo indietro a quella relazione, la considero un insegnamento su ciò che accade quando non dico a tempo debito la verità. Quei nove mesi furono d'agonia perché non comunicavamo sentimenti forti e importanti. Dopo tre mesi, la verità era già chiara a entrambi, ma avevamo paura di confrontarci con noi stessi e l'uno con l'altra. Ora, essendo cresciuto molto da quella esperienza, non potrei più sopportare di aspettare nove mesi per confrontarmi su una determinata questione. Il tempo che mi ci vuole per affrontare i sentimenti e dare voce alla verità che ho dentro è diventato sempre più breve, e pronuncio spesso la mia verità non appena sono consapevole di ciò che occorre dire. Ora sono molto più presente all'attimo, la mia comunicazione è più diretta e le mie relazioni sono più gratificanti. Aspettare di dire la verità è un inferno: il paradiso è vivere la propria verità non appena la si conosce.

ATTIVAZIONE

Dì la verità, rapidamente

Fai una lista delle situazioni in cui non hai detto ciò che avresti voluto dire e delle persone con cui ti stai trattenendo nel comunicare. Da quanto tempo sai quel che vorresti dire?

Situazione	Persona con cui ho bisogno di comunicare	Verità da esprimere
------------	---	---------------------

Fallo e basta

Si dice che “il cuore ha ragioni che la ragione ignora”. A volte seguire il tuo spirito ti guiderà lungo un cammino che al momento ti sembrerà assurdo, ma che si rivelerà poi estremamente saggio quando avrai messo a fuoco il quadro generale. Chi è saggio si muove seguendo la voce interiore, persino quando questa è guidata da strane circostanze.

Dopo una giornata lunga e mentalmente estenuante passata in ufficio, decisi di noleggiare un dvd sulla strada verso casa. Girovagando per il labirinto di film allineati sugli scaffali della videoteca, mi persi nei meandri di filmlandia. L'unico film che mi attraeva era *Le ragazze della terra sono facili*. Il titolo e la trama sembravano sciocchi, così lo scartai e continuai a cercare. Ma per quanti film esaminassi, *Le ragazze della terra sono facili* continuava a saltar fuori e a catturare la mia attenzione. Pensai: “È ridicolo! Dovrei prendere un film più intelligente e ricreativo.” Ma poiché continuavo a sentirmi attratto da quel video, decisi di seguire il mio spirito e di noleggiarlo.

Dopo aver visto il film per una buona ora e mezza, ebbi la conferma che non conteneva un briciolo d'intelligenza. L'intreccio, chiaramente rivolto a un pubblico dotato di un Q.I. da dodicenni o meno, aveva per protagonisti tre alieni sessualmente eccitati la cui nave spaziale precipitava nella piscina di una ragazza della Valley. La ragazza soccorre i tre E.T. e li porta nel suo negozio, dove viene tosato loro il pelo di colore verde, porpora e marrone, ed essi si rive-

lano dei tipi estremamente affascinanti. La ragazza raduna le sue amiche e tutti insieme fanno tappa alla discoteca locale, dove gli alieni dimostrano di essere ballerini provetti. La ragazza s'innamora di uno degli uomini dello spazio e la coppia torna a vivere sul pianeta Zork. Finale Solenne.

Questa trama aveva il valore rigenerante della carne in scatola. Ma c'era un altro genere di redenzione che si rivelò essere un vero dono: verso la fine del film mi sentivo magnificamente. Ciò di cui avevo bisogno più di qualunque altra cosa era spegnere il cervello. Questo film mi venne perfettamente in aiuto dal momento che non conteneva nessun elemento in grado di stimolare la capacità di pensiero in chiunque avesse un cervello poco più che sviluppato. Il film servì divinamente allo scopo e ora ogni volta che vedo *Le ragazze della terra sono facili* sullo scaffale della videoteca, sorrido e ci penso con grande piacere. È ora di fare festa, ragazzi!

Il destino colpisce ancora

Se non seguiamo il nostro spirito senza esitazione, riceveremo una nota dal “Dipartimento Svegliati e Muovi il Sedere”. Di solito esperienze come queste non sono piacevoli perché la vita deve costringerci (spesso con urla e calci) ad abbandonare la nostra idea di come essa dovrebbe essere. L'ex governatore dello stato di New York, Mario Cuomo, osservò: “Ogni volta che faccio qualcosa che non sento essere

giusto, quel qualcosa finisce per non rivelarsi giusto.” Ma tali esperienze ottengono il risultato: quando il polverone si è posato, abbiamo eseguito un’importante correzione di rotta e ancora una volta ci rendiamo conto di essere destinati al paradiso malgrado i nostri sforzi di rimanere all’inferno.

Una volta ricevetti una lettera commovente ed eloquente che descriveva questo processo.

“Alcuni anni fa accettai un incarico di lavoro in Inghilterra. In vista della partenza, lasciai il lavoro che avevo in quel momento, traslocai e mi liberai dell’auto. Ritirai i miei risparmi per saldare ogni debito pendente e diedi una dignitosa sepoltura a una relazione che languiva. Con sole due valigette fui pronta e rimasi in attesa che mi venisse comunicata la data di partenza dal mio nuovo datore di lavoro inglese.

Ma anziché un permesso di lavoro, ricevetti un telegramma. Tutta la faccenda era saltata! Una volta superato lo shock iniziale, ricordai che il desiderio della mia vita era sempre stato quello di diventare medico. L’unico modo in cui il Capo mi avrebbe permesso di farlo era aiutarmi a sgombrare il campo da quei pochi trascurabili dettagli (casa, auto, mobili, soldi, lavoro, amante). Lo shock iniziale durò ventiquattro ore e quattro mesi più tardi ero iscritta a Medicina.

Mi laureerò il 22 febbraio. Ripensandoci, non l’avrei mai fatto se non si fossero verificate quelle circostanze. I miei amici e la mia

famiglia osservarono con sacro timore come Dio avesse ordito la Sua trama magica nella vita di una donna di trentun'anni che perse ogni cosa, ma proseguì a vivere realizzando un sogno. Sì, il suo!”

Una massima zen afferma: “Ora che la mia casa è stata rasa al suolo, ho una vista del cielo di gran lunga migliore.” Questa è la grazia. Quando siamo troppo addormentati o spaventati per procurarci ciò che desideriamo o di cui abbiamo bisogno, l'universo interviene e si prende cura di noi. Allora possiamo scegliere il sentiero della calma o quello della resistenza, e seguendo entrambe le strade arriveremo in ultimo alla medesima destinazione. La scelta di come arrivarci spetta a noi.

Di chi è lo spirito che stai seguendo?

Quando osservo i miei pappagalli domestici, noto che queste creature giocherellone agiscono sotto l'impulso di una mentalità da branco. Se entro nella voliera per nutrirlì o per giocare con loro, uno degli uccelli detta le regole in base alle quali anche gli altri si rapporteranno a me. Se il primo pappagallo che mi vede è cordiale, mi dà il benvenuto e salta sulla mia spalla per giocare, presto anche gli altri lo seguiranno. Ma se uno degli uccelli decide subito di manifestarmi la sua aggres-

sività e cerca di cacciarmi via a beccate, tutti si uniformano e agiscono in maniera brutale. Non hanno proprio una testa loro.

I miei pappagalli non sono tanto diversi dalle persone. Se non esercitiamo la nostra saggezza interiore, scadiamo nella coscienza di branco o “pensiero della specie” così come lo descrivono i metafisici. Significa che non pensiamo con i nostri pensieri, ma con quelli della massa. Una buona domanda alla quale rispondere è: *Se non sto usando la mia testa, allora chi sto seguendo?*

In molte relazioni accade che una persona rinunci a seguire il proprio spirito per seguire quello del partner. Ciò non è mai salutare e comporta sempre spiacevoli ripercussioni. Uno dei due partner smette di dar retta al proprio intuito per piacere all'altro o per quieto vivere. Sebbene molte persone si convincano di accondiscendere ai desideri del partner in nome dell'amore, abusare di sé non è segno d'amore. Rinnegare chi siamo e tapparsi le orecchie per non sentire la voce della nostra guida interiore è peggio della morte fisica. Morire nel corpo è una cosa, ma morire spiritualmente è tutt'altro.

Il sacrificio di sé degenera inevitabilmente in un accumulo di risentimento. Dopo che uno ha speso anni a mettere da parte i desideri del proprio cuore a favore di quelli del partner, subentra il turbamento, e quello che una volta era il fanatico ammiratore va incontro a un rabbioso e radicale cambiamento. Ricordi la casalinga in *Pomodori verdi fritti alla fermata del treno* che mette il naso fuori dalle mura domestiche e che un giorno, forte della recente liberazione, porta a casa sega e martello e dà una nuova disposizione a un paio di pareti prima che il marito

compiacente, tanto da essere oppressivo, torni a casa dal lavoro? Alla fine il pendolo del sacrificio di sé deve arrivare fino al massimo dell'estensione affinché il ribelle esploda e affermi la propria indipendenza quando il pendolo ritorna impetuosamente indietro lungo la sua orbita. Per una divertente descrizione di questo processo di cambiamento, vedi il film *Shirley Valentine*. Spesso si tratta di un salutare gesto di rispetto per se stessi come valvola di sfogo al vapore che magari si è formato nel corso degli anni. Ma una cosa persino più salutare da fare è prima di tutto non rinunciare al proprio potere.

Quando all'inizio mi misi insieme alla mia compagna, Carrie, ero lusingato del fatto che volesse fare tutto quello che mi piaceva. Lavorava nel mio ufficio, viaggiava con me, arredava la nostra casa secondo i miei desideri e in generale rispecchiava i miei gusti. Sebbene da parte mia non forzassi alcuna di queste sue decisioni, tuttavia ero molto compiaciuto che lei avesse i miei stessi desideri e i miei stessi gusti.

E invece no!

Dopo diversi anni Carrie ebbe una violenta reazione e se la prese con me per aver seguito la mia guida fino a quel momento. In seguito scoprimmo che in realtà era arrabbiata con se stessa per aver rinunciato al suo potere cedendolo a me. Allora dovette andarsene e sforzarsi di fare le sue cose per un certo periodo di tempo. (La definizione di "sue cose" era qualunque cosa non fossero le "mie cose".) Il suo cambiamento fu una naturale reazione al fatto di aver abdicato a se stessa. Alla fine, il pendolo oscillò di nuovo al centro e noi ridefinimmo la relazione nel rispetto dei suoi interessi così come dei miei.

Diffida di qualunque relazione in cui entrambi i partner vogliano le stesse cose nello stesso modo allo stesso tempo. Sebbene sia una benedizione quando due persone condividono interessi comuni, è innaturale, malsano e non realistico che due persone siano sempre esattamente uguali. Quando in una relazione entrambe le persone appaiono identiche, di solito una delle due ha sacrificato il proprio spirito a favore di quello dell'altro. Questo stato di cose non durerà per sempre. Prima o poi la persona che ha negato se stessa morirà psichicamente per inedia della sua anima o esploderà in un attacco di risentimento. Per evitare un destino tanto crudele, fai scoppiare la bolla della fantasia prima che arrivi a quel punto e rispetta le differenze individuali come fonte di colore e di estro creativo in una relazione completa.

Le relazioni più riuscite sono quelle in cui entrambi i partner sono fedeli alla propria direzione interiore. Se ognuno segue il proprio spirito e vi incontrate, godrete di una relazione dotata di forza divina. Se i vostri spiriti vi spingono in direzioni diverse, cercare di aggrapparvi a una forma che non sia viva, non farà che danneggiarvi. La tua prima responsabilità è dare ascolto al tuo cuore e agire in base alla guida più profonda che riesci a sentire. Poni l'essenza prima della forma, e abbi fede.

Se devi mentire per tenere in piedi una relazione o un lavoro, che tipo di bene può rappresentare per te? Mentire è morire. Le relazioni di valore riescono a reggere alla prova della verità. Se entrambi sapete vivere pienamente nel rispetto della verità individuale stando insieme, avrete già ottenuto un successo. Se dire la tua verità distrugge la relazione, stare in coppia manca di sostanza e fareste meglio a ridefinire la

relazione così che regga alla prova della verità, o a stabilirne un'altra su più solide basi.

Devi avere il coraggio di vivere la tua verità anche in una relazione. Cedere la propria integrità per tenere un altro corpo vicino al tuo è un ben magro guadagno che presto rimpiangerai di avere cercato. Potrai anche avere conquistato un partner, ma avrai perso la tua anima. Come Meryl Streep dichiara nel film *La mia Africa*: “Non voglio arrivare alla fine dei miei giorni e scoprire di avere vissuto il sogno di qualcun altro.”

Conserva la tua anima e attrarrai un partner che la rispetterà. O male che vada, sarai in grado di dormire la notte, sapendo che la tua vita è espressione di quel che sei, non di ciò che è un altro. Non temere: non camminerai da solo.

ATTIVAZIONE

La scala della gioia

Richiama alla mente una scelta importante e restringi la decisione in due direzioni fondamentali.

Scelta A:

Scelta B:

Chiudi gli occhi, fai un respiro profondo e immagina di aver fatto la scelta A. Visualizza di avere appena firmato il contratto, di aver comprato una casa o di aver preso un impegno in una relazione. Osserva le sensazioni più forti a livello viscerale. Può trattarsi per esempio di eccitazione, costrizione, entusiasmo o depressione.

Le sensazioni più forti suscitate dalla scelta A:

Chiudi di nuovo gli occhi e prova a prendere le misure della scelta B. Hai appena troncato la relazione, detto di “no” al lavoro, o chiamato l’agente immobiliare dicendogli che non acquisterai la casa. Di nuovo sonda le tue sensazioni interiori. Ti senti libero, deluso, rafforzato o triste?

Le sensazioni più forti suscitate dalla Scelta B:

Probabilmente avrai notato che fatta una scelta, ti senti più vivo, libero o in pace che se avessi fatto l’altra. Questa direzione ti trasmette una sensazione di forza, non di costrizione. Segui il tuo cuore.

Dov'è Waldo?

Non è inusuale per le persone che ricoprono incarichi di assistenza (e per quelle che hanno un'immagine pubblica) smarrire la loro identità nell'esercizio della loro professione. Genitori, insegnanti, personale sanitario, psicoterapeuti, ministri di culto, personaggi dello spettacolo e figure politiche spesso perdono di vista il proprio sé nell'intento di piacere ai loro clienti o di vivere all'altezza delle aspettative dei loro familiari o sostenitori. Poi, dopo anni passati ad allevare bambini o ad assistere spiritualmente i pazienti, il Sig. Benfatto si sveglia una mattina inorridito quando si rende conto che: "Non so più chi sono! Conosco il ruolo in cui sono stato incasellato da mia moglie, dai miei figli e dai miei pazienti, ma ho smarrito me stesso." Non c'è maggior shock che rendersi conto che l'unico elemento mancante alla tua visione sei tu.

C'è un unico modo per riconquistare il proprio destino personale e allinearsi a esso: *seguire il proprio spirito senza esitazione*. Il sé di cui senti la mancanza non è andato perduto, è solo sepolto sotto le identità adottate al suo posto. Per disfarti dello strato di non sé, comincia a dire la più profonda verità di cui sei capace su chi realmente sei e ciò che realmente vorresti fare. Non rimandare. Chi esita non solo è perso, ma muore. Nel film *L'attimo fuggente* il maestro d'ispirazione John Keating ammonisce i suoi studenti: "Dovete trovare la vostra voce, perché più aspettate a cominciare, minori sono le probabilità che la troviate." *Un corso in miracoli* consiglia: "Procrastinare non significa nulla rispetto all'eternità, ma nel tempo si rivela nella sua tragicità."

C'è una collana famosa di libri per bambini dal titolo *Where's Waldo?* [Dov'è Waldo?]. Attraverso una successione di fumetti intelligenti, il lettore segue le avventure di un tizio di nome Waldo il quale scompare nella folla. Ogni pagina del libro a puzzle mostra una scena densamente popolata, come una grande spiaggia o un grande parco cittadino, dove centinaia o migliaia di persone sono indaffarate, alle prese con una miriade di attività. Il gioco per il lettore è trovare Waldo in mezzo alla folla brulicante.

Quando giocai a *Dov'è Waldo?* mi resi conto che la sfida del lettore non è dissimile dalla nostra ricerca esistenziale. Dobbiamo trovare noi stessi nel mezzo di una folla. Dobbiamo tener d'occhio chi siamo in quanto individui unici e irripetibili e restare fedeli al destino che abbiamo scelto anche se milioni d'altri badano ai loro affari. A volte il nostro cammino è simile; a volte è differente. Soltanto tu puoi sapere a quale missione è chiamata la tua esistenza personale.

Albert Einstein dichiarò che “pochi sono quelli che pensano con la propria testa e sentono con il proprio cuore”. Ci vuole fede e coraggio per sollevare la testa al di sopra del branco e scorgere un orizzonte più ampio. Se osservi attentamente il comportamento del branco, vedrai che non c'entra con il vivere, ma con il sopravvivere, il proteggersi e l'adattarsi. In quanto creatura divina, meriti di più di un'esistenza vissuta all'insegna della paura e della cautela. Meriti una vita all'insegna di una creativa celebrazione di te. Fai in modo di pensare sempre con la tua testa e di sentire con il tuo cuore. Allora sarai in grado di individuare Waldo persino nella folla più fitta.

Abbastanza per dire di “no”

Esempi stringenti di quanti seguono lo spirito di qualcun altro anziché il proprio sono i bambini che non sanno come dire di “no” ai loro genitori, e i genitori che non sanno come dire di “no” ai loro figli. Nel cedere alla richiesta di un figlio, questi genitori sminuiscono l'importanza di dare ascolto alla propria voce interiore. A lungo andare, in una situazione come questa, sia i genitori che i figli hanno da perderci, e alla fine dovranno ritornare entrambi sui loro passi e risalire al momento in cui deviarono dall'integrità, per fare un'altra scelta. *Autostima e servizio reso agli altri non si escludono vicendevolmente: sono un'unica cosa.*

Figli, genitori, studenti, pazienti e amici hanno bisogno di sentirsi dire di “no” quando è “no”. Se non si sentono dire la verità, non sapranno come dirla né a se stessi né agli altri. La mia amica Lara mi fece visita insieme al figlio di tre anni il quale, dal momento in cui mise piede in casa mia, cominciò a gettare caramelle gommose alle finestre. In nome della libertà che intendeva insegnare al figlio, sua madre raramente gli imponeva dei limiti e aveva difficoltà a tenerlo a freno. Quando in seguito misi in discussione questo tipo di educazione con la mia counselor, lei mi disse: “Questa non è vera libertà; il bambino non è libero di *non* lanciare le caramelle.”

Una delle maggiori trappole delle relazioni co-dipendenti è l'incapacità di porre dei limiti. In una società in cui molti di noi hanno sofferto non sapendo come rispettare dei limiti giusti, stiamo riconoscendo che

rendiamo un servizio di grande utilità rivendicando la nostra sovranità e facendola rispettare. Non mettere limiti con figli, studenti o soci in affari risponde a un modello inadeguato di autostima. L'enunciato che sta dietro le tue azioni è: "Non mi stimo abbastanza da prendermi cura di me stesso." Se, invece, dimostri rispetto per te stesso, la tua affermazione servirà a tuo figlio o al tuo partner infinitamente di più che accondiscendere a manipolazioni o a scoppi d'ira che fanno leva sulla tua mancanza di autostima. Se sai ciò che vali, sei impermeabile ai giochi di potere basati sulla paura. Un esperto di autorealizzazione notava: *È importante far sapere alle persone per cosa ti batti. È altrettanto importante far sapere loro per cosa non ti batterai.*

Il musicista Scott Kalechstein canta una canzone straziante su una donna che ha subito una violenza sessuale da ragazza. Il ritornello le raccomanda di imparare finalmente ad amare se stessa "abbastanza da dire di 'no'". Molti di noi hanno avuto difficoltà a dire di "no". La chiave per imparare a dire di "no" è ricordare che un "no" a una cosa, significa un "sì" a un'altra. Un "no" a ciò che ti farebbe del male o ti allontanerebbe dal tuo giusto posto è un "sì" a ciò che ti guarirà e ti manterrà saldo rispetto al tuo proposito. Quando siamo fedeli al nostro spirito, siamo fedeli agli altri e a ogni forma di vita.

Il “sì” dietro al “no”

Il tuo spirito non ti ispirerebbe a chiedere qualcosa se non ne avessi bisogno e se l’universo non fosse capace e disposto a procurartelo. In che modo puoi riconsiderare il “no” in modo da vedere il “sì” che sta dietro?

1. Potresti non averne bisogno

Potresti avere chiesto qualcosa che non ti serve ricevere. E così il “no” che senti è effettivamente la voce della grazia che ti dice “sì” indicandoti il bene superiore e indirizzandoti nella sua direzione. Santa Teresa osservava che “sono state versate più lacrime su preghiere esaudite che su preghiere rimaste inascoltate”. Oscar Wilde le faceva eco: “Ho vissuto abbastanza a lungo da ringraziare Dio per non aver risposto a tutte le mie preghiere.” Devi essere grato del fatto che la grazia interceda per noi quando siamo tentati di ottenere a tutti i costi qualcosa che potrebbe nuocerci.

2. Il tuo peccato potrebbe esserti recapitato da un altro corriere

L’individuo al quale ti sei rivolto potrebbe non essere pronto o in grado di affrontare la tua richiesta. Forse è prigioniero della paura o

dell'equivoco e non sa vedere con sufficiente chiarezza da sapere che la tua è una richiesta legittima. Forse non è capace di gestire l'energia e le implicazioni di ciò che lo inviti a fare. Agire in base alla tua richiesta sovraccaricherebbe i suoi circuiti. Le persone possono addurre una ragione materiale per il loro diniego, ma è più facile che ci sia uno spirito benevolo che li guida a un livello di cui entrambi siete inconsapevoli. Il rifiuto, allora, non è un'affermazione del fatto che non meriti di essere soddisfatto nella tua richiesta; è un'affermazione sul non essere pronti, sull'inconsapevolezza, sull'indisponibilità o l'inadeguatezza di chi ti oppone il rifiuto.

Il servizio di consegna non è così importante quanto l'istanza che deve essere consegnata: fintanto che giunge a te, la missione è stata compiuta.

Valuta le seguenti dimostrazioni del principio di cui sopra.

- **Il padre dello scultore Rodin lamentava: “Ho un idiota per figlio.” Descritto come il peggior alunno della scuola, Rodin fallì per tre volte l'ammissione alla scuola d'arte. Suo zio lo definiva “refrattario” a ogni forma d'educazione.**
- **Dopo il primo provino di Fred Astaire, le annotazioni del direttore delle prove dell'MGM dicevano: “Non sa stare in scena... Leggermente calvo... sa ballare un po'.” Astaire conservò quel memorandum sopra il camino nella sua casa di Beverly Hills.**

- **I Beatles furono respinti da dieci case discografiche prima che la Capitol li ingaggiasse (è evidente che i Beatles hanno avuto un destino di portata planetaria; con la loro musica e la loro coscienza hanno influenzato la vita di miliardi di persone). Semplicemente, continuarono a bussare a tutte le porte finché quella giusta non si è aperta.**
- **L'umoristico romanzo di guerra di Richard Hooker, M.A.S.H., fu rigettato da ventuno editori prima che Morrow decidesse di pubblicarlo. Il libro divenne un best seller che andò a ruba e che generò un film esplosivo e una delle maggiori serie televisive di successo di tutti i tempi.**

Che perdita sarebbe stata se questi artisti di talento (e molti come loro) avessero rinunciato per essere stati inizialmente respinti! Alla luce del grande intrattenimento e dell'influsso edificante che esercitarono su così tanta gente, in retrospettiva è chiaro che il fatto di essere stati respinti non fu il risultato della loro mancanza di talento, bensì di una visione miope da parte di coloro che li giudicavano. Pensa che anche i tuoi sforzi creativi possono essere altrettanto (o anche di più) apprezzabili di quelli di cui sopra, e non lasciare che il modo di pensare ottuso di altri si frapponga tra te e il tuo destino!

3. Potresti non essere disposto a riceverlo

Potresti nutrire qualche ambivalenza in merito alla tua richiesta; potresti non essere sicuro di volerlo, avere paura a riguardo o sentire di non meritarlo (a volte si ha più paura di avere successo che di fallire!). Se sei meno che pienamente fiducioso nell'esaudimento della tua richiesta, l'universo rispecchierà i tuoi dubbi e "ingaggerai" qualcuno che ti darà la risposta che ti aspetti di ricevere. Se credi di meritare un "no", qualcuno te lo dirà. Se sai di meritare un "sì", questa è la risposta che riceverai. La tua esperienza non è il risultato di fattori esterni, ma della tua stessa coscienza. Come illustrò Emerson: "Il seminatore può sbagliare e seminare storti i suoi semi; i piselli non fanno errori, ma vengono su mostrando la linea lungo la quale si è seminato." James Alien aggiunse: "Le circostanze non fanno l'uomo, ma lo rivelano."

Se quanto hai richiesto è tuo per *diritto di coscienza*, continua a chiedere e giungerà attraverso un'altra porta. A volte l'unica differenza tra fallimento e successo è la perseveranza. Gesù raccontò la parabola di una donna che implorava un giudice corrotto perché accogliesse la sua petizione. Questi alla fine cedette solo per togliersela di dosso. Gesù si avvalse di questo esempio per insegnare che se preghi per qualunque cosa con abbastanza fervore, l'universo dovrà procurartelo.

Mentre mi trovavo in viaggio, ebbi bisogno di cambiare un volo senza preavviso. A quel tempo nelle linee aeree vigevano molte regole che facevano ostruzionismo al fatto di cambiare i biglietti dopo la loro emissione e io stavo avendo delle difficoltà a ottenere una prenotazione

sul volo di cui avevo bisogno. Parlai con diversi agenti addetti alle prenotazioni i quali mi diedero tutti un secco “no”. Poiché la situazione era urgente, continuai a chiamare finché finalmente riuscii a contattare un agente che mi disse “sì” (in seguito Michael J. Fox ha riassunto questo principio di successo nel suo film *Per amore o per soldi*: “Nulla è impossibile; l’impossibile richiede giusto qualche telefonata in più.”). Non importa quante volte ti senti dire di “no”, prima o poi qualcuno dirà di “sì”. Si dice che “l’unica volta che fallisci è l’ultima volta che provi”. Dì di “sì” al tuo bene e vedrai la vita allinearsi e prendersi cura di te quando sarai tu il primo a rispettare te stesso.

PASSEPARTOUT FAI CIÒ PER CUI SEI QUI

Ho un motto che mi aiuta a rimanere saldo rispetto ai miei propositi:

*La cosa principale è far sì che la cosa principale
rimanga la cosa principale.*

Durante la storica tournée mondiale di Paul Simon dal titolo *Rhythm of the Saints* [Ritmo dei santi], la sua band subì una violenta opposizione alla vigilia del concerto in Sudafrica. Le diverse etnie dei musicisti, sia bianchi che neri, fu vista come una minaccia dalle menti dominate dalla paura di quanti in quel paese ritenevano che le razze dovessero

essere separate. Diversi gruppi anarchici annunciarono minacce di bombe e ci fu un dilagare di voci orribili. Il concerto fece scalpore e apparve nei titoli di testa dei giornali internazionali dal momento che la tensione cresceva a livelli insostenibili.

Il giorno prima del concerto previsto dal cartellone, la band si incontrò per sondare gli animi e decidere se andare avanti con il programma alla luce delle possibili manifestazioni di violenza. Il dibattito si protrasse acceso con forti argomentazioni pro e contro ciascun punto di vista.

Quindi, un fiero percussionista nero si alzò e disse: “Sono un musicista. Questo è quello che sono chiamato a fare sulla Terra. Preferirei morire sul palco suonando musica che vivere nella paura fuori della scena senza poter realizzare il mio scopo.”

La verità di quell'uomo risuonò profonda nel cuore dei suoi colleghi. Il gruppo fu d'accordo nel portare avanti il programma. È rimarchevole il fatto che durante l'intero concerto non si verificarono episodi di violenza e l'evento fu una pietra miliare nella storia della cultura. La voce dello Spirito si levò alta e chiara; fu veramente il ritmo dei santi.

Togli il tappo

Non puoi fare quello che sei chiamato a fare se continui a fare ciò che non sei chiamato a fare. Molte persone mi dicono: “Desidero seguire il mio spirito, ma cosa posso fare se non riesco a cogliere la mia voce interiore?”. Altri raccontano: “Non so cosa dovrei fare, ma so che non

si tratta di quello che sto facendo.” Ma se sai che questo *non* lo è, dev’esserci una parte di te (benché momentaneamente chiusa) che sa cosa lo è. Quello è un eccellente punto di partenza.

Il passo successivo è smettere di fare ciò che *non* lo è, così potrai creare uno spazio per ciò che lo è perché possa mostrarsi. Questo è il passaggio in cui è richiesto di fidarsi. Comincia a mollare qualunque cosa non ti serva, non sia adatta a te o non ti renda onore. Comincia con il semplice compito di passare in rassegna il tuo guardaroba e di sbarazzarti di qualunque abito che non indossi da tempo, che non ti si adatti o che non ti piaccia più (solo perché una volta amavi qualcosa, non significa che debba conservarlo ora). Questa è una buona metafora per il processo più generale di abbandonare ciò che nella vita non ti dà nessun beneficio.

Walt Whitman consigliava a chiare lettere: *Liberati di qualunque cosa insulti la tua anima*. Nel lasciare andare ciò che non sei, potresti smuovere qualche spiacevole problematica dentro di te o negli altri. C’è chi potrebbe lamentare che “non sei più la persona che pensava”, e questo è vero. Te non sei più la persona che nemmeno *tu* pensavi di essere. C’è di più in te di quanto esprimevi ed è venuto il momento di fare un passo avanti in termini di coraggio e di fiducia. I bruchi guardano alla farfalla e mormorano: “Non riuscirete mai a farmi alzare in volo in una di quelle cose.” Ciò di cui le creature legate alla terra non si rendono conto è che *sono* una di quelle cose. Un giorno, quando sarà il momento, nel mezzo di un volo libero, guarderanno in basso e capiranno l’intero processo evolutivo da un più ampio sguardo d’insieme.

Quando ti svincolerai da un'esistenza da boccia per pesce rosso, potrai sollevare le onde intorno a te, ma questo è di gran lunga meglio che affogare nella piscinetta dei bambini. Se quelli che si lamentano dei tuoi cambiamenti corrono il rischio di affogare con te, renderai loro un servizio molto più utile alzandoti e uscendo, che facendo il morto a galla con loro. Vai avanti e solleva qualche onda: un intero oceano ti attende!

ATTIVAZIONE

Liberarmi di ciò che non sono

Assegna un punteggio alle tue attività su una scala della gioia che va dall'1 (il più basso) al 10 (il più alto).

Attività	Valore di gioia	Attività	Valore di gioia
1.		11.	
2.		12.	
3.		13.	
4.		14.	
5.		15.	
6.		16.	
7.		17.	
8.		18.	
9.		19.	
10.		20.	

Soffermati sulle attività a cui hai assegnato un punteggio di 3 o meno di 3:

Attività Il passo successivo che potrei intraprendere per liberarmene

Soffermati sulle attività a cui hai assegnato un punteggio di 7 o più di 7:

Attività Il passo successivo che potrei intraprendere per farlo aumentare

Vivere responsabilmente

“Ma se ognuno seguisse il proprio spirito senza esitazione, il mondo finirebbe inghiottito nel caos!” potresti ragionevolmente obiettare. “Egomaniaci centrati su se stessi andrebbero in giro facendo rapine e sequestri. Non ci sarebbe integrità, impegno, non si verrebbe a capo di nulla e il mondo cadrebbe a pezzi.”

Lo scenario appena descritto è esattamente quello che si manifesta quando *non* seguiamo il nostro spirito senza esitazione. Il messaggio è seguire il proprio spirito, non la propria paura, rabbia, desiderio di fuggire, le sensazioni corporee del momento o l'isteria di massa.

Dal momento che siamo creature spirituali, la nostra è una natura d'amore e seguire il proprio spirito significa vivere in una continua

espressione d'amore. L'amore non va in giro rapinando, sequestrando o facendo del male agli altri. L'amore cerca di servire gli altri e di creare pace e armonia.

Seguire il proprio spirito significa essere pienamente responsabili. Responsabili significa essere "capaci di rispondere". Chi meglio di Dio sa come rispondere in qualunque situazione? E con che mezzi Dio ti parlerebbe se non attraverso le inclinazioni più profonde del tuo cuore?

Chi pretende di seguire il proprio spirito e poi si lancia in campagne bizzarre causando sofferenza e confusione, non sta seguendo la voce dell'amore. Seguire il proprio spirito non significa nemmeno fuggire da ciò che si ha paura di affrontare. Al contrario, lo Spirito adora trasformare situazioni spiacevoli andando oltre le divisioni e ristabilendo l'unità. Non indulge in comportamenti che esulano dall'integrità. Seguire il proprio spirito significa procedere costantemente verso la chiarezza e la determinazione.

Il tuo spirito è infinitamente più responsabile di quanto qualunque personalità potrebbe essere. Lo Spirito è molto pratico quando significa far sì che le cose scorrano in maniera fluida ed efficiente; il Dio dentro di te sa che di solito le attività umane funzionano al meglio quando facciamo ciò che è nostra intenzione fare. Acquistiamo forza noi stessi e la trasmettiamo agli altri quando seguiamo fino in fondo la nostra parola. Così facendo portiamo integrità nei nostri affari e trasmettiamo fede e fiducia nelle nostre relazioni.

Ma se facessi un accordo in stato di incoscienza, e mantenere questo accordo danneggiasse te o gli altri, non faresti che un servizio a te stes-

so e agli altri cambiando direzione. Il nostro impegno nei confronti della verità deve valere al di sopra di qualunque accordo stringiamo sul piano delle attività umane. Lo Spirito non ti chiederà di sciogliere un impegno se non ci sarà una ragione veramente valida.

A volte, il nostro spirito ci chiede di rompere un accordo più modesto per mantenerne uno più complesso. Se rifletti su una situazione e continui a ricevere indicazioni che ti guidano verso una direzione differente, devi agire in base a esso. Anche se al momento non riesci a vedere l'intero quadro della situazione, c'è una ragione per cui lo Spirito sta parlando al tuo cuore. Comunica in maniera onesta e diretta con la persona con cui hai stretto l'accordo e dille ciò che vorresti realizzare. A quel punto la sincerità della tua convinzione si rivela essere il tuo migliore amico; non inventare altre ragioni o false scuse. Se l'altra persona ti ama e ti sostiene, riconoscerà e rispetterà la verità del tuo essere (potrà persino riconoscere di avere inclinazioni analoghe). Potresti essere in grado di suggerire una soluzione alternativa che lascerà l'altra persona soddisfatta facendola sentire oggetto delle tue attenzioni, e ti permetterà ancora di procedere come desiderato. Il solo fatto di esprimere i tuoi sentimenti può spingere la situazione al livello evolutivo successivo. Allora potresti scegliere di continuare ciò che stavi facendo, o trovare un'opzione che precedentemente non avevi considerato. Se sarai fedele alla voce dello Spirito, in un secondo momento ti renderai conto che il cambiamento è avvenuto per il bene di tutti.

Tango e waltzer

Ken Keyes Jr., autore di *Manuale per acquisire un livello di coscienza superiore*, paragona le nostre interazioni a delle coppie danzanti a un grande ballo. Se sei immerso in un tango e qualcuno ti invita a ballare un waltzer, sarebbe sciocco accettare; finiresti per pestare i piedi a un altro, e nessuno dei due godrebbe della danza. Quando nella tua vita quotidiana qualcuno ti domanda di svolgere una funzione che non è in sintonia con il tuo spirito, o ti trovi a ballare il fox trot con qualcuno che sta ballando una samba, il più gran servizio che potresti rendergli è riconoscere che state facendo balli diversi. Allora entrambi sarete liberi di unirvi ad altri partner che saranno in linea con i passi su cui volete ballare.

Non c'è nulla di sbagliato nel fare balli differenti; sia il tango che il waltzer sono piacevoli e degni di essere ballati per la pura gioia della danza. Riconoscere che due balli non sono compatibili non implica un giudizio o un rifiuto. Due persone possono conservare un grande amore e apprezzarsi reciprocamente pur concordando sul fatto che i loro passi al momento non si combinano. È una manifestazione di riguardo e di rispetto riconoscere che entrambi i vostri balli hanno un valore, e che meritate partner che si armonizzino con le vostre energie. Forse vi incontrerete in un altro momento e in un altro modo, per godere insieme di un ballo diverso, più gratificante, invece che ostinarsi a schiacciarsi gli alluci l'un l'altro.

Questo principio non si applica solo alle relazioni romantiche o coniugali: il grande ballo include *ogni cosa*, amicizie, carriere o il semplice fatto di decidere dove mangeremo per pranzo o che film andremo a vedere. A fondamento del ballo vi è un principio basilare: devi confidare nel fatto che le tue inclinazioni e la tua intuizione siano positive e valide. Devi sapere che meriti di essere felice, così come chiunque altro. E devi credere che se anche le cose non sembrano confluire l'una nell'altra al momento, c'è un piano più vasto che assegnerà ogni cosa al posto giusto per il giusto scopo e per conseguire risultati superiori.

Idealmente, se ciascuno seguisse il proprio spirito senza esitazione, non sarebbe necessario fare accordi, impegni e piani futuri. In un mondo di questo tipo, ogni persona sarebbe talmente in sintonia con la volontà di Dio che ciascuno si troverebbe sempre al posto giusto al momento giusto, ci si prenderebbe cura di ogni cosa e ognuno sarebbe felice. Nonostante si riesca a vivere lo stesso in un mondo che non riflette la manifestazione di questa intrinseca fiducia in sé, possiamo cominciare a crearla intraprendendo dei passi per vivere la nostra vita nel mondo esterno in accordo con la nostra visione interiore.

Scrivi per te

Una volta, partecipai a una conferenza di scrittori che annoverava fra i relatori una schiera impressionante di personalità illustri del mondo della letteratura. Alcuni degli autori più eminenti a livello mondiale,

editori, sceneggiatori, agenti e pubblicitari tennero notevoli interventi su ciò che richiede essere uno scrittore di successo nel mercato d'oggi. Fui stupito che ogni relatore, senza eccezione, esprimesse il medesimo messaggio: *seguite le vostre passioni; scrivete con il cuore; dite ciò che personalmente avete da dire; non scrivete per attrarre la massa: scrivete per voi stessi*. Quando dal pubblico domandarono al redattore capo di una delle maggiori case editrici del mondo: “Che genere di materiale cercate?”, l'editore rispose: “Non cerchiamo nessun particolare genere di materiale; cerchiamo ciò che *voi* avete da offrire. Scrivete ciò che vi rende vivi, ciò che è importante per voi e quello sarà il vostro migliore biglietto da visita per il successo.”

Tutto ciò che oggi accade sul Pianeta ci invita a riprenderci il potere che abbiamo ceduto ad autorità esterne e a restituirlo al Dio dentro di noi a cui esso appartiene. Nessuno meglio di te sa cosa occorre fare in qualunque situazione. Altri possono darti dei consigli, suggerimenti, ispirazioni, ma in ultima analisi devi agire in base alla guida che ti risuona nell'anima. Sei tu quello chiamato a vivere in base alla tua decisione, e pertanto sei il solo in grado di farlo. Ma non sarai solo. Dentro di te dimora una guida che ti sostiene e ti conforta. Cerca la risposta dentro di te, perché è lì che essa ti attende.

Un universo tu vinci-io vinco

L'universo serve tutti contemporaneamente. La Bibbia ci dice che Dio conosce ogni passero e ogni capello che hai in testa. Se sei in sintonia con la volontà d'amore, ti accorgerai che la tua felicità è legata a quella degli altri. Non puoi essere felice a spese di un altro e la felicità di un altro non potrà mai andare a detrimento della tua. Se avrai il coraggio di fidarti e di agire in base alla tua intuizione, malgrado le apparenze, nel lungo periodo sarai sorpreso di scoprire come il tuo agire sia utile a tutti.

Una volta ricevetti una lettera da una donna che credeva che io fossi il "compagno della sua vita". Dopo aver sondato il mio cuore per una risposta onesta e amorevole, le dissi che per quanto rispettassi i suoi sentimenti, non ritenevo di essere il suo compagno. Le spiegai che apprezzavo la sua persona, così come la nostra amicizia, ma che non mi interessava interagire con lei nel tipo di relazione a cui mi stava invitando. Temevo che avrei potuto ferirla a livello personale, o di perdere la sua amicizia, ma a livello spirituale sapevo di doverle dire la verità più profonda di cui ero capace.

Un anno più tardi, ricevetti una sua lettera commovente nella quale scriveva: "Grazie per avermi respinto con gentilezza. Era esattamente ciò di cui avevo bisogno per smantellare la mia fantasia e riconquistare il potere a cui avevo rinunciato rimettendolo a te."

Tutta la situazione fu una benedizione per entrambi. Lei aveva biso-

gno di esprimere l'impulso del suo cuore, e io avevo bisogno di rispondere con il mio. L'interazione trasse il meglio da entrambi ed entrambi vincemmo.

Seguire il proprio spirito richiede fede in Dio. Devi avere fede nel fatto che c'è un piano più vasto di quanto non riesca a scorgere l'occhio, principi che governano l'universo più profondi delle regole dettate dalla società e un destino più grande di quello che ti inducono a pensare le tue passate convinzioni. Significa che la mente pensante non è il solo o definitivo arbitro di ciò che servirà il bene supremo. Significa svincolare il proprio comportamento dalle aspettative degli altri e trasferire l'autorità dal piano delle richieste rivolte all'esterno a quello della consapevolezza interiore. Significa vivere una vita infinitamente più libera e viva di quella accettata dalla maggior parte delle persone. Significa lanciarsi come pionieri della libertà in un mondo dove la prigionia è divenuta la regola. Significa abbandonare idee preconcepite a favore della saggezza del proprio cuore. Significa che sei *tu* a vivere per ciò che sei, senza scuse o giustificazioni.

La personalità è poco più che un sistema adattativo di difese per proteggere il briciolo di forza vitale che ci rimane dopo aver ritirato il nostro spirito, una volta deciso che questo mondo non è un posto sicuro. Consultare la personalità come fonte d'autorità sulla verità e la giusta azione equivale a entrare in un istituto per malattie mentali e chiedere al primo paziente che incroci cosa fare del resto della tua vita. La tua personalità è la maschera che hai scelto in un gioco folle. Quanta verità e conforto può darti? Appena il minimo per adattarti a un mondo

insano. È questa la guida degna per dirigerti verso la pace e il potere del paradiso?

Una guida è disponibile e vive dentro il tuo cuore. La voce dello Spirito ti parla mentre leggi queste parole. Ti sussurra giorno e notte. Per sentire il richiamo dell'amore, devi ascoltare. Devi distogliere l'attenzione dai sogni febbricitanti e stare seduto quietamente davanti all'altare della pace interiore. Devi essere aperto e disposto a ricevere il consiglio della forza e agire in base a esso. La saggezza di Dio non può fare per te più di quanto non possa fare tramite te. Ascolta, e sentirai. Agisci, e vedrai. Sii, e vivrai.

.....
*“Fermati oggi con me, fermati questa notte,
e possederai l'origine di tutti i poemi,
possederai il bene della Terra e del Sole...*

*Non prenderai più le cose di seconda o terza mano,
né guarderai attraverso gli occhi dei morti,
né ti nutrirai di spettri nei libri,
non guarderai nemmeno attraverso i miei occhi,
né prenderai cose da me,
ascolterai da ogni parte
e le filtrerai da te stesso...*

Ora so che la mano di Dio è la promessa della mia.”

Walt Whitman, Canto di me stesso
.....

INDICE DEL LIBRO INTERO

<i>Ringraziamenti</i>	15
<i>Premessa</i>	19
1. Tutto il bello che c'è: è sempre stato dentro di te e sempre lo sarà.....	25
Il cambiamento fondamentale	27
Oh, Dio!	28
Non sparare sullo schermo!.....	30
Battelli che passano nella notte	31
Dietro la maschera.....	33
Dammi in cambio quel catorcio	34
Il mito del miglioramento di sé	36
Grandezza svelata.....	38
Essere è il mio compito	40
La luce interiore	42
2. Innocenza originale	45
Tale padre, tale figlio.....	47
Finiti, definiti, rifiniti	48
Sassi o luce?	49
Tornando a casa	51
Provaci ancora	53
Intuito per l'ovvio	55
Il peccato che non è mai stato commesso	56
Fuori da sotto la cesta.....	59

3. Non puoi prepararti a essere te stesso	63
Ora o mai più.....	64
Scrivi ora	66
Alla meta, per caso	68
Mantieni la tua visione	70
Resta sintonizzato.....	72
Al di là della dipendenza da pianificazione	73
Fedele a te stesso	74
Vivere a partire dal proprio potere	79
4. Semplifica le cose	81
Come smettere di lottare per ogni cosa.....	83
Senza pena, non c'è pane	86
I migliori si riposano	87
Ascolta il sussurro	89
Un saggio investimento.....	90
Ozio creativo	92
Il gioco del tentativo.....	96
Ora gioca, pagherai poi	99
Non è un esame	100
Accogli la sofferenza.....	103
Un potere superiore	105
Una cosa alla volta	107
Il potere della fiducia	108
Due semplici regole per raggiungere la pace interiore	111
5. Segui il tuo spirito	113
Dov'è la beatitudine?	116

Fallo e basta.....	121
Il destino colpisce ancora	122
Di chi è lo spirito che stai seguendo?	124
Dov'è Waldo?	128
Abbastanza per dire di “no”	130
Il “sì” dietro al “no”	132
Togli il tappo	136
Vivere responsabilmente	139
Tango e waltzer	141
Scrivi per te	142
Un universo tu vinci-io vinco.....	143
6. Carpe diem!	147
Troppo giovani per sistemarsi	149
Essere qui	150
Quanti anni senti di avere?	151
Sei felice come il tuo cane?	153
Non aspettare di rimpiangere di non averlo fatto	155
La porta è ancora aperta	156
Padroneggiare l'attimo	158
7. Non c'è futuro nel passato	159
Criogenia psichica	160
Vivi o morti?.....	162
Nessun rimpianto.....	164
Idealizzazione	166
Il passato non è più com'era una volta	168
Cerca nel nido giusto.....	170

8. Un atto di cuore da seguire.....	175
Lei mi ha dato tutto	176
Molto più importante del denaro.....	178
In profondità anziché in velocità.....	180
Scegliere l'amore.....	182
Più amore nella vita.....	184
Un atto di cuore da seguire	186
Più persone che amano, più anima.....	188
9. La visione d'insieme	191
Quando un meno diventa un più	193
Forse è stato Dio a portarti qui.....	194
Qui dev'esserci un miracolo da qualche parte	195
Tra due trapezi.....	197
10. Porte verso la luce	201
Schiudere le ali	201
Una vista migliore del cielo	203
Rinnovati!.....	204
Oltre la sfida	207
Un Dio di puro amore	208
L'invincibile estate	210
11. Se non riesci a correggere un aspetto di te, trasformalo in un punto di forza.....	213
Devi solo sapere dove metterlo	215
Letame e perle	216
Portare la luce nell'ombra	220

Alchimia reale	221
12. L'atteggiamento della gratitudine.....	225
Le Grandi G.....	227
Il succo della vita	228
Don't worry, be happy.....	229
Il viaggio di ritorno	231
Deponi le armi e vivi in pace	233
Il folle divino	234
Giudizio e ponderazione.....	236
Stili di vita di chi è ricco di spirito	238
Chiedere e richiedere.....	240
Già a casa	243
Il cambiamento cruciale	245
13. Terra di grazia	247
La storia di due città.....	249
In virtù della grazia, vivo	254
Lascia entrare l'amore	256
Ottenere il controllo tramite la grazia	264
Il caso non dà luogo a procedere	265
14. Buono abbastanza da essere vero	267
Veramente d'aiuto	268
La psicologia del fare del bene	270
La fine del sacrificio.....	272
Andare oltre l'atteggiamento del missionario.....	274
Non fare semplicemente qualcosa: prendi posizione	277

Esattamente dove sei	279
15. Svegliati, muoviti	281
Conserva il cambiamento	283
Un prezzo modesto da pagare	283
Immagine o essenza?.....	285
Fare largo all'amore	288
Svelamento del destino	290
16. Questione di mente	297
L'universo incredibile.....	298
Molti sono freddi, alcuni congelati	301
Ho combattuto la legge, e la legge è una sola	303
Restituisci il fazzoletto	305
Oltre l'inferno.....	307
Da che parte stai?	308
Immagina che... ..	309
Il potere di cambiare il mondo	311
17. Pensare prima a se stessi	313
La sindrome del Capitano Cook.....	313
Liberati di dei e demoni	315
La collera dopo la caduta	316
Dichiarazione di dipendenza interiore	317
Ricominciare a pensare prima a se stessi.....	320
Le doglie del potere interiore	322
La strada intrapresa oggi	323

18. Creare o morire	325
Un modo onesto di guadagnarsi da vivere	326
Non razionare la passione	328
La chiave è a portata di mano	330
La strada del cuore	332
Un bel disordine	333
19. Non puoi raggiungere ciò che vuoi se non ti muovi	337
Quando il tuo cuore è forte	338
Nuotando nudi	340
Vivere al limite	341
Per avere tutto.....	344
20. Volando in prima classe	347
Dare e ricevere	350
Giocando nella Major League	350
Perfettamente umani. Perfettamente divini	355
Ne sei degno?	357
Il fattore “senza scomporsi”	359
Basta con le “telefonate di cortesia”	361
Scegli, non accontentarti	362
21. Il futuro non è più quello di una volta	367
Un po’ preoccupati per il futuro	369
Libero arbitrio	371
L’inizio è vicino.....	376
La Terra cambia dall’interno	382
Come finirà il mondo	385

22. Brucia questo libro	389
Il viaggio senza distanza	391
Uccidi il Buddha	392
Un giorno buono per salvare il mondo	394
Follie per il gelato	395
Scrivi la tua bibbia personale	397
Un mondo più grande.....	399
23. È ora di diventare mago	401
La ricerca termina qui	403
Il tocco della mano del maestro	405
Quando i maestri si incontrano	407

PSICOLOGIA E CRESCITA PERSONALE

Alan Cohen

TUTTO IL BELLO CHE C'È

IL MIRACOLO DELLA SEMPLICITÀ

"Alan Cohen è una delle figure
più importanti sulla scena
della rivoluzione spirituale in atto
oggi sul nostro Pianeta.
Il suo libro è meraviglioso!"
— Wayne Dyer, *Le tue zone erronee*

MyLife
EDIZIONI