

tune in



SINTONIZZATI  
CON LA TUA  
ENERGIA

*Autrice Best Seller del New York Times*

*Sonia Choquette*

*Al Sacro Spirito, Sorgente Divina di Tutto ciò che è  
Ti offro questo libro, mettendolo umilmente al servizio  
Dell'infinita luce d'amore, che tutti ci illumina e  
A cui sono profondamente grata. Grazie per questo dono  
Che è la mia vita.*

# INDICE

<i>Introduzione</i> .....	4
Capitolo 1. Per cominciare: come usare questo libro	16
Capitolo 2. Fase Uno: Risveglio	32
Capitolo 3. Fase Due: Approfondimento	77
Capitolo 4. Crea un altare personale	129
Capitolo 5. Fase tre: Il salto	147
Capitolo 6. Fase Quattro: Entra nel flusso	187
 <i>Postfazione</i> .....	 224
 <i>Rituali per il potenziamento di una creatura intuitivamente guidata</i> .....	  227
 <i>L'autrice</i> .....	 229

# INTRODUZIONE



*“Questo prima di tutto: che il tuo sé sia autentico.”*

*William Shakespeare*

Diversi mesi fa, al termine di un'intera giornata di seminario con centinaia di persone, mi trovai in una stanza d'albergo di San Diego. Stanca e pronta a rilassarmi, decisi di ordinare il servizio in camera e noleggiai un film. Dopo aver dato un'occhiata alle varie opzioni, alla ricerca di qualcosa di leggero e divertente, alla fine mi decisi per una commedia romantica dal titolo *Le mie grosse grasse vacanze greche*.

Il film in sé era abbastanza carino, ma le difficoltà incontrate nella vicenda dalla protagonista mi colpirono molto. Georgia, una giovane guida turistica greco-americana, è triste e frustrata. I suoi amici credono che si senta così perché ha perso il suo *kefi*, parola greca che significa voce interiore o “Spirito”. Secondo loro, questa è l'ovvia ragione della sua infelicità e il motivo per cui le va tutto storto. A peggiorare le cose ci si mette il fatto che niente e nessuno possono cambiare la sua situazione. Tocca a Georgia riscoprire il suo potere magico, il suo *kefi*. Altrimenti, il suo mondo resterà grigio, spento... e molto probabilmente, senza amore. Solo lei può riscoprire la sua scintilla interiore e tornare nel flusso della vita.

Come molte storie hollywoodiane, anche questa è a lieto fine. Georgia abbandona il suo rigido controllo mentale sulle cose, si

apre a ciò che prova e permette a se stessa di entrare in connessione con il magnifico mondo che la circonda. Seguendo l'istinto, scopre che la sua vita ha riacquisito significato e ritrovato la gioia e l'amore. Quella notte andai a dormire felice e sollevata. Un'altra persona che, anche solo in un film, aveva recuperato il contatto con la propria intuizione e seguito il suo Spirito significava una persona triste in meno nel mondo. Evviva!

Il film mi ricordava che il problema – e il conseguente dolore – che nasce dal perdere il contatto con la nostra intuizione, con la voce del nostro Spirito, è molto comune. Infatti, è forse la problematica più diffusa che affligge le persone oggi. Di sicuro, è una delle controversie più comuni che ho incontrato nei miei trentacinque anni di esperienza come terapeuta vibrazionale e insegnante. Con le sessioni singole e i corsi che tengo, lavoro a livello profondo con migliaia di persone l'anno. Incontro di continuo individui incredibilmente talentuosi, creativi e premurosi che si sentono persi, demoralizzati e impotenti. Eppure, la maggior parte di loro sa anche, nel profondo del cuore, che c'è un altro modo di vivere. Se solo si sintonizzassero sulle frequenze della loro intuizione, del loro Spirito, e ascoltassero cosa dice loro, le cose potrebbero essere molto diverse.

### ***Sintonizzati con la tua voce interiore***

Tutti vogliamo superare con successo i problemi della vita, affrontare le delusioni con eleganza, esprimerci in modo creativo e lanciarcì con entusiasmo in progetti importanti. Vogliamo essere più spontanei e spensierati; per ridere o cantare a squarciagola e ballare con abbandono. Vogliamo aprire i nostri cuori, lasciarci alle spalle le paure e trovare una pace autentica, indipendentemente da quanto accade intorno a noi. In parole

povere, come Georgia vogliamo riappropriarci del nostro *kefi*, lasciandoci guidare dalla nostra intuizione.

Ma prima dobbiamo capire che il nostro ego, la parte del sé che abbiamo costruito per interagire con il mondo esterno, non è capace di condurci a questo tipo di libertà interiore e di esuberanza. Infatti, non è in grado di portarci alla realizzazione di niente di ciò che desideriamo dalla vita. Per poter vivere queste profonde esperienze di trasformazione, dobbiamo imparare a scendere nel profondo di noi stessi, al di là delle barriere esterne dell'ego, non per trascenderlo o superarlo, ma per stabilire una connessione più diretta con il nostro sé interiore, dove risiede lo Spirito.

In tutti noi si trovano i doni della gioia e dell'entusiasmo per la vita propri dello Spirito, anche se al momento non siamo in contatto con loro. Ci sono moltissime ragioni per cui, comprensibilmente, ci allontaniamo da questa gioia, come l'essere cresciuti in un contesto familiare disagiato, in cui la vita era dura e già era difficile fidarsi di qualcuno o qualcosa, figurarsi dello Spirito. Molti di noi possono essere stati in contatto con quella gioia nei primi anni di vita, ma relazioni finite male, problemi economici, malattie e l'allontanamento o la morte di una persona cara possono averci lasciato depressi e pieni di incertezza. In ogni caso, è importante capire che tornare alla gioia, trovare e seguire lo Spirito è di nuovo possibile.

Ma per quanto possiamo desiderare una simile liberazione, il desiderio da solo non basta per sentire ed esprimere la gioia interiore del nostro Spirito. Il libero fluire dei doni della nostra intuizione, a cui tanto aspiriamo, non avviene spontaneamente: senza agire nel concreto perché ciò accada e senza spingerci al di là della dimensione superficiale dell'ego, resteremo più bloccati e scoraggiati che mai. Fare il primo passo può essere difficile; forse ci sentiamo talmente travolti dalle circostanze della vita

che ci sembra di non avere il tempo o l'energia per apportare dei cambiamenti immediati. Oppure, forse opponiamo resistenza per paura che concentrarci su noi stessi sia sinonimo di egoismo e il solo pensiero ci fa sentire troppo stressati e in colpa per cambiare. Quando si tratta di vivere una vita davvero soddisfacente, guidata dalla nostra voce interiore, siamo come quelli che guardano le vetrine nelle vie del centro: fissiamo con desiderio le incredibili possibilità che ci balenano davanti agli occhi, eppure non abbiamo il coraggio di entrare e di reclamarle come nostre. Temiamo che il costo dello sforzo sia troppo alto, non solo in termini monetari, ma anche per quanto riguarda il chiedere aiuto e il dedicare l'energia necessaria a qualcosa di nuovo e di eccitante per noi stessi.

Nelle migliaia di colloqui che ho avuto con i clienti nel corso degli anni, ho notato che, anche superando la paura del cambiamento, possiamo comunque avere problemi nell'accedere al nostro Spirito interiore e al sostegno che ci fornisce tramite l'intuizione. Troppi di noi restano bloccati in un approccio intellettuale e cercano la strada per tornare al loro Sé autentico tramite il ragionamento, quando l'unica vera via allo Spirito passa dal cuore. L'intuizione non è qualcosa che si ottiene con il pensiero. È qualcosa che viene dal cuore, sede del nostro Spirito. Una volta che ristabiliamo una connessione con ciò che sentiamo nel cuore e nello Spirito, la nostra intuizione si accende e comincia a comunicare con noi in moltissimi splendidi modi. Prendere consapevolezza della nostra intuizione, del nostro Spirito che ci guida, rappresenta un meraviglioso inizio per costruire una vita migliore, ma è, appunto, solo un inizio. Sapere ciò che la nostra intuizione ci spinge a fare non produce alcuna differenza finché davvero non scegliamo di seguire quell'impulso, agendo al momento opportuno. Molto spesso, il semplice pensiero di seguire senza paura la nostra voce interiore ci spaventa al punto da para-

lizzarci. Così, pur avvertendo il richiamo a una vita diversa, non gli prestiamo attenzione.

La verità è più confortante, perché, contrariamente a quanto molti credono, fidarsi dell'intuizione e seguire la voce interiore al di là delle proprie paure, non significa necessariamente lanciarsi nel vuoto con fede cieca. Questa è una modalità, anche buona, come posso testimoniare personalmente la volta che ho lasciato all'improvviso l'università per andare in Francia, dove mi sono trovata a vivere le tante magiche esperienze che descriverò più avanti in questo libro. Ma, fortunatamente, non è *l'unico modo* per rientrare in contatto con il nostro Sé autentico. Esiste un'alternativa più graduale. Possiamo prendere consapevolezza della nostra intuizione dolcemente, seguendola per gradi, passo dopo passo, senza sentirci minacciati: basta prestare attenzione ai suggerimenti che vengono da dentro di noi, diventando più consci e onesti nelle nostre scelte, percependo cosa, nel nostro cuore, ci sembra giusto e cosa no. Per facilitare e sostenere questo nuovo approccio, è sufficiente adottare poche, semplici pratiche quotidiane che ci aiutino a spostare l'attenzione all'interiorità, a riconoscere la nostra intuizione e a muoverci a *piccoli passi*, in modo da tradurre gli impulsi che c'invia in atti concreti.

Per esempio, ho una cliente di nome Anita che, essendo una scienziata, aveva molte difficoltà a sintonizzarsi e a fidarsi della sua intuizione, dal momento che la sua rigorosa impostazione intellettuale la rendeva scettica nei confronti di tutto ciò che andava al di là dei confini della dimensione fisica. Non era mai riuscita a stabilire una relazione intima e duratura con un uomo e, a quarantatré anni, la sua desolante situazione sentimentale la deprimeva abbastanza da spingerla a rivolgersi a me per avere un aiuto.

Le illustrai diverse semplici strategie, che presenterò più avanti nel libro, una delle quali consisteva semplicemente nel re-



spirare in modo più profondo, prestando maggiore attenzione al mondo attorno a sé. Dal momento che aveva ammesso di sentirsi quasi sempre in ansia, ascoltò il mio consiglio, riconoscendogli una solida validità scientifica. Dopo aver messo in pratica questo semplice esercizio di consapevolezza per qualche settimana, si rese conto di essere diventata molto più rilassata e presente e di aver cominciato a essere più aperta e a suo agio con gli altri.

Un giorno, Anita ebbe l'intuizione spontanea di invitare da lei per cena la sua vicina, una donna che viveva nello stesso condominio e che incontrava quasi tutti i giorni in ascensore. La signora accettò subito l'invito e, all'ultimo minuto, chiamò per chiedere se poteva portare anche suo fratello maggiore, che si era appena trasferito in città dopo un divorzio difficile. Per farla breve, Anita e il fratello della vicina scoprirono di avere molto in comune e diventarono buoni amici. Nel tempo la loro amicizia si trasformò in qualcosa di più profondo, e ora sono fidanzati. Anita è ancora sorpresa da come si sono svolti questi eventi, da come, in pochissimi mesi, il solo imparare a respirare l'abbia aiutata a sintonizzarsi con la sua intuizione e a seguirla per aprirsi al mondo, processo culminato nell'attuale e sorprendente relazione. Ecco come funziona l'intuizione! Comincia con semplici cambiamenti di consapevolezza, seguiti da semplici cambiamenti nelle azioni, che portano a straordinari cambiamenti positivi nell'esperienza.

Decidere di agire sulla base dell'intuizione è una delle scelte migliori che potremo mai fare a sostegno della nostra autoaffermazione. Non siamo in grado di controllare il mondo esterno, ma connettendoci all'interiorità, ascoltando il nostro Spirito e seguendo la nostra intuizione, possiamo cominciare a tracciare un nuovo percorso, che ci porti profonda soddisfazione e pace indipendentemente da ciò che ci accade intorno. Nel nostro viaggio nella vita, siamo come una barca sul mare. L'intuizione

è il timone che ci aiuta a mantenere la rotta autentica quando il vento e le intemperie cercano di allontanarcene.

Quando perdiamo il contatto con l'intuizione o ci capita di essere troppo distratti o insicuri per fidarci di quel che sentiamo, ci discostiamo dal nostro vero Sé e perdiamo la capacità di reagire in modo creativo alle circostanze della vita: restiamo con mezzi limitati per trovare una pace e un benessere autentici. Troppo spesso siamo stati condizionati da persone in genere benintenzionate, come genitori, insegnanti, capi e tutti coloro che si pensa abbiano a cuore il nostro bene, a seguire le regole degli altri e della società, invece che la nostra intuizione. Tuttavia, farlo in maniera sistematica ha come unico risultato quello di allontanarci sempre di più dal nostro centro, dalla nostra creatività, dal nostro Spirito.

Al di là di come possiamo aver perso il contatto con l'intuizione, finché restiamo in questo stato, continueremo a sentirci sfasati, sotto tono, persi, frustrati, e perfino come degli impostori nella nostra stessa vita. Lo stress continuo e il caos interiore dovuti al fatto di ignorare l'intuizione possono anche causare danni psicologici e fisici. Più studio le persone, più sono convinta che questo atteggiamento di rifiuto continuo sia la causa fondamentale della maggior parte dei casi di depressione, disordine mentale, dipendenze, malattia e insoddisfazione. Ma la conseguenza peggiore del vivere disconnessi dal nostro Spirito guida è che perdiamo contatto con la capacità di sentire che stiamo dando un contributo significativo, che è ciò che dà alle nostre vite la sensazione di avere uno scopo.

### ***Una nuova consapevolezza***

Per fortuna, in questo periodo sempre più persone sono impegnate a vivere una vita spiritualmente consapevole, basata

sull'autenticità, guidata dall'intuizione, ottimista e pacifica. In generale, stiamo diventando molto più disponibili ad accettare l'idea che siamo esseri spirituali che creano la loro realtà e non vittime delle circostanze, come dimostra il grandissimo interesse per materie come la fisica quantistica e la medicina olistica. Siamo più disposti a esplorare e a parlare della nostra ricca vita interiore e delle nostre esperienze intuitive in continua espansione. Eppure, al di là di questi segni incoraggianti, siamo ancora vittime, e in parte responsabili, delle peggiori forme di violenza che l'umanità abbia mai conosciuto, tanto a livello personale che globale e ambientale.

Per esempio, i casi di suicidio e di dipendenza da stupefacenti si sono moltiplicati esponenzialmente, finendo fuori controllo. L'ambiente è sotto assedio. Le relazioni interpersonali (come quelle fra le nazioni) vanno in pezzi, a volte in modo tragico, con l'uso delle armi. Quindi, per quanto l'idea di un risveglio spirituale e di un potenziamento personale sembri invitante e perfino possibile, l'effettivo cambiamento di consapevolezza che la maggior parte di noi deve effettuare per passare da vittima delle circostanze a co-creatore Divino non si è ancora verificato. È necessario che facciamo un grande passo avanti, se non un salto vero e proprio, per dare inizio alla trasformazione di cui tutti parlano, che tutti desiderano... e di cui il mondo ha un disperato bisogno. La nostra pace interiore contribuisce alla pace mondiale.

Una vita in cui abbiamo l'impressione che il nostro contributo sia privo di significato sembra sprecata. Quando le persone si trovano in questo stato mentale, tendono a scegliere metodi negativi per distrarsi e attenuare il senso di vuoto che sperimentano. Che questo porti a emozioni o comportamenti distruttivi, a incidenti o malattie frequenti, a blocchi nella carriera o dissociazione cronica, a scoppi di rabbia o alienazione sociale, presto il problema finisce per coinvolgere anche altre persone.

Tutti i sentieri sono interconnessi: siamo collegati gli uni agli altri e il malessere di un solo individuo influenza tutti. Quindi, connetterci alla nostra guida interiore non è solo un bisogno personale fondamentale, è anche un'esigenza familiare e sociale importantissima.

Ascoltando la voce dell'intuizione, invece di quella delle paure, dei desideri e delle aspettative degli altri, nel tempo raggiungerai un profondo, radicato e saldo senso di integrità, di ispirazione creativa, e avrai chiaro il progetto della tua anima. Connetterti all'intuizione e seguirla rilassa la mente, distende il corpo e apre il cuore perché, diventando una sola cosa con il tuo Spirito, con il tuo vero Sé, elimini il conflitto interiore. Seguire lo Spirito ti regala una sensazione di pace profonda, risolve il disordine mentale e aiuta a essere più aperto. Una volta che ti sei tolto dalle spalle un peso simile, puoi cominciare a sintonizzarti con la tua consapevolezza e a espandere i confini della tua creatività, arrivando ad avere un ritmo di vita più fluido, soddisfacente e produttivo. Con il tuo Spirito saldamente al timone, sarai tutt'uno con la verità più autentica e profonda del tuo essere e farai esperienza della vita come Dio vuole per te: perfetta, bellissima, connessa e piena di gioia. Allineandoti al tuo vero Sé, sentirai sempre meno l'esigenza di cercare l'approvazione o la conferma del tuo valore negli altri.

Seguendo la tua intuizione e fidandoti del tuo Spirito, non soltanto sarai più felice, ma farai sentire meglio tutti coloro che entrano in contatto con te. Siccome siamo creature senzienti e le nostre energie si influenzano reciprocamente, gli altri percepiranno il tuo autentico benessere e, di conseguenza, si sentiranno più rilassati in tua compagnia. Molte delle tipiche difficoltà che potevi incontrare, come percepire gli altri troppo diffidenti o sospettosi, sembreranno ridursi all'improvviso, sostituite da legami più autentici, creativi, fiduciosi e positivi.

Sotto la guida dell'intuizione, il tuo Spirito ti permetterà di vedere nuove prospettive, ti rivelerà nuove opportunità, e ti porterà moltissimi momenti sincronici che renderanno magica la tua vita. Anche persone con cui è sempre stato difficile entrare in relazione, come familiari fissati con le loro regole o capi insensibili, non ti daranno più tanto fastidio, dato che l'intuizione spesso porta con sé una maggiore obiettività, una saggezza più profonda e una migliore comprensione degli altri. Riconoscendo il loro comportamento negativo come un sintomo della perdita di contatto con la voce interiore, con lo Spirito, diventerai più compassionevole e ti sarà più semplice non prendere sul personale il loro modo di fare sgradevole o odioso. Infatti, spesso chi in genere non è rilassato e disponibile cambierà atteggiamento in tua compagnia, perché la tua vibrazione sarà talmente positiva che non potrà evitare di farsi contagiare. Con la guida del tuo Spirito, ti sentirai più leggero e più libero, e il tuo mondo sarà più gioioso. Comincerai ad amare davvero te stesso e la tua vita, e questa è la miglior ricompensa in assoluto.

Rendere onore alla voce interiore e permettere al nostro Spirito di guidare la nostra vita è una scelta inevitabile che dovremo fare tutti prima o poi, se vogliamo sperare di vivere insieme in pace. Altrimenti continueremo a combattere le nostre paure e gli altri, facendo del male a noi stessi, a chi ci circonda e al Pianeta. Quelli che, per un qualsiasi motivo, rifiutano di affidarsi alla loro intuizione, al loro cuore e al loro Spirito continueranno a soffrire, a lottare e a perdersi le gioie della vita. Se non smettiamo di combattere e non cominciamo a fidarci della voce del nostro Spirito, l'energia limitata del nostro ego diminuirà e si esaurirà, come una batteria scarica.

Sono sicura che prima o poi tutti arriveremo a renderci conto dei limiti dell'ego e ad accettare il potere insito nel nostro Spirito, perché questo è lo scopo del viaggio dell'anima sulla Terra.

Prendere questo libro da uno scaffale o trovartelo in mano per altre vie è un forte segnale che, a un livello profondo, sei pronto a cominciare a vivere più in sintonia con il tuo Sé autentico.

Forse è il tuo primo passo in questa direzione. Forse ti sei messo in cammino sul sentiero che ti condurrà a questo risultato. Non importa cosa ti ha portato a leggere queste pagine: decidere di permettere all'intuizione di guidarti ti consentirà di abbandonare la paura, godendoti la meraviglia e la gioia che nascono quando si vive immersi nel flusso dell'energia.

### ***La strada che ci attende***

Seguire l'intuizione e vivere in armonia con il proprio Spirito è una decisione relativamente semplice; tuttavia, metterla in pratica non è sempre altrettanto facile. Tornando a rispettare il tuo Sé autentico, è realistico aspettarti che dovrai affrontare più e più volte le tue paure e sostenere le tue verità. Anche se riconnetterti all'intuizione, distaccandoti dalle pressioni del mondo esterno, a volte può essere difficile, l'esperienza di trasformazione che offre è così appagante che, con un piccolo sforzo, non permetterai mai più ai tuoi vecchi schemi basati sulla paura di guidare la tua vita.

Il processo per connetterti alla tua intuizione e vivere secondo il tuo Spirito è in genere costituito da quattro fasi distinte, ciascuna propedeutica alla successiva. La velocità con cui le attraversi dipende dal tuo attuale livello di disagio, dalla tua intenzione di cambiare, dal tuo desiderio di trovare maggiore soddisfazione e pace interiore, dal coraggio di sostenere le tue nuove scelte e, in ultimo ma non meno importante, dall'esercizio. Una volta che ti sei impegnato a rispettare la tua intuizione, preparati! Stai per imbarcarti nell'avventura più eccitante e gioiosa della tua vita e ti prometto che ti piacerà moltissimo.

Connetterti all'intuizione non è così difficile come può sembrare perché, dopo tutto, è il modo in cui, per natura, dovresti vivere. Comincerai prestando attenzione alle tue scelte quotidiane, eliminando e rimuovendo cattive abitudini inutili e cambiando le convinzioni errate su te stesso che finora non ti sono state molto d'aiuto, come ritenere di non essere degno di amore e felicità o capace di scegliere il meglio per te. Inoltre, prenderai l'abitudine (stabilendo un rituale) di sintonizzarti con il tuo Spirito tutti i giorni, ascoltando la tua interiorità, fidandoti di ciò che senti, liberandoti della paura che ti spinge a controllare tutto, aprendo il tuo cuore, alimentando il coraggio per assumerti la responsabilità della tua vita e seguendo fino in fondo la tua intuizione, finché non diventa un processo spontaneo e l'unica possibile scelta di vita.

La trasformazione non sarà immediata: imparerai a fare tutto questo passo dopo passo, come se stessi imparando una danza. All'inizio potrai avere l'impressione di essere sopraffatto o che ciò sia eccessivo o troppo distante dal tuo modo d'essere, ma ti assicuro che, con un po' di esercizio, questa nuova maniera di relazionarti al mondo comincerà a diventarti familiare. Prima di quanto immagini, avrai la sensazione di essere sempre stato tutt'uno con lo Spirito e non riuscirai a immaginare un altro modo di vivere.



## Capitolo 1



# PER COMINCIARE: COME USARE QUESTO LIBRO

Dopo aver insegnato per più di trentacinque anni alle persone come sintonizzarsi con la loro intuizione e seguire il loro Spirito, ho imparato che, per liberarti dalle paure e rientrare nel flusso con il tuo Sé autentico, devi attraversare quattro distinte fasi: *Risveglio*, *Approfondimento*, *Il salto* ed *Entra nel flusso*. Seguendo passo a passo la strada per fare ritorno al tuo Spirito, ti allontanerai sempre di più dallo stato di trance e dalle percezioni false, limitanti e piene di paura, avvicinandoti alla tua vera natura di gioia. Anche se è possibile attraversare tutte le fasi in un solo, enorme balzo, come ho visto accadere, ho scoperto che si tratta di una rara eccezione.

La maggior parte degli individui comincia a seguire la propria intuizione con cautela, acquisendo fiducia gradualmente, a seconda dei risultati che ottiene. Questo approccio funziona solo fino a un certo punto, però. Alla fine, dovrai liberarti di tutte le cautele per imparare a vivere davvero seguendo la tua verità interiore, al di là di quanto possa sembrare pericoloso farlo.

Specialmente all'inizio, ci sono momenti in cui seguire la tua intuizione può causare ansia a te o a chi ti circonda, perché far-



lo significa mandare all'aria una vita di condizionamenti, per comportarti in modo opposto. Per esempio, cosa ti hanno detto quando hai lasciato l'università e hai deciso di viaggiare per un anno prima di trovare un lavoro o intraprendere una professione? Cosa ti hanno detto quando hai stabilito di abbandonare Legge per iscriverti a un corso di estetista o per massaggiatori? Ricordi momenti in cui avresti voluto cambiare strada o direzione perché avevi sentito dentro di te la vocazione a fare qualcosa di differente, d'imprevisto o mai sperimentato, senza essere però certo che fosse la cosa giusta? Ricordi come ti sei sentito in momenti simili? Questo tipo di ansia è ciò che sperimentiamo quando ci distacciamo dalla strada familiare, nota o predeterminata. Considera quest'ansia come un dolore positivo, legato alla crescita, che puoi gestire con la respirazione profonda, la concentrazione e la determinazione a essere onesto con te stesso. Scoprirai che, una volta che comincerai a seguire l'intuizione invece delle obiezioni interiori, delle tue paure e di quelle degli altri, questo tipo di ansia si trasformerà subito in entusiasmo e senso d'avventura.

Questa sensazione è molto diversa dal tipo di angoscia che provi quando *non* segui la tua intuizione. Allora percepisci una profonda dissonanza interiore, quasi un leggero senso di allarme, come se avessi smarrito la strada e, nonostante tutti gli sforzi per ignorarlo, continui a essere molto stressato. Semplicemente, ti senti come se non fossi coerente con te stesso, al di là dei buoni risultati che ottieni o di come le cose appaiano all'esterno. Come quando indossi una scarpa troppo stretta, il disagio legato al non seguire l'intuizione è il campanello d'allarme che indica che il tuo stile di vita esteriore non riflette il tuo Spirito. Solo cambiando strada e allineandoti con la tua voce interiore quest'angoscia comincerà a dissiparsi. Fortunatamente, il rimedio a entrambe le ansie è lo stesso: seguire l'intuizione. Una volta

fatto questo, l'angoscia si trasforma in energia rinnovata e in un senso di potere personale indistruttibile.

In ultima istanza, la tua motivazione – e di conseguenza la velocità con cui tornerai a essere tutt'uno con il tuo Spirito – dipenderà da quanto male vanno le cose con il vecchio metodo “sicuro”, da quanto sei insoddisfatto dello status quo, da quanto percepisci che è necessario cambiare e da quanto ti senti spinto a vivere in un modo più sincero e autentico. Tu hai il controllo. Nella mia esperienza, la maggior parte delle persone acquistano velocità piuttosto in fretta. Una volta fatto il salto, comincerai a godere del profondo appagamento delle esperienze positive che ti si presentano ogni volta che ti connetti al tuo Spirito, seguendo l'intuizione. Allora sarai davvero nel flusso.

### ***Un passo alla volta***

Ho strutturato il libro per aiutarti a riconoscere ogni fase, imparando tutto ciò che puoi da ciascuna e continuando il percorso finché non giungi al centro del tuo cuore e del tuo Spirito, definitivamente in contatto con l'intuizione. Immagina queste fasi come dei gradini veri e propri, intervallati da un pianerottolo. Questi pianerottoli, o livelli, ti consentono di riposare, trovare un nuovo centro e metabolizzare le lezioni apprese nell'ultima fase, prima di passare alla successiva. A meno che tu non sia un “atleta dello spirito”, salire di corsa può lasciarti stordito e senza fiato: è meglio affrontare i gradini uno alla volta e raggiungere la vetta integro e concentrato.

Spiegherò ciascuna fase servendomi di vicende tratte dal mio lavoro e dalla mia esperienza personale. Ogni storia sarà seguita da tre sezioni successive: “Connetterti”, che illustra ulteriormente la lezione offerta dalla vicenda raccontata; “Porre

le domande”, che presenta una serie di interrogativi per aiutarti a riflettere su come applicare queste lezioni alla tua vita; “Rituale quotidiano”, che offre una semplice pratica giornaliera per sostenerti nel radicare e rafforzare la capacità di connetterti al tuo Spirito, seguendo la tua intuizione nel modo più semplice e naturale. Queste attività ti agevoleranno nel consolidare e fare tuo l’insegnamento di ciascuna fase.

A metà libro, dopo la Fase Uno, *Risveglio*, in cui cominci a prendere atto di aver smarrito la rotta e a diventare consapevole della tua voce interiore, e la Fase Due, *Approfondimento*, in cui inizi a cercare la dimostrazione che seguire la tua intuizione è una scelta giusta e sensata, mi fermo un attimo. In questa pausa introduco il concetto di “altare personale” e illustro il rituale per allestirne uno a casa propria o in uno spazio privato. L’altare è qui descritto come mezzo per abituarti a entrare regolarmente in contatto con il tuo Spirito, Dio, il Bene Universale e tutte le figure del Cielo a cui rivolgerti ogni giorno per avere consiglio e sostegno. Nella maggior parte dei Paesi al di fuori del mondo occidentale, le persone hanno altari domestici che usano come spazi per meditare, concentrarsi, pregare, inviare richieste d’aiuto e, soprattutto, esprimere gratitudine per tutto il sostegno che ricevono dal loro Spirito ogni giorno.

Un altare *attivo*, ossia un luogo in cui ti rechi a svolgere tutte le attività menzionate sopra, costituisce una meravigliosa e fondamentale apertura al mondo dello Spirito, che arricchisce l’anima. Nell’attimo in cui mi trovo, in piedi o seduta, davanti al mio altare, vengo subito trasportata in un luogo interiore di pace e armonia. Oltre a essere uno splendido oggetto di arredamento, un altare funziona come un “pulsante di accensione” per accedere al tuo Spirito più profondo e alle verità interiori, fungendo da portale che conduce alle loro dimensioni più impercettibili. Tanto più regolarmente praticherai il rituale di sedere o sosta-

re in piedi di fronte al tuo altare, tanto più velocemente la tua mente imparerà a fare il passaggio di connessione allo Spirito, in modo molto simile a quando entri in un tempio, in una moschea o in una chiesa. Più spesso ti recherai al tuo altare, più alte saranno le sue vibrazioni spirituali, che con la loro energia ti spingeranno nello spazio sacro dentro di te. Creare un altare apre un passaggio nascosto per moltissime persone e riempie un vuoto che forse non sapevi nemmeno esistesse. Spero che apprezzerai questa sezione del libro e che ti incuriosirà tanto da spingerti a creare un tuo altare per questi più alti scopi di guarigione.

Dopo quest'intermezzo, riprendo il nostro viaggio per accompagnarti lungo le ultime due fasi, *Il salto* ed *Entra nel flusso*, utilizzando altre esperienze per illustrarle, seguite dalle domande da porti e da semplici pratiche e rituali da provare. Alcuni miei lettori e studenti mi hanno chiesto se è necessario introdurre nella propria vita tutte le pratiche e i rituali che espongo in questo libro. La risposta è: certo che no. Non ti sto affatto chiedendo di mettere in pratica tutte le proposte. Alcuni strumenti e rituali ti piaceranno, altri no. Considera i suggerimenti di questo libro un po' come l'offerta di un buffet. Sono semplici possibilità da gustare. Inoltre, la bellezza di un buffet è che puoi provare un po' di tutto prima di decidere cosa ti piace e quindi di cosa riempirti il piatto.

Con lo stesso spirito, ti consiglio di provare tutti i rituali, perché quelli che saresti tentato di scartare o ignorare potrebbero rivelarsi proprio quelli in grado di portarti alle intuizioni e ai risultati più intensi, profondi e forse in grado di cambiarti la vita. Quindi, sii aperto, prova tutto e vedi cosa accade. La buona notizia è che la maggior parte delle pratiche e dei rituali sono così semplici che eseguirli non è difficile e non richiede molto tempo. In effetti, alcuni sono molto intriganti e coinvolgenti, quando non proprio divertenti, e ti permettono di ricevere molti sorprendenti messaggi dalla tua intuizione senza fatica.

Considera ciascuna pratica o rituale come uno strumento per sintonizzarti meglio con l'intuizione e lo Spirito, come quando ci si sintonizza meglio su una stazione radio. Basta un piccolo spostamento per ottenere un segnale chiaro.

### ***Pazienza, per favore***

Sii paziente mentre impari come connetterti alla voce della tua intuizione. Può sembrare difficile all'inizio, ma un giorno, e può essere prima di quanto pensi, tutto andrà a posto all'improvviso e ti troverai automaticamente nel flusso dell'amore incondizionato e del sostegno senza confini del tuo Spirito. Ti consiglio di leggere lentamente ogni capitolo, senza aver fretta di arrivare alla fine. A meno che, certo, tu non riesca a trattenerli: in questo caso leggi pure il libro tutto d'un fiato, ma poi riprendilo dall'inizio e rileggilo con calma, rispondendo a tutte le domande in ordine, cercando di non saltarne neanche una e applicando poi nel concreto le semplici pratiche che suggerisco. Il motivo per cui ti incoraggio a non saltare le domande è che ho scoperto che quelle che sei più tentato di ignorare o che ritieni irrilevanti hanno il maggiore potenziale di aprirti ad alcune delle più profonde intuizioni e indicazioni disponibili. Quindi, per favore, abbi abbastanza curiosità e pazienza per rispondere a tutte le domande alla fine di ciascuna sezione, perfino a quelle che sembrano non avere nulla a che fare con te.

### ***Sii sincero***

Essere completamente sincero con te stesso e con gli altri è la sfida più significativa e necessaria che affronterai entrando in

contatto con l'intuizione. Non è detto che sia un compito semplice o ben definito, soprattutto per chi, per tutta la vita, è stato spinto a nascondere, reprimere o ignorare i propri sentimenti. Ho scoperto che scrivere regolarmente di ciò che provi davvero, invece di limitarti a rifletterci, è un modo efficace per metterlo a fuoco. La scrittura sembra il siero capace di aprire il tuo cuore alla verità, permettendole di fluire in una maniera che sarebbe impossibile con la sola riflessione. Per questo motivo ti consiglio di tenere un diario dedicato esclusivamente alle risposte alle domande dei capitoli. Ne vale davvero la pena.

Quando sarai sintonizzato con l'intuizione, scoprirai che basta chiamarla perché si presenti. In altre parole, una volta che ne diventi consapevole, è quasi impossibile ignorarla, e mettere su carta ciò che senti è una delle maniere più efficaci per attivare questo processo. Il tuo diario presto conterrà prove inconfutabili che l'intuizione è una risorsa preziosa che merita di essere ascoltata.

## ***Scrivi***

È possibile che la mente razionale ti faccia cadere nella tentazione di dare una scorsa alle domande del libro, o provare perfino insofferenza, invece di incoraggiarti a scavare abbastanza a fondo in te stesso da trovare le tue risposte autentiche. Lasciare che il tuo ego ti impedisca di tenere il diario ti priverà delle importanti conoscenze che l'intuizione ha in serbo per te. Più tempo dedicherai alla scrittura delle risposte, più la voce del tuo Spirito giungerà a te forte e chiara... e ti sorprenderà con indicazioni incredibilmente utili che, se ti fossi limitato a una lettura veloce delle domande, non ti sarebbero mai state rivelate.

Ciò che è ancora più importante è che, scrivendo le risposte, comincerai a percepire una differenza significativa di tono ed energia, di *vibrazione* o *sensazione*, tra l'intuizione e l'ego. La saggezza dell'intuizione, quando giunge a te, ha un senso di maggiore sincerità, solidità ed estensione e, soprattutto, nel cuore del tuo essere, suona indiscutibilmente più autentica di quanto l'ego pauroso e diffidente farà mai.

Nello scrivere le risposte alle domande di ciascuna sezione, presta attenzione a questa differenza energetica, così, quando durante il giorno la tua intuizione comunicherà con te, riconoscerai subito la sua vibrazione e sarai molto più preparato a seguirla nel prendere le decisioni. Gli esercizi di questo libro sono studiati apposta per aiutarti a entrare in sintonia con il tuo Spirito, per smettere di essere chi non sei. Prova quindi questo esercizio di scrittura delle risposte e tocca con mano i risultati.

### ***Il potere dei rituali quotidiani***

Se vuoi che la tua vita sia guidata dall'intuizione, devi esercitarti ad ascoltarla, tutto qui. Come le onde radio diffuse in continuazione, il tuo Spirito trasmette senza sosta alla mente conscia attraverso l'intuizione. Ma se non sei sintonizzato, non riuscirai a sentirla.

Il più grande dono che ho ricevuto in vita mia è stato quello di imparare presto a connettermi all'intuizione, permettendo al mio Spirito di guidarmi in ogni aspetto dell'esistenza. Da bambina, mi insegnarono diversi rituali quotidiani da seguire perché l'ascolto dell'intuizione diventasse mio pilastro e sostegno. Dopo averli ripetuti ogni giorno per anni e anni, appartengono ora al tessuto del mio essere.

Una di queste pratiche per connettermi allo Spirito, per esempio, mi fu insegnata la prima volta alle elementari di una scuola cattolica e fu rafforzata anni dopo mentre, ancora liceale, lavoravo con il mio primo mentore intuitivo, Charlie Goodman. Questo rituale consisteva nel recitare ad alta voce, appena sveglia, il Padre Nostro. Cominciai a farlo in prima elementare, quando non avevo ancora sei anni, e fa ancora parte della mia routine mattutina. Recitare questa preghiera, tra le altre cose, mi rasserena la mente, mi apre il cuore e stabilisce una profonda connessione con il mio Spirito. Pronunciarla ad alta voce mi fa cominciare un nuovo giorno sentendomi salda, bilanciata e ricettiva alla voce interiore.

Un altro rituale mi fu insegnato da mia madre, sempre quando avevo più o meno sei o sette anni. Tutte le sere, prima di andare a dormire, prego ad alta voce ringraziando le mie guide spirituali, i miei antenati, i miei angeli custodi e tutti gli aiutanti spirituali conosciuti e sconosciuti per l'aiuto, il supporto e la protezione e i doni benedetti che mi hanno offerto durante il giorno. Ringraziando Dio e i miei invisibili assistenti, mantengo un cuore pieno di gratitudine, che costituisce un altro elemento essenziale per continuare a ricevere sostegno e vivere nel flusso. Un terzo rituale che seguo fin dall'infanzia è quello di chiedere tutti i giorni, sempre ad alta voce, consiglio, assistenza e sostegno al mio Sé Divino e a tutti gli aiutanti spirituali dell'universo invisibile. Grazie a questo semplice rituale, non ho mai l'impressione di essere da sola nel mondo. Mi sono sempre sentita e sono sempre stata supportata e protetta giorno dopo giorno, come se fossi circondata da un entourage di spiriti guida e angeli custodi che mi aiutano nel corso dell'intera giornata. E, in effetti, è proprio così.

Questi sono solo tre dei molti semplici rituali che pratico ogni giorno per restare in contatto con la mia intuizione e il mio Spirito. Tutti i miei rituali sono diventati parti preziose del



mio essere. Alcuni sono rimasti identici, e li ripeto esattamente come mi sono stati insegnati, mentre altri si sono evoluti negli anni, grazie alla mia creatività. Tuttavia, l'elemento costante è che nessun giorno comincia, trascorre o termina senza che io mi connetta all'intuizione, ascolti il mio Spirito, esprima gratitudine, resti assolutamente aperta e ricettiva all'aiuto, e chieda al grande Creatore, Colui che dona la vita, di indirizzarmi verso il mio bene supremo e il servizio più alto che possa rendere al mondo.

Ma come fare a rimanere in sintonia con il proprio Spirito, che dispensa gioia, amore e consiglio quando la vita si fa più difficile che mai? C'è solo un modo per riuscirci, ed è far sì che la connessione con il tuo Spirito diventi la cosa più importante per te. L'intuizione rappresenta il pulsare, la voce e la luce del tuo Sé più autentico e l'unico elemento capace di farti trovare e sperimentare con gioia tutto ciò che cerchi.

Connetterti all'intuizione e ascoltare lo Spirito dovrebbe diventare automatico come lavare i denti o fare la doccia. E questo risultato si ottiene praticando piccoli rituali quotidiani, tra cui respirare in modo conscio, meditare, focalizzare l'intenzione, restare nel presente, ascoltare di più il cuore, esprimere gratitudine, riconoscere i successi e, soprattutto, abbandonarsi al fluire della propria voce interiore, quando si presenta. Con i rituali quotidiani, comincerai a connetterti all'intuizione velocemente, più spesso e con più chiarezza. Poi, inizierai a fidarti e presto ti troverai ad agire in base alle sue indicazioni, lasciando che ti faccia da guida tutti i giorni. Proprio come per far funzionare un computer dobbiamo inserire la spina nella presa elettrica, anche noi, per funzionare, dobbiamo connetterci alla fonte del nostro sostegno e del nostro potere interiore, che ha sede nel cuore. Senza questo contatto vivificante con il nostro Sé profondo, restiamo privi del nostro Spirito e la nostra vita riflette que-

sto vuoto. Per esempio, conosco persone, come probabilmente anche tu, che sembrano avere tutto, almeno a livello materiale, ma, nonostante le loro vite siano prospere e agiate, sono profondamente infelici, perché hanno perso contatto con il loro Spirito. Altri percepiscono questa perdita, ma cercano di riempire il vuoto bevendo, drogandosi, giocando d'azzardo, praticando rapporti sessuali senza significato e via dicendo.

Mettendo in atto rituali quotidiani per connetterci al nostro Spirito, ricarichiamo la nostra interiorità, acquisendo maggiore sicurezza, un più chiaro senso della direzione che vogliamo prendere nella vita, un'intuizione più profonda e una più ampia creatività. Praticando esercizi come respirare profondamente, prenderci il tempo per ascoltare il nostro cuore, stare seduti davanti al nostro altare, aggiungendo ogni tanto qualcosa di nuovo o di significativo, l'anima resta più vicina e in linea con il nostro progetto di vita autentico. I rituali quotidiani fanno sì che l'abitudine di connetterci all'interiorità e mantenere la concentrazione diventino più semplici.

### ***Dai un'opportunità alle pratiche***

Prenditi il tempo che ti serve per passare dalla paura al flusso. Esegui almeno una delle pratiche quotidiane o dei semplici rituali alla fine di ogni sezione e dagli l'opportunità di funzionare. Comincia provando una pratica per due o tre giorni. Se hai un'esperienza positiva, continua per una settimana, poi due e poi tre. Gli studi dimostrano che ci vogliono almeno quaranta giorni prima che una nuova abitudine si instauri e diventi parte della nostra vita, quindi poniti questo arco temporale come obiettivo. Per quanto lo desideriamo, il cambiamento non è immediato, e anche se mi piacerebbe dirti che per connetterti all'intuizione

bastano poche e facili mosse, ricordare di applicarle nella vita, rendendole parte di chi sei, richiede un po' di tempo.

Ciò che posso assicurarti è che mettere in atto pochi, semplici rituali o pratiche per quaranta giorni cambierà la tua vita. Come vedrai, si tratta di esercizi abbastanza facili e alcuni non richiedono che un attimo. La difficoltà sta nel praticarli con costanza e regolarità. Applicarti quotidianamente è infatti l'unico modo per cambiare l'abitudine, che hai da una vita, di rivolgerti all'esterno, invece che alla tua interiorità, per sapere cosa fare. Queste pratiche e rituali aiutano a creare un nuovo modo di essere, in cui ascolti il tuo cuore invece delle tue paure. La buona notizia è che queste pratiche o rituali hanno l'ulteriore beneficio di alleviare lo stress e l'ansia, perché più sei in sintonia con il tuo Spirito, più ti senti in pace. Nella peggiore delle ipotesi, questi esercizi ti faranno rilassare. Nella migliore, ti condurranno con grazia al più alto grado di comunicazione con il tuo Spirito e ti aiuteranno a goderti il meglio che questa vita ha in serbo per te.

### ***Un giorno nuovo di zecca***

Se prendiamo l'abitudine di rivolgerci alla nostra più grande risorsa interiore, il nostro Spirito guida, cominciamo a sperimentare la vita in modi nuovi e gioiosi. Se non lo facciamo, invece, ci potranno anche capitare un paio di momenti di intuizione, ma resteremo più spesso intrappolati nella paura e invischiati in tutte le cose brutte che la accompagnano, come ansia, senso di colpa, vergogna, bisogno di sentirsi apprezzati, prepotenza praticata o subita, depressione e qualsiasi altra strategia a cui l'ego ricorre quando si sente minacciato.

Un mio cliente, di nome Anthony, aveva problemi di depressione e insicurezza che nascondeva con una forte dose di finta

spavalderia, a cui nessuno tra quelli che lo circondavano comunque credeva. Gli capitava anche di litigare con colleghi e familiari più spesso di quanto non volesse ammettere. A volte questi scontri si ripetevano uno dietro l'altro e, per quanto formalmente Anthony dicesse a se stesso di non esserne il responsabile, nel suo intimo sapeva che la maggior parte dei problemi erano dovuti al suo stare sulla difensiva e alle sue reazioni eccessive. Mi sentii guidata a consigliargli di creare un altare casalingo, di disporci sopra i simboli di ciò che amava di più e che considerava più importante (ne parlerò più avanti nel libro), e di trascorrerci davanti pochi minuti al giorno, come rituale, respirando con calma e permettendo a se stesso di sentirsi sorretto da "qualcosa" nel profondo dentro di lui. All'inizio pensò che il mio suggerimento fosse folle, ma gli sembrò anche sufficientemente stravagante perché valesse la pena di provarlo.

Pochi mesi dopo ci incontrammo di nuovo e mi raccontò di aver creato un piccolo altare nel prato sul retro di casa sua, e di averci perfino piantato di fronte un orticello per avere la scusa di uscire, senza sembrare strano alla sua famiglia. Tutti pensavano che si stesse solo prendendo cura delle piante. Riusciva così a trascorrere qualche minuto di fronte all'altare tutti i giorni e gli piaceva stare all'aperto. Anthony mi raccontò che il rituale lo calmava e più tempo passava là, più cominciava a sentire la sua voce interiore dirgli che poteva stare tranquillo e smetterla di preoccuparsi tanto.

"Non so perché", disse ridendo, "ma più sto di fronte all'altare, meglio si comportano tutti gli altri, e litigo di meno." Mi fece l'occhiolino. "Ha certamente eliminato un po' di tragedie dalla mia vita, questo è sicuro, e non posso proprio lamentarmi."

Un altro cliente, Ronald, cominciò il rituale di scrivere le sue intuizioni tutti i giorni, prima di andare al lavoro. "Più lo faccio", mi raccontò, "più chiara diventa la mia intuizione. È fantastico

perché, scrivendo, ho la prova che ciò che sento non è sbagliato. Il mio diario è la prova che posso fidarmi dell'intuizione. È folle", rise, continuando più serio, "ma senza mettere le cose per iscritto, come mi hai consigliato, non sarei mai stato capace di fidarmi così di me stesso. E la mia vita non è mai andata meglio. Grazie a Dio!".

Più metterai in pratica questi rituali quotidiani per connetterti alla tua voce interiore, come hanno fatto Ronald e Anthony, più sperimenterai la magia dell'intuizione. La sincronia sostituisce la lotta. All'improvviso, le porte si aprono, invece di chiudersi. Le tue relazioni cominciano a migliorare, invece di rovinarsi, e la vita in generale diventa più dinamica e gioiosa.

### ***Realizzare il cambiamento***

Fidarsi del proprio Spirito e seguire quello invece delle paure rappresenta un enorme cambiamento per la maggior parte delle persone e, per metterlo in pratica, ci vuole più che una decisione di testa. Per una trasformazione simile, devi ribaltare la tua vita. Devi volere questo cambiamento così intensamente da essere disposto a rivedere un po' le tue priorità, a esaminare e cambiare le tue convinzioni una alla volta, a seconda del bisogno, a mettere in pratica con pazienza nuove abitudini e comportamenti e a permettere al tuo Spirito di influenzarti tutti i giorni. Devi smettere di rivolgerti al mondo per avere conferme e cercarle dentro di te. Ciò significa scegliere di ascoltare il tuo Sé intimo e profondo, invece delle voci che provengono da fuori, restando abbastanza aperto e ricettivo, diciamo, per agire sulla base della tua intuizione. Forse incontrerai resistenze interiori e critiche dall'esterno, ma nessuna di queste sarà più forte del tuo vero Sé, quando diventerà la tua guida.

Una volta deciso di impegnarti a trovare un modo di essere più autentico e intuitivo, il percorso sarà sorprendentemente semplice. In effetti, basta solo stabilire un nuovo ordine di priorità ed esercitarsi ad affidarsi alla guida dello Spirito. Una volta fatto questo, saranno le esperienze positive a darti la motivazione a continuare. Ogni giorno in cui ti affidi alla tua guida interiore lo vivi come un essere autentico e spensierato, invece che sopportarlo, come un'anima spaventata e controllata dall'ansia. I prossimi capitoli ti serviranno da guida in ciascuna eccitante fase di questo percorso di autoaffermazione intuitiva. Ti sosterranno nel ritorno a una vita guidata dal tuo Spirito autentico e amorevole. Ricorda di concederti del tempo per apprezzare ciascuna fase, perché hanno tutte in serbo doni straordinari. Andando avanti, sarai impaziente di riacquistare il tuo potere e la tua luce infiniti.

Prima di cominciare, c'è un'ultima cosa che desidero dirti. Sto scrivendo questo libro tanto per me stessa, o almeno per il mio ego, quanto per te. Anch'io sono in un continuo processo di apprendimento e crescita in cui progressivamente abbandono le mie paure, e siccome è stato il mio Spirito autentico a riempire queste pagine, scrivendo attraverso di me... sono particolarmente interessata a vedere il risultato!

In questi tempi di trasformazione, siamo tutti a un diverso livello di crescita, per diventare esseri più evoluti e consapevoli. Ogni storia che racconto in questo libro è mia, o mi è stata raccontata da clienti o amici, e ha lo scopo di presentare in modo onesto le difficoltà che incontriamo nell'imparare a entrare nel flusso come creature Divine. Ciascuno di noi contribuisce con il proprio pezzo al grande puzzle della trasformazione, perché esiste un unico Spirito in cui tutti viviamo, respiriamo ed esistiamo. Mettendo in atto un cambiamento positivo come individui, allo stesso tempo aiutiamo anche gli altri a trovare la loro strada.

Prego e spero sinceramente che possiamo tutti sperimentare un solido percorso guidato dalla nostra interiorità, che ci conduca dalla testa al cuore, dalla frustrazione al flusso. Mi auguro che avremo tutti la possibilità di percepire la presenza dello Spirito dentro di noi, ricordandoci reciprocamente della sua esistenza e testimoniandola, nella consapevolezza che siamo tutti sulla via del ritorno alla nostra natura divina. E auspico che riusciremo a resistere al desiderio di arrenderci spaventati, per quanto forte possa essere la tentazione in quel momento.

*Nota dell'autrice:* Tutte le storie di questo libro sono vere. Tuttavia tutti i nomi, tranne il mio e quelli dei membri della mia famiglia, sono stati sostituiti per proteggere la privacy delle persone coinvolte.



## Capitolo 2

# FASE UNO: RISVEGLIO

Spesso capita che arriviamo a questa prima fase di trasformazione relativamente inconsapevoli e/o perfino disinteressati alla natura spirituale della terra o di noi stessi. In genere, la nostra attenzione è orientata all'esterno e siamo più concentrati sul mondo fisico che ci circonda che su quello che abbiamo dentro. Magari ci sentiamo sempre di fretta, irritabili e stressati, persino in un leggero stato di allerta per una cosa o per l'altra. Vediamo la vita come una sfida e cominciamo ogni giorno pronti a combattere. Siamo tesi e spesso, inconsapevolmente, tratteniamo il fiato, dimenticando di respirare profondamente, condizione che genera uno stato di ansia interiore e, nel corpo, una reazione "lotta-fuga".

Prima di accettare che sia l'intuizione la forza alla guida della nostra vita, abbiamo la tendenza a cercare indicazioni, approvazione e perfino la nostra identità più che altro in chi ci circonda, e si tratta spesso di persone poco carismatiche piuttosto che di leader. Se ci dovessimo trovare in posizioni di leadership, probabilmente ci comporteremmo in modo da instillare, consciamente o meno, qualche forma di timore negli altri, in modo che ci obbediscano, soprattutto perché siamo noi a vivere nella paura. Tendiamo a condurre l'esistenza razionalmente: in altre



parole, restiamo bloccati nella nostra testa e ci teniamo occupati destreggiandoci tra un vasto assortimento di attività e responsabilità, per gestire la vita così come appare in superficie, ma sotto sotto ci sentiamo vuoti, desiderosi di trovare un significato, inquieti, quasi persi e spesso sradicati, come se non abitassimo davvero nei nostri corpi. Ecco perché ci teniamo occupati: è un modo per evitare di provare, almeno temporaneamente, la sottile ansia interiore che ci perseguita.

### ***Cambiare... in meglio***

La maggior parte di noi resta intrappolata in questo stato di inconsapevolezza spirituale prima o poi, a seconda del grado generale di sviluppo dell'anima. Ma, indipendentemente dal punto del cammino verso una vita piena di significato in cui la nostra anima si trova, questo stato di torpore in genere finisce all'improvviso. Spesso una qualche crisi del tutto inaspettata o molto sconvolgente, come un incidente, una malattia, la perdita di un nostro caro o la sensazione di essere rifiutati da qualcuno che amiamo, ci costringe a svegliarci, per raggiungere un'autoconsapevolezza più profonda. Il nostro stato di incoscienza o insoddisfazione può terminare in maniera imprevista anche dopo aver perso il lavoro, concluso l'università, posto fine a un matrimonio o a una relazione duratura, cominciato una nuova storia (fine della vita da single) o avuto un bambino (fine della vita senza figli). Al di là dell'evento o della circostanza concreta che ci ha spinto a renderci conto del fatto che la nostra vita non funziona o deve cambiare, questi "incidenti" ci costringono a guardarci dentro e a scrutare più in profondità di quanto sia nostra abitudine fare per ricevere sostegno, rassicurazione, solidità e un nuovo obiettivo.

Rendersi conto che si può vivere guidati dall'intuizione può essere emozionante, ma anche inquietante, almeno dal punto di vista dell'ego, quindi a volte potremmo essere tentati di comportarci come se non fosse cambiato nulla. Tuttavia, dopo che il nostro desiderio di una consapevolezza più profonda si è risvegliato, non possiamo ignorarlo a lungo. Come una fessura in una porta che conduce a una nuova area di noi stessi e dell'universo che abitiamo, gli aspetti nascosti delle nostre vite e di noi cominciano a farsi sentire e, alla fine, siamo obbligati a esplorarli.

Quando iniziamo a renderci conto della nostra intuizione, del nostro Spirito, percepiamo che la vita ha possibilità di cui prima non eravamo consapevoli e ci viene voglia di scoprire quali sono. Come se ci svegliassimo da un sogno, cominciamo a guardare il mondo con occhi nuovi e un rinnovato senso di curiosità. Cominciamo a chiederci, forse per la prima volta, se c'è davvero qualcosa di più nella vita e, se è così, vogliamo sapere cos'è!

Una volta che cominci a prestare attenzione alla chiamata del tuo Spirito, il mondo così come lo conoscevi va in frantumi, o non è più possibile rimetterlo insieme. Eppure non appare così sorprendente che si trattasse solo di un guscio che ti nascondeva una realtà molto più profonda e vasta, con maggiori potenzialità di raggiungere soddisfazione e pace interiore.

Così, se cominci a percepire il bisogno di un'introspezione più profonda e stai osservando il tuo vecchio mondo andare in frantumi, non affannarti a cercare di rimetterlo insieme. Al contrario, fidati del fatto che la sua distruzione ti condurrà alla scoperta di un Sé più autentico e a uno scopo più profondo. Invece di restare attaccato a qualcosa di falso e poco appagante per il tuo Spirito, cerca con attenzione tra i cocci quel che ti sembra genuino. Individua ciò che riflette il tuo vero Spirito e tieni solo quegli aspetti. Per quanto possa essere difficile da accettare, tutti gli scossoni nella vita fanno parte del tuo risveglio spirituale e

alla fine vengono provocati dal tuo desiderio di connetterti al tuo vero potere e alla tua voce interiore.

Per esempio, ho una cliente di nome Patricia che, avendo avuto il cancro al seno, era terrorizzata all'idea che si ripresentasse. Inoltre, il suo secondo matrimonio era un incubo: sapeva che il marito era alcolizzato, ma, per quanto disperatamente volesse che se ne andasse di casa per potersi concentrare con serenità sulla sua salute, non riusciva ad affrontarlo. In aggiunta, l'uomo le aveva confessato di aver avuto una relazione per tutto il tempo in cui era stata in cura, cosa che aveva disgustato e annientato Patricia, lasciandola a chiedersi su cosa poteva contare nella vita.

“So che stare con lui non mi fa bene, ma ho già divorziato una volta”, mi raccontò, “e mi preoccupa che la gente pensi che sono un completo fallimento. Mi sento così in colpa che mi sono ammalata e mi sento perfino responsabile del suo tradimento. Per quanto sembri folle, mi preoccupa anche di quello che gli capiterà. Litighiamo quasi tutti i giorni perché beve e adesso anche per la storia che ha avuto, eppure non sono sicura che sia giusto chiedergli di andarsene.”

“Patricia”, risposi, “invece di far dire a me come dovresti comportarti con lui, cosa che comunque non farò, chiedi consiglio al tuo Spirito. Cosa dice la tua intuizione?”

Rimase in silenzio per dieci secondi in tutto, poi disse: “So che è il momento che se ne vada.”

“No, Patricia. Non è la tua voce interiore a parlare”, replicai, “ma la tua mente razionale. Lo capisco dalla tua rassegnazione. Adesso riprova. Scendi nel tuo cuore e ascolta. Cosa dice il tuo Spirito?”

Questa volta restò in silenzio molto più a lungo. Alla fine rispose. “Il mio Spirito dice di chiedergli di andarsene oggi. Se non lo faccio, non riuscirò a trovare la pace che mi serve per stare bene per me stessa e per i miei figli, al di là di quanto possa essere complicato al momento.”

“Come ti fa sentire questa presa di coscienza?” le domandai.

Rimase di nuovo zitta per un po' e capivo che stava cercando la risposta in se stessa. Alla fine, dopo aver preso un lungo respiro, parlò. “In realtà, mi sento sollevata”, rispose, apparentemente sorpresa. “So che è giusto per me. Tengo duro perché non voglio affrontare la sua reazione e il giudizio e l'imbarazzo che potrei trovarmi a dover gestire con la mia famiglia. La verità è che voglio che se ne vada già da un po'. A volte mi chiedo se la mia grande infelicità con lui non abbia contribuito a farmi ammalare fin dall'inizio. Non mi stupirebbe. Stare con lui mi fa stare male da molto.”

Non replicai. In effetti, non c'era bisogno che dicessi altro a Patricia in quel momento. Capivo che era entrata in contatto con la sua voce interiore e, grazie a questo, sapevo che avrebbe portato a termine il suo proposito e si sarebbe presa cura di se stessa, anche se, temporaneamente, ciò avrebbe portato ulteriore scompiglio nella sua vita.

Diversi mesi dopo Patricia mi contattò di nuovo. Mi raccontò che aveva chiesto davvero a suo marito di andarsene il giorno stesso in cui avevamo parlato per l'ultima volta. Sentendo la sua determinazione, a sorpresa l'uomo aveva accettato. Nei mesi successivi lui era stato sempre peggio, poi quasi spontaneamente era entrato in una clinica di riabilitazione e aveva ritrovato la strada per uscire dalla dipendenza. Al momento, seguono una terapia insieme, altra cosa che non avrebbe mai accettato di fare prima che si separassero.

“Non so se tornerò con lui”, mi confessò Patricia. “Vivere insieme era un inferno e mi ha disgustato per tanto tempo. E anche se è stata davvero dura affrontare la vita senza di lui, ci sto riuscendo. La cosa migliore è vedere che avergli chiesto di andarsene non ha fatto bene solo a me. È stato un bene anche per lui, e l'ha ammesso. Una volta in terapia disse persino che conti-

nuava a provocarmi per vedere fino a che punto sarebbe riuscito a spingersi, cosa che mi fece infuriare. Almeno non mi sento più in colpa per avergli chiesto di lasciare casa. Sono così felice di aver superato la paura e di essermi fidata del mio Spirito. È chiaro che, al di là dello shock del momento, il cambiamento ha giovato a entrambi.”

Quando diventiamo consapevoli del nostro Sé interiore, comprendiamo che, al di là delle apparenze, tutte le tragedie e gli sconvolgimenti della nostra vita hanno una ragione. A livello dell'anima, è il richiamo a essere più vicini al nostro vero Sé a indurre cambiamenti ed esperienze sconvolgenti; o quanto meno a servirsi del senso di perdita e del turbamento per aprire un varco e stabilire un contatto più profondo con il nostro Spirito Divino, il creatore consapevole della nostra vita.

### ***Salire a bordo***

Quando cominci a diventare consapevole di un più profondo senso del Sé, rassicurati sapendo che non sei solo in questo sconvolgente viaggio di trasformazione spirituale. Anche chi è già su un cammino simile continua a sperimentare momenti difficili nello stabilire una connessione ancora più profonda con la propria guida interiore e Spirito Divino. Siamo tutti in un processo continuo e infinito. Finché restiamo in forma umana, il nostro scopo è quello di raggiungere più profondi livelli di consapevolezza spirituale e di potere creativo.

Un brusco risveglio è il segnale che sei pronto a muovere i primi passi verso la tua autentica identità e su un percorso più consapevole, per realizzare un progetto di vita sotto la guida della tua interiorità. Se le esperienze di risveglio spirituale possono essere inaspettate e risultare persino spaventose, in realtà sono

inviti del tuo Spirito a ricordare la tua verità interiore e a cominciare a vivere secondo i suoi livelli più alti. Il segreto è avere fiducia nel fatto che sei pronto e che, nel tuo cuore e nella tua anima, conosci già il tuo desiderio più grande.

Così come il primo giorno di scuola, a qualsiasi livello, dall'asilo all'università, fa paura, anche il primo giorno di un nuovo viaggio spirituale può essere snervante. Ricorda sempre che quando ti trovi in condizioni che ti richiedono di prendere consapevolezza del tuo Spirito, sei a questo bivio perché, a livello animico, hai lavorato per arrivare qui e sei pronto a entrare in un nuovo modo d'essere, anche se all'inizio sembra spiacevole o minaccioso o eccessivo da sopportare.

Quando la vita va a rotoli in modo inaspettato o ti costringe a improvvisi cambiamenti spesso dolorosi, significa che sei giunto al punto in cui ciò a cui ti aggrappavi come una falsa "coperta di Linus" non ti serve più; e senti il desiderio di una vita più profonda e guidata dall'intuizione, piena di scopo e di autentico potere spirituale. Quando il cambiamento incombe, stai certo che sei pronto ad abbandonare i limiti attuali, che siano relazioni, idee, circostanze e, soprattutto, convinzioni, in modo da poter cominciare a vivere sulla base di una verità, di un potere e di un significato più profondi.

### ***Una consapevolezza più profonda***

Spesso chiedo alle persone con cui lavoro se, quando è arrivata la chiamata al risveglio spirituale, sono rimaste davvero sorprese. Quasi tutti quelli con cui ho parlato hanno risposto qualcosa del tipo: "In superficie sì... ma nel profondo, no, non ero sorpreso. Me lo sentivo perfino, anche se non sapevo quando o come sarebbe avvenuto. E onestamente sono contento che sia

successo, per quanto all'inizio affrontare la situazione sia stato difficile e doloroso.”

Queste riflessioni sono vere anche per me. Anch'io ho sperimentato diversi momenti di risveglio inattesi e profondamente sconvolgenti, che mi hanno tolto il respiro e colta impreparata, alcuni dei più importanti nel recente passato. Per esempio, ho perso all'improvviso mio fratello e mio padre a sole sei settimane di distanza. Mentre mi allenavo in palestra mi sono fatta male, rompendomi una rotula, e ho dovuto subire un intervento che mi ha lasciata sulla sedia a rotelle per cinque mesi. Inoltre, di recente sono stata tradita in più di una relazione significativa da persone che erano nella mia vita da molti anni. Ma nel profondo del mio cuore, sapevo che questi eventi rappresentavano la risposta diretta al desiderio della mia anima di vivere in un modo ancora più autentico, o un invito dell'Universo a farlo. Le difficoltà che la mia anima si trova a fronteggiare servono a sostenere la mia continua trasformazione nel mio pieno potenziale Divino.

Per la maggior parte di noi, la cosa più scioccante è scoprire quanto possano essere imprevedibili le esperienze di risveglio spirituale. Per esempio, non mi ero mai aspettata che finissero relazioni di lunghissima durata o che avrei provato il dolore devastante di due morti consecutive nella mia famiglia, figuriamoci il fatto di trovarmi bloccata in sedia a rotelle per tanto tempo. Tutti questi eventi sono piombati su di me mentre ero distratta, e mi hanno colto di sorpresa. Eppure, le chiamate al risveglio che richiedono un esame dell'anima sono di questa natura. Spesso ci colgono alla sprovvista e ci sconvolgono tanto che il nostro ego non riesce a spiegare, minimizzare o mettere a tacere il loro impatto. Quando lo Spirito chiama il tuo cuore o ti toglie il terreno da sotto i piedi, sei costretto a metterti a sedere e ad ascoltare con attenzione. È come se fossi stato svegliato da un

terremoto nel bel mezzo della notte: non puoi proprio rimetterti a dormire.

Sii felice quando la tua vita viene toccata da questo profondo sconvolgimento del vecchio status quo. È la risposta a una preghiera, anche se all'inizio rappresenta il tuo peggior incubo. Indipendentemente da quanto ti trovi in difficoltà, abbi fede nell'Universo e fiducia che dietro a tutto questo c'è l'invito ad aprirti a qualcosa di molto più meraviglioso di quello che le tue limitate percezioni basate sull'ego ti permetteranno di vivere o saranno in grado di creare: il genere di profonda esperienza di vita che desideri intensamente e che a livello intuitivo sai di meritare.

### ***Spazio per respirare***

Una chiamata al risveglio molto comune è la sensazione di vivere in uno stato di emergenza perpetua, da cui sembra di non potersi liberare. Forse ti senti ansioso, perfino minacciato, come se fossi inseguito da un branco di tigri e ti stessero finendo le energie per stare alla larga dal pericolo. La chiave per uscire da questa condizione e permettere a te stesso di vivere senza questo senso di urgenza è fare un respiro profondo, prestando attenzione a dove ti trovi proprio ora, in questo preciso momento.

Stati di emergenza interiore di questo tipo vengono dal tentativo di gestire o controllare, senza nemmeno darsi tempo di respirare, un futuro pericolo percepito, o dallo sforzo di creare un esito diverso a un insuccesso ormai passato, per sentirsi meglio. Dal momento che nessuna delle due opzioni è possibile, questo circolo vizioso di stress e paura si autoalimenta.

Di recente, parlai con una cliente di nome Cynthia, che aveva passato uno degli anni più tumultuosi della sua vita. Senza



ricevere alcun preavviso, dopo ventitré anni, aveva perso il suo impiego di funzionaria addetta ai prestiti in una banca locale, che era stata acquisita da una più grande. Il suo ultimo giorno di lavoro il capo e, almeno così lei credeva, caro amico, senza tante cerimonie le aveva consegnato una piccolissima liquidazione e le aveva detto di liberare la scrivania e di andarsene entro un'ora. Questo trattamento gelido le aveva dato la sensazione di essere stata profondamente tradita. Dopo tutto, quella era una persona con cui aveva lavorato fianco a fianco per anni, qualcuno con cui aveva riso e scherzato, era andata a pranzo, condividendo gli eventi familiari più importanti, come la nascita del figlio di lui e il matrimonio della figlia di lei. Quella distaccata indifferenza nel mandarla via era stata un'esperienza ancora più dolorosa del perdere il lavoro in sé. Scioccata, si era sentita scaricata e le si era spezzato il cuore.

Poco dopo questa devastante esperienza, Joe, il marito di Cynthia, contabile in una grande impresa, aveva saputo che anche il suo posto di lavoro sarebbe stato eliminato. Tuttavia, a lui era stata offerta una posizione di pari livello in un altro Stato, ma, se avesse accettato l'offerta, avrebbe dovuto trasferirsi in meno di due settimane. Dato che il mercato del lavoro della loro città non offriva sbocchi e che le prospettive di trovare nelle vicinanze un'occupazione adeguata alle sue capacità sembravano quasi nulle, si sentì costretto ad accettare. Concordando sul fatto che avevano bisogno dello stipendio di Joe, dato che lei aveva perso il lavoro, Cynthia sostenne la sua decisione di accettare l'incarico e lo aiutò a preparare i bagagli. Anche se si rendeva conto che era necessario che il marito si trasferisse ed era grata che avesse mantenuto il lavoro, Cynthia visse la sua improvvisa partenza come un'altra grossa perdita, che la lasciò emotivamente persa e svuotata. Tutto questo stress ebbe un grosso impatto sulla sua salute e lei cominciò a provare un fortissimo dolore alla

schiena che peggiorò sempre di più, fino a diventare assolutamente insopportabile.

Consultò diversi specialisti e provò infinite terapie, dalla chiropratica al massaggio, alla ricerca di sollievo dal tremendo dolore di cui ora soffriva ininterrottamente. Una risonanza magnetica rivelò un'ernia del disco e, per migliorare le sue condizioni, le consigliarono di sottoporsi a un intervento chirurgico. Pur non essendo convinta, accettò e finì per subire due operazioni alla schiena, nessuna delle quali giovò molto, lasciandola più demoralizzata che mai.

Nonostante le difficoltà, Cynthia era una vera guerriera e, cercando di mettere fine a questa spirale discendente, riuscì a trovare un contratto a tempo determinato come responsabile della formazione in una nuova azienda, contratto che avrebbe potuto diventare qualcosa di permanente se avesse dimostrato buone capacità nel progetto per cui era stata assunta. Entusiasta di non essere più senza lavoro, si trascinava in ufficio tutti i giorni, sperando di riuscire a nascondere quanto stava male e combattendo il dolore alla schiena con forti dosi di antinfiammatori.

Salendo in macchina proprio il giorno del nostro colloquio telefonico, Cynthia si rese conto che non si prendeva un attimo per sé da giorni, forse da settimane, e fu costretta perfino ad accorciare la nostra conversazione, perché era in ritardo a vari appuntamenti. La vita le sembrava un continuo stato di emergenza che gestiva abbastanza bene, ma il tremendo stress a cui era sottoposta la stava esaurendo. Sotto a tutto questo, c'era la paura di perdere completamente il controllo della sua vita. Cynthia si chiedeva per quanto sarebbe potuta andare avanti così prima di crollare.

La storia di Cynthia è simile a moltissime altre che sto sentendo negli ultimi tempi. In questi momenti difficili, le persone riescono a malapena a farcela, affrontano una perdita dopo l'altra

e sembra che queste situazioni stiano diventando un'epidemia. Quando chiesi a Cynthia se si sentisse al sicuro, scoppiò a ridere.

“No!” rispose con veemenza. “Non adesso, proprio per niente e, se ci penso, probabilmente mai.” Poi fece una pausa e chiese con sincerità: “Ma è possibile sentirsi abbastanza al sicuro da rilassarsi in questo mondo?”.

“Non proprio”, risposi, “almeno non fino a che la tua risposta fisica a quello che ti accade continua a essere questa. È ovvio che tu ti senta minacciata dagli sconvolgimenti che ti sono capitati, e questo ti impedisce di respirare bene. Finché non riuscirai a respirare in maniera più profonda, in modo da essere più radicata in questo difficile periodo di cambiamento, il tuo corpo non riuscirà a rilassarsi e a recuperare le forze. Essere senza fiato ti fa sentire come se dovessi prepararti al prossimo colpo e questo aumenta il dolore alla schiena.

“In effetti”, continuai, “molti operatori di medicina alternativa con cui ho parlato nel corso degli anni hanno suggerito che, in molte persone, il mal di schiena viene dalla paura che trattengono nel corpo, invece di lasciarla andare con una respirazione profonda e rilassante. Non è che tu non possa recuperare le energie, farcela e andare avanti, Cynthia. Solo, non riuscirai a farlo senza fiato.”

Concentrata nell'affrontare le sue enormi difficoltà, aveva lasciato che il suo respiro si accorciasse. Riuscivo a capirlo perché, ascoltandola, cominciavo a entrare in risonanza con la sua energia ansimante, che iniziava a far respirare male anche me. In quanto creature senzienti, che vogliamo ammetterlo o meno, siamo profondamente influenzati dall'energia delle persone che ci circondano, soprattutto da quella della paura e dell'ansia, che è potente. Se non ne siamo consapevoli, cominciamo a far nostri gli stati emotivi degli altri e li interiorizziamo come se ci appartenessero. Una cosa è certa: come una nube tossica, quan-

do ci disconnettiamo dal nostro respiro e dal nostro Spirito, ci stressiamo davvero a vicenda! Riprendendo il controllo di me stessa, allontanai un attimo il telefono dall'orecchio per rimanere concentrata e aperta a ricevere intuizioni e liberarmi dalla sua ansia contagiosa.

“Respira, Cynthia”, la invitai con dolcezza, “se non respiri bene non riuscirai a rilassarti e a rimanere radicata nel bel mezzo di questo terremoto, figuriamoci poi sintonizzarti con la tua intuizione. E il tuo corpo resterà teso, provocandoti altro mal di schiena.”

“Inoltre”, continuai, “se non ti ricordi di respirare a fondo, perdi la connessione con il tuo Spirito, la tua guida interiore, e il tuo autentico potere personale. Ecco da dove viene la sensazione di essere minacciata.”

All'inizio, Cynthia oppose resistenza. Per fare un respiro profondo, doveva abbassare le sue difese, cosa che le riusciva difficile. Tuttavia, continuai a insistere. Dopo qualche altra esitazione, alla fine fece prima uno, poi due, poi tre respiri profondi. Mentre respirava, sentivo che la tensione cominciava a uscirle dal corpo, rimpiazzata dalla sensazione di potersi espandere di più, di avere “spazio per respirare”.

Dopo averla invitata semplicemente a respirare per qualche istante, chiesi a Cynthia come si sentiva. “Più calma, serena”, rispose. “Meglio.” Incoraggiata dal cambiamento di energia, le chiesi se provava ancora il senso di minaccia di qualche minuto prima.

“Be’, non direi che mi sento proprio così tranquilla da rilassarmi, ma qualcosa dentro di me mi dice che il peggio è passato e che andrà tutto bene. È un sollievo.”

Il fatto che fossero bastati pochi respiri a creare un mutamento così significativo non mi sorprendevo. Come se avesse cambiato il canale della sua mente passando da pensieri di pau-

ra alla calma dello Spirito, quel “qualcosa” che diceva di sentire dentro di sé era la consapevolezza intuitiva che, sotto la superficie delle onde di stress reattivo e paura che stava provando, era abbastanza al sicuro da potersi rilassare senza perdere il controllo della sua vita.

Come dissi a Cynthia, respirare profondamente è il metodo più basilare e importante per entrare in contatto con il tuo Spirito e rimanere saldamente radicato in mezzo al caos. Una respirazione profonda è essenziale per prendere consapevolezza di ciò che è reale, distogliendo l’attenzione da quanto invece è falso. Quando tratteniamo il respiro o respiriamo poco, perdiamo questa connessione base con il nostro Spirito. Allora è più facile che veniamo sopraffatti da pensieri o da immagini di paura, nostra o altrui, che ingenerano in noi reazioni indesiderate di lotta-fuga o paralisi. Una volta che ci riconnettiamo al nostro respiro, siamo in grado di accedere a una conoscenza più profonda e spezzare il circolo vizioso dell’ansia.

“Cynthia”, le chiesi dopo che si era ricentrata, “in tutto questo caos, ti prendi mai un momento per comunicare con la tua intuizione? Giusto per poter passare la giornata con un po’ più di calma?”.

“Non proprio”, rispose. “Lo desidero, ma dimentico di farlo. Quel che intendo è che so che dovrei ritagliarmi del tempo per guardarmi dentro, e che dovrei impegnarmi di più per ascoltare la mia intuizione, ma, a essere onesta, sono così impegnata a cercare di stare a galla che mi faccio prendere dal vortice di quello che ho da fare... e prima che me ne accorga la giornata è finita e sto di nuovo collassando nel letto. A dirti la verità, non ho proprio capito cosa vuol dire ‘sintonizzarsi con l’intuizione’. Come si fa?”.

Questa sì che era una domanda sincera e pertinente. Cynthia, come moltissimi altri, voleva sentirsi più sicura e avere una gui-

da, ma non aveva idea di come fare. Aveva acquistato un paio di libri spirituali sull'intuizione, incluso il mio, e le erano piaciuti, ma, nonostante quello che aveva letto, nella sua vita era cambiato ben poco, tranne forse il fatto che ora nutriva la speranza che il cambiamento fosse possibile. Voleva che le spiegassi perché le cose restavano sempre uguali.

La risposta mi era chiara e gliela illustrai. Le dissi che, se non ci diamo tempo per respirare e connetterci alla nostra intuizione in modo regolare (“in modo regolare” è la frase chiave), se non ci rilassiamo un attimo per ascoltare i piccoli suggerimenti del nostro cuore, che riceviamo tutti nell’arco della giornata, rischiamo di rimanere bloccati in un modo di pensare dominato dalla paura e dall’ansia... e non cambia niente. Oppure, anche se qualcosa cambia, è possibile che non lo notiamo. La vita di Cynthia era cambiata in modi che poteva gestire, se solo si fosse data un momento per rendersene conto. Aver tempo di respirare l’avrebbe aiutata a rilassarsi fisicamente e a capire che era riuscita a farcela nonostante tutti gli sconvolgimenti che si erano susseguiti, e questo avrebbe potuto alleviare il dolore alla schiena.

Aveva un lavoro, e le piaceva anche; cresceva in modi nuovi, sviluppando le sue doti, e in effetti fare qualcosa di diverso le dava nuovo vigore. Pianificava di raggiungere il marito, ma scoprì che la loro temporanea separazione le aveva concesso dell’inaspettato e gradito tempo libero, permettendole di concentrarsi esclusivamente su di sé, invece di essere responsabile di entrambi nella coppia, come era stato fino ad allora. Anche le conversazioni con suo marito erano più vivaci di quanto non lo fossero da anni. Era capace di ascoltarlo come una persona separata da lei, con le sue difficoltà da affrontare, cosa che aveva dimenticato da tempo. Nonostante tutti i problemi, in effetti parlavano di più, ridevano di più e quindi rafforzavano la loro relazione.

“È un po’ come avere un nuovo fidanzato a distanza”, ammise ridendo dopo aver cominciato a respirare più profondamente. “In effetti, questa nostra nuova dinamica mi piace per adesso, perché devo dedicargli attenzione solo ogni tanto e, quando lo faccio, mi piace molto, cosa che in tutta onestà non posso dire sia avvenuta negli ultimi dieci anni.”

Cynthia è come centinaia di persone che ho incontrato in tutto il mondo. Credo fermamente che tutti nel nostro cuore a livello intuitivo sappiamo che c’è un modo migliore di vivere, senza essere controllati affannosamente dalla paura e dall’ansia, ma spesso non siamo abbastanza consapevoli o non stiamo abbastanza male per fermarci, fare un bel respiro e aprire la porta al nostro potere interiore. Questa tragedia, questo trauma del risveglio è il tuono che precede il temporale, la scossa prima del terremoto che sconvolge lo status quo che ci intorpidisce la mente e ci motiva, o meglio, a volte ci costringe, a smettere di andare nel panico, entrando in contatto con la nostra consapevolezza superiore per avere consiglio e sollievo.

Comprendevo come mai Cynthia avesse il fiato così corto: lei, come la maggior parte di noi, vive in una società che velocizza tutto, e pretende che la vita scorra senza intoppi e i problemi vengano risolti in fretta. Ordiniamo una pizza e la troviamo davanti alla porta in men che non si dica. Andiamo online e possiamo acquistare quasi tutto l’immaginabile e farcelo consegnare a casa il giorno dopo. Accendiamo al televisione e abbiamo centinaia di canali tra cui scegliere. Siamo dipendenti dai nostri smartphone, tablet e altri apparecchi tecnologici che ci tengono connessi al mondo esterno... ma in questo modo come possiamo concentrarci sul mondo interiore?

Non viviamo certo in una cultura che c’incoraggia a rallentare per ascoltare e seguire la nostra intuizione, figuriamoci se ci stimolerebbe a fare prima di tutto un bel respiro per entrare in

contatto con l'interiorità. Al contrario, il nostro mondo è fatto per tenerci sempre connessi con l'esterno, per deridere o ignorare del tutto il nostro Sé interiore, stordendoci con falsi sostituti che aumentano progressivamente la nostra dipendenza dai "falsi dei della tecnologia" del mondo esteriore.

L'inizio del nostro risveglio interiore è spesso segnato da un cambiamento improvviso o da un crescente senso di sopraffazione, sfinimento, ansia, inquietudine, impazienza, irritazione, depressione e insoddisfazione verso la nostra vita al livello più profondo. In altre parole, è la sensazione che la vita è una battaglia, che non è possibile cambiarla e che non c'è nulla che possiamo fare al riguardo. Ma non è vero. Fai un respiro profondo proprio adesso, poi un altro e un altro ancora... e lo scoprirai da solo.

### ***Sintonizzati con la tua energia***

Prendere coscienza dei reami spirituali e del loro invisibile sostegno è un passaggio necessario per imparare a gestire la tua capacità di vivere una vita autentica, senza paura. Non siamo soli nell'Universo, e se non prendiamo coscienza attraverso l'intuizione dei diversi livelli e forme di guida a nostra disposizione per aiutarci, ci priviamo dell'assistenza Divina, situazione che spesso porta a paura, frustrazione e a vicoli ciechi.

Nella dimensione spirituale, ci sono moltissimi guardiani, guaritori, aiutanti e maestri che vegliano su di noi e ci proteggono. Eppure, non possiamo accedere al loro invisibile sostegno di guarigione, né loro possono influenzarci o contribuire al nostro bene, se chiudiamo la connessione. Dobbiamo aprire i nostri cuori e le nostre menti all'idea che l'Universo è popolato da un numero infinito di benevole creature di luce che desiderano



aiutarci. Abbiamo prove sempre più consistenti di questa verità dai racconti dei tanti che hanno avuto esperienze di premorte e sono tornati indietro. Uno dei resoconti più coinvolgenti dell'aiuto da parte della dimensione spirituale si trova in *Milioni di farfalle*, libro pubblicato di recente dal neurochirurgo di Harvard Eben Alexander. Affetto da una grave meningite provocatagli da un ceppo virulento del batterio *Escherichia Coli*, si trovava in coma. Dato che il suo cervello era stato sotto attacco per più di sei giorni, si riteneva che fosse in uno stato di morte cerebrale. Eppure, Alexander si svegliò miracolosamente sano e completamente ristabilito. Oltre a essere guarito, fornì un resoconto di prima mano degli invisibili regni di amore sconfinato a disposizione di noi tutti dall'altra parte del velo. Così, anche uno scienziato afferma la verità del costante e illimitato sostegno che ci viene offerto dal mondo spirituale. Dobbiamo solo superare le nostre percezioni rigide ed errate sull'effettivo stato delle cose e permettere a questi spiriti amorevoli di venire in nostro aiuto.

Anche se non possiamo vedere, sentire o toccarli, possiamo percepire la loro influenza in una improvvisa intuizione, una visione, un'idea ispirata, un importante cambiamento di direzione, un mutamento del cuore oppure un semplice abbandono delle paure. Quella è l'intuizione, il modo con cui i nostri maestri e aiutanti spirituali ci fanno sentire la loro voce.

### ***Farsi le domande giuste***

Chiudi gli occhi, ispirando ed espirando con calma dal naso. Per aiutarti a rilassarti, comincia a sospirare profondamente una o due volte. Massaggiati la mandibola e la gola con delicatezza, per lasciare andare ulteriori tensioni e paure trattenute in questa parte del corpo, centro dell'espressione. Cerca di percepire la

tensione energetica che il movimento perpetuo della mente crea nel corpo. Senti quanta energia, forza vitale, *kefi*, porta via da te?

Ora rilascia tutta la tensione possibile dal collo e dalla gola con qualche leggero allungamento, e inspira profondamente e senza sforzo, gonfiando l'addome. Non forzare l'inspirazione alzando le spalle e tirando indietro il collo. Tieni invece le spalle abbassate e rilassate in una posizione comoda e lascia che l'addome faccia entrare l'aria naturalmente, senza tensioni. Espira emettendo il suono "Ah" e porta gli angoli delle labbra verso le orecchie, in un dolce sorriso.

Prendi ora il tuo diario e sintonizzati con l'interiorità. Esamina ciascuna delle seguenti domande e invita la tua intuizione, il tuo Spirito guida, il tuo Sé più autentico a rispondere. Concediti tutto il tempo che ti serve per percepire la risposta autentica che ti viene dal cuore, fonte del tuo potere personale.

- Ti è mai capitato di farti male o di aver avuto un incidente o una malattia (fisica o emotiva) che ti è sembrato ti abbia costretto a una pausa dal tuo mondo ordinario, per aprirti un varco alla dimensione dello Spirito, più impercettibile eppure molto reale e potente? Spiega nel dettaglio cos'è avvenuto.
- Ti è mai capitato di avere un'improvvisa rivelazione intuitiva, un inaspettato cambio di percezione, o di avere un'illuminazione nel tuo modo di vedere il mondo o un lampo di comprensione del mondo dello Spirito? Descrivi le circostanze in cui ciò si è verificato.
- Ti è mai capitato di essere inspiegabilmente reindirizzato o portato a cambiare strada una volta che, nel tuo cuore, hai scoperto che ti stavi cacciando in un vicolo cieco? Cos'è successo?
- Hai mai avuto un contatto diretto o indiretto con guide spirituali, familiari o amici defunti, angeli o altri aiutanti

spirituali durante la meditazione, in uno stato alterato o in sogno?

- Hai mai provato una sensazione di paura che all'improvviso se n'è andata, per essere sostituita da una calma inspiegabile?
- Hai mai percepito l'assistenza di una guida spirituale? Ricordi il suo messaggio? L'hai preso sul serio?
- Hai la sensazione di vivere seguendo il messaggio interiore che hai ricevuto o sei tornato a un modo di essere meno consapevole, dimenticando quanto ti era stato detto o lasciandolo perdere?
- Riflettendo sulla tua vita oggi, sei aperto e ricettivo o chiuso e relativamente inconsapevole delle energie invisibili della dimensione dello Spirito che ti circonda?
- Se in questo preciso momento la tua intuizione ti donasse un messaggio per guidarti, quale immagine sarebbe? Scrivilo.
- Questo messaggio significa molto per te? Risuona nel tuo cuore? Riesce a superare le tue resistenze intellettuali e a essere assimilato?

Dopo aver scritto le tue risposte, riponi il diario e siediti. Chiudi gli occhi e con calma inspira ed espira di nuovo dal naso. Per aiutarti a rilassarti, comincia emettendo uno o due sospiri. Massaggia la zona attorno agli occhi, sulla fronte e anche sulle guance per un momento, per rilasciare ulteriori tensioni o paure che potresti trattenere in questi punti. Espirando, emetti il suono "Ah". Presta attenzione alla vibrazione del tuo corpo mentre ti concentri sul mondo di energie impercettibili che ti circonda. Con il respiro successivo, lascia andare tutta la tensione, specialmente dalla mandibola e dalla gola, massaggiandole se necessario, per aiutarle a rilassarsi, e per un momento limitati

a *essere*, senza pensare o fare nulla, anche per più tempo, se riesci. Goditi il fatto di restare seduto a respirare, senza pensieri, senza impegni, senza fretta e nel presente. Percepisci il tuo livello di vibrazione quando sei più consapevole e sintonizzato con la tua intuizione. Nota quanto ti senti in pace, soddisfatto e anche pieno di energia. Questa è la forza di guarigione del tuo Spirito, ed è sempre a tua disposizione, per guidarti nelle difficoltà della vita, alla scoperta dei suoi tesori. È il tuo Sé autentico. *Ricordatelo.*

### ***Rituale quotidiano per sintonizzarsi: sintonizzati con il Mondo Spirituale***

Inizia a entrare in sintonia con la tua intuizione, il tuo Spirito guida, concentrando l'attenzione sul respiro, poi sposta la tua consapevolezza al cuore. Inspirando ancora più a fondo, rilassa l'area delle sopracciglia e tutta la fronte, nota come il tuo respiro sia tutt'uno con ogni creatura vivente. Con il respiro successivo, prendi coscienza che non sei solo e non lo sarai mai. Sei profondamente connesso con tutte le creature amorevoli dell'Universo e oltre. Inspira a fondo con lentezza e rilassati mentre percepisci il sottile eppure potente flusso di benevolenza che dal mondo spirituale giunge a te, circondandoti, sostenendoti, offrendoti aiuto e amore. Pensa a te stesso come a un neonato al caldo e al sicuro, avvolto in una morbida coperta. Immagina che il tuo Spirito sia costantemente connesso con i reami celesti degli angeli, delle guide, degli antenati, degli spiriti della natura, dei maestri, degli aiutanti, delle creature di luce, delle guide gioiose e di altre potenti forze sacre che non conosci ma che sono sempre disponibili con il loro amore, per sostenerti in ogni modo nel tuo viaggio nella vita.

Concediti di percepire quella potente connessione e lascia che queste forze d'amore ti aiutino. Usa la tua immaginazione per avere una conversazione con questi aiutanti. In quali aree della tua vita potresti aver bisogno del sostegno del tuo Spirito e delle tue guide spirituali? Nel lavoro? Negli affari di cuore? Nelle tue aspirazioni creative? Nella salute? Nelle finanze? Nel trovare il vero scopo? Cosa potresti chiedere loro con la preghiera, con un'invocazione diretta o con una semplice domanda? Le guide ti ascoltano e sono disponibili, ma prima devi richiedere il loro sostegno. Devi essere aperto a ricevere la loro assistenza affinché queste forze sottili possano aiutarti. Una volta che sei entrato in contatto con la tua intuizione, comincerai a ricevere sostegno e consigli meravigliosi per tutto ciò che chiedi. Ecco perché è importante che connetterti all'intuizione e chiedere tutto l'aiuto possibile ai mondi impercettibili dello Spirito diventi un'abitudine quotidiana e una pratica regolare.

### ***La telefonata***

La chiamata di risveglio dal tuo Spirito e dal mondo spirituale può essere un'esperienza intensa, drammatica o perfino di premorte, come quella di Robert, ma non è strettamente necessario che avvenga in questi termini. Può verificarsi anche in modi più sottili, eppure comunque inaspettati, magari in un unico momento, come è successo a me.

Molti anni fa, quando ero al terzo anno di università, vivevo a Denver con il mio primo fidanzato ufficiale. Stavamo insieme da quattro anni e progettavamo di sposarci. Ero soddisfatta, o almeno così mi sentii finché un giorno non ricevetti una telefonata dal mio fratello maggiore, Neil, che si era appena laureato e stava per cominciare a lavorare in una compagnia aerea. Voleva

festeggiare il suo nuovo stato e la possibilità di viaggiare per il mondo con facilità, e mi disse: “Dai, Sonia, andiamo a Londra appena potete. Uso i miei biglietti omaggio: ci divertiremo un mondo!”.

Le sue parole non solo mi fecero quasi svenire dalla contentezza di aver ricevuto un’offerta tanto generosa, ma parlarono direttamente al mio Spirito. Mi sentivo come se fossi appena sbocciata alla vita con la forza di un gigante addormentato che si risveglia. Ero pronta a vedere il mondo!

Dopo avere chiuso la telefonata, levitai praticamente nell’altra stanza per comunicare la bella notizia al mio fidanzato. “Indovina?” dissi quasi ansimando. “Neil ci ha appena invitato ad andare a Londra con lui. Non è fantastico?”. Aspettandomi che lui facesse i salti gioia con me, fui davvero sorpresa quando, a malapena distogliendo lo sguardo dalla televisione, mi chiese con aria sinceramente confusa: “Perché?”.

Fu come se mi avessero fatto una doccia gelata, tanto la sua reazione fu diversa da quella che mi aspettavo. Sbalordita, rimasi improvvisamente senza parole.

Mi ricordo di aver pensato: *Com’è possibile che qualcuno possa chiedere perché andare a Londra?* Non c’era da chiedere perché! Chi è che ha bisogno di un motivo per andare a Londra o in qualsiasi altra affascinante capitale del mondo? Avventura, esplorazione, scoperta, ecco perché... o almeno questo spiegava il “perché” per il mio Sé autentico, il mio Spirito.

Guardandoci l’un l’altro ugualmente confusi, non cercai nemmeno di spiegare come mi sentivo. Vedevo chiaramente che il mio fidanzato non condivideva i miei sentimenti. L’invito a esplorare l’ignoto non parlava per niente al suo Spirito. In quell’istante, basandomi su quella risposta di una sola parola, capii che noi due vivevamo in due universi differenti, che non si sarebbero mai incontrati. Scossi la testa e dissi: “Non importa.”

Imperturbato, si strinse nelle spalle, dicendo: “Va bene.” Si rimise a guardare la televisione senza degnarmi di uno sguardo. Ora, non fraintendermi. Non si stava comportando da idiota, né gli mancava il senso dell’avventura. Era appassionato di sci e di ciclismo, ed era anche un musicista e cantava in una band. Era sotto ogni aspetto un ragazzo adorabile, gentile, creativo e mi piaceva davvero stare con lui. Eppure, in quel momento capii che mi ero sbagliata a pensare che fossimo fatti l’uno per l’altra.

Tornai in camera da letto e mi sedetti, ancora non credendo del tutto a quello che era appena successo. La cosa più inquietante, a parte il fatto che non voleva andare a Londra, fu rendermi conto che avevo progettato di passare tutta la mia vita con la persona sbagliata. Il suo “Perché?” aveva distrutto in un istante tutte le illusioni che avremmo avuto una vita felice insieme. Non era perché non sentiva il richiamo al viaggio o all’avventura, ma perché questo richiamo ora era così forte in me che l’idea di restare a Denver e continuare sul prevedibile percorso di vita che stavamo seguendo, e di cui lui era soddisfatto, avrebbe ucciso il mio Sé autentico, il mio Spirito.

Semplicemente non potevo andare avanti così. Come una tigre tenuta in cattività che fosse appena stata liberata e avesse bisogno di correre verso la libertà il più velocemente possibile, il mio Spirito era stato pienamente risvegliato da quella telefonata. In poche parole, avevo intuito che dovevo fare un drastico cambiamento di vita e l’avrei fatto. Avrei chiuso quella relazione, lasciato l’università, la mia famiglia e anche Denver, per seguire mio fratello in quel mondo molto più grande, eccitante ed esotico in cui era appena entrato.

Questa illuminazione inaspettata all’inizio non aveva senso a livello razionale e mi colse del tutto di sorpresa. Prima di quella telefonata, non ero assolutamente consapevole di sentirmi in qualche modo in trappola. Non parlavo né sognavo di viaggiare,

insomma non avevo il desiderio di visitare luoghi lontani. Mi divertivo molto in Colorado a fare le stesse cose del mio fidanzato, e non ero infelice o irrequieta. Era però accaduto che, in un solo istante, il mio Spirito aveva aperto gli occhi a una visione del mondo completamente nuova e, quando l'aveva fatto, intuitivamente avevo capito con ogni cellula del mio corpo che il mondo in cui mi trovavo e quello futuro che stavo progettando, matrimonio incluso, non facevano per me. Come se mi fossi svegliata da uno strano sogno, nel mio cuore capii subito, e con assoluta certezza, che tutto doveva cambiare.

Senza dire nulla al mio fidanzato, perché non c'era proprio niente da dire alla fine, il giorno dopo inviai un modulo di richiesta per lavorare anch'io per una compagnia aerea. Il tempismo si rivelò perfetto e, nel giro di una settimana, feci il colloquio e fui assunta. Avevo esattamente tre giorni per fare le valigie e trasferirmi in Kansas per la formazione, il che significava che dovevo lasciare l'università, chiudere la relazione con il mio fidanzato e andarmene in quel poco tempo, se volevo portare avanti la mia decisione.

Mente ed emozioni erano fuori controllo. *Perché lo sto facendo? Come posso essere così crudele da abbandonare il mio fidanzato e andarmene così? Non ho nemmeno finito l'università! Come posso lasciare Denver? Cosa dirò ai miei genitori? Non ha senso.* Continuavo a criticare me stessa. Non riuscivo a spiegarmi quella decisione, né a giustificarla o a razionalizzarla. E certamente non riuscivo a non sentirmi in colpa... eppure non potevo fermarmi. Ogni fibra del mio corpo andava avanti, senza esitare neanche un attimo o mettere in dubbio l'intuizione che avevo avuto sul fatto che questo cambiamento fosse assolutamente giusto per me. Così, seguii il mio cuore e tre giorni dopo mi trasferii.

Inutile dire che la chiusura della relazione fu traumatica. Il mio fidanzato era stordito, ferito, sconvolto e arrabbiato. Ma un



giorno, dopo che ancora una volta mi aveva urlato contro tutta la sua ira perché lo stavo abbandonando, gli chiesi con calma, in tutta sincerità: “Nel tuo cuore, senti davvero che questa sia la cosa sbagliata per me?”.

La mia domanda lo placò e non disse niente per un tempo che sembrò infinito. Poi, guardandomi con tristezza, rispose: “No. Fare quello che fai e andare via è la cosa giusta per te. Io non andrò da nessuna parte, ma tu sì, e io lo so. Sarebbe successo prima o poi. Sono solo triste che avvenga ora.”

Vorrei poter dire che la mia chiamata al risveglio mi portò subito a una vita meravigliosa e che da quel momento in poi ho vissuto felice e contenta, ma non andò proprio così. Seguire la mia intuizione e lasciare casa, studi, fidanzato e famiglia in modo così impulsivo sconvolse il mio mondo. O, più precisamente, lo mandò in frantumi. Nei mesi successivi, attraversai tutti i tipi di sconvolgimento e dolore, a livello sia emotivo che fisico. Dovevo abbandonare la mia vecchia identità e scoprirne una nuova. Dopo la formazione a Kansas City, finii nella sede di Chicago, cosa che mi spaventava molto, così come volare per tutto il Paese. Ero sola e insicura, ma mai, neanche una volta, sentii di aver commesso uno sbaglio. Per quanto fosse difficile seguire la mia intuizione e il mio Spirito, era qualcosa che non potevo ignorare.

Ecco come funziona una potente chiamata di risveglio dello Spirito. Ti strattona, ti sprona e ti spinge a essere onesto con te stesso, a ricordare le intenzioni della tua anima e a fronteggiare le tue paure più grandi, a lasciarti alle spalle ciò che non va più bene per te o non è in linea con i desideri della tua anima e a raggiungere il tuo pieno potenziale. Ti indirizza nella dimensione del tuo Sé più autentico e ti incoraggia a cominciare il progetto della tua anima. Non importa a quale punto della vita sei: se la direzione che stai seguendo non è allineata alle inten-

zioni della tua anima, la tua intuizione, il pulsare del tuo Spirito, te lo farà sapere. Una chiamata al risveglio non implica sempre avere conforto e sollievo, ma serve a promuovere la crescita della tua anima, sviluppando il tuo Sé autentico e rafforzando la connessione con la tua natura autentica e Divina. Riguarda il passaggio di trasformazione dalla paura e dal controllo al cuore e alla verità, dal Sé umano a quello Divino, passaggio che è molto impegnativo e a volte può intimorire. Ma è cosa ben peggiore non seguire l'intuizione, non fidarsi dello Spirito e restare disconnessi da chi si è davvero, bloccati in una vita senza uno scopo o un significato autentico.

Nel mio caso, il mio scopo ultimo non era quello di lavorare per una compagnia aerea. Infatti, quel lavoro era solo il trampolino di lancio per le altre profonde trasformazioni che sarebbero seguite. Eppure il percorso di crescita della mia anima richiedeva che cominciasse in quel modo per poter avere accesso a nuove opportunità. La spinta dell'intuizione dentro di me non si esaurì con la telefonata di mio fratello di quel giorno. Piuttosto, *cominciò* quel giorno. Infatti, perché potessi portare a termine il progetto della mia anima, mi portò a chiedere diversi periodi di aspettativa da quel lavoro, con la stessa velocità con cui mi aveva persuasa a fare domanda per ottenerlo. Nello stesso modo folle, mi fece trasferire a Parigi, dove terminai gli studi, per poi farmi tornare a Chicago. Alla fine il mio Spirito, attraverso l'intuizione, mi condusse sulla strada dell'insegnamento e della scrittura, che all'inizio sembrava qualcosa di irrazionale e rischioso come il mio iniziale allontanamento da Denver. Tuttavia, lo seguì.

Ciascuna spinta dell'intuizione impartì ulteriori lezioni alla mia anima e sviluppò in me il coraggio necessario a realizzare la sua missione. Lo Spirito continua a guidarmi ancora oggi, scuotendomi dalle fondamenta, mettendomi in difficoltà, spaventando il mio ego e ricompensandomi oltre i miei sogni più

folli. Ho semplicemente imparato a riconoscerlo e a fidarmi del suo potere senza fare domande.

### ***Sintonizzati con la tua energia***

Che la chiamata dal tuo Spirito venga da sottili richiami dell'intuizione o da momenti di rivelazione estremi, in situazioni di vita o di morte, oppure da entrambe le modalità, il segreto è sapere che queste spinte dal tuo Sé autentico si presenteranno svariate volte, costellando l'intero corso della tua vita, sempre per condurti alla tua natura Divina.

È fondamentale riconoscere una chiamata dello Spirito ed essere pronti a seguirla, anche se non nell'immediato. Farlo significa riconoscere il tuo vero potere, che nasce da dentro, e permettergli di spingerti nella direzione del tuo Sé più sacro e autentico, verso il vero scopo e disegno della tua anima. Preparati, perché la parte razionale della tua e quella degli altri mente opporrà resistenza, reagirà e cercherà anche di respingere o sminuire i tuoi sforzi per seguire la verità. Ricorda che l'ego è contrario al cambiamento, ne è infastidito ed è possibile che i tuoi cari avranno reazioni dettate dalla paura di perderti. Ripeti a te stesso e a chi ti circonda che l'unica parte che perderanno è quella che non rispecchia il tuo vero Sé o non è in linea con esso. Resisti alla tentazione di sapere cosa pensano gli altri e non cercare la loro approvazione. Comportarti così ti farà solo sentire come se fossi pazzo, anche perché, se qualcuno ti sosterrà incoraggiandoti, altri cercheranno senz'altro di spaventarti, allontanandoti dal tuo cuore.

Prendere coscienza del proprio potere significa seguire il cuore, anche se farlo è spiacevole, disturbante, malvisto o è una scelta che non può essere spiegata ad altri in quel momento, o mai. Se

la ascolti, puoi fidarti della tua intuizione, che è lì per assicurarsi che resti fedele al tuo Sé autentico. Sappi che i mondi spirituali invisibili ti offrono sempre grande sostegno e aiuto, vegliando su di te e donandoti amore lungo tutti i passi del cammino per seguire la tua luce interiore. Se usi le tecniche di respirazione per calmare la mente incerta e piena di paure e ti metti in contatto con il tuo cuore che si apre, sentirai l'amore sacro che ti circonda, al di là delle scelte e dei cambiamenti che devi fare.

### ***Farsi le domande giuste***

Chiudi gli occhi, inspirando ed espirando con calma dal naso. Per aiutarti a rilassarti, comincia a sospirare profondamente una o due volte. Massaggiati la mandibola e la gola con delicatezza, per lasciare andare ulteriori tensioni e paure trattenute in questa parte del corpo, centro dell'espressione. Cerca di percepire la tensione energetica che il movimento perpetuo della mente crea nel corpo. Senti quanta energia, forza vitale, *kefi*, porta via da te?

Ora rilascia tutta la tensione possibile dal collo e dalla gola con qualche leggero allungamento, e inspira profondamente e senza sforzo, gonfiando l'addome. Non forzare l'inspirazione alzando le spalle e tirando indietro il collo. Tieni invece le spalle abbassate e rilassate in una posizione comoda e lascia che l'addome faccia entrare l'aria naturalmente, senza tensioni. Espira emettendo il suono "Ah" e porta gli angoli delle labbra verso le orecchie, in un dolce sorriso.

Prendi ora il tuo diario e sintonizzati con l'interiorità. Esamina ciascuna delle seguenti domande e invita la tua intuizione, il tuo Spirito guida, il tuo Sé più autentico a rispondere. Concediti tutto il tempo che ti serve per percepire la risposta che ti viene dal cuore, fonte del tuo potere personale.

- Hai avuto la sensazione che l'intuizione ti stesse mandando sottili segnali per richiamarti al tuo Sé autentico? Quali?
- In quale ambito della tua vita potresti avere abitudini che non sono perfettamente in linea con il tuo Spirito?
- Stai cercando di farti andare bene qualcosa per forza in una relazione, in un lavoro, nella tua routine o in altre circostanze, pur sapendo in modo intuitivo che il tuo Spirito non è in linea con la situazione?
- In quale situazione della tua vita ti senti intorpidito, privo di ispirazione o perfino in trappola?
- Hai ricevuto un messaggio dallo Spirito, nella forma di una conversazione o di qualche altro tipo di comunicazione inaspettata che ha colpito la tua attenzione, aprendoti a possibilità che non avevi preso in considerazione o rivelandoti che una strada, che pure ti alletta molto, sembra impossibile da percorrere?
- Che cosa piacerebbe al tuo cuore, che la testa o altre persone ritengono impossibile?
- Hai rapporti stretti con persone che reprimono il tuo Spirito? Chi sono? In quale modo il loro comportamento o la loro energia non va bene per te o non ti è d'aiuto?

Dopo avere scritto le risposte, riponi il diario e siediti. Chiudi gli occhi e inspira ed espira lentamente dal naso. Per aiutarti a rilassarti, emetti un paio di sospiri. Dopo aver preso piena coscienza, senza resistenze, della chiamata intuitiva del tuo Spirito, presta attenzione a quali rilasci energetici o cambiamenti percepisci. Senti quella distinta vibrazione attraversarti il corpo e la differenza rispetto a quando ti concentri solo sull'intelletto.

È possibile che tu scopra, come ho fatto io, che il cammino

che stai percorrendo non è in linea con il tuo Spirito autentico. Questa scoperta può essere una sorpresa oppure illuminare solo un pensiero che covavi nei recessi della tua mente da parecchio. Una chiamata di risveglio ti rende consapevole delle differenze tra la strada su cui ti trovi e lo scopo della tua anima, e ti invita a correggere la rotta. Per quanto possa essere destabilizzante per la tua vita, sappi che l'intuizione, se ti metti in contatto con essa e segui la sua chiamata, alla fine ti riporterà al tuo Sé più autentico. Qualsiasi tipo di esistenza diversa sarebbe priva di significato e insipida. Nota cosa scopri quando ti fidi della guida dell'intuizione passo dopo passo, anche se a volte sembra spaventoso.

Al prossimo respiro, lascia andare tutte le tensioni e per un momento limitati a *essere*, senza pensare o fare nulla, o anche per più tempo, se riesci. Goditi il fatto di restare seduto a respirare, senza pensieri, senza impegni, senza fretta e nel presente. Percepisci il tuo livello di vibrazione mentre sei sintonizzato con il tuo Spirito. Nota quanto ti senti in pace, soddisfatto, e anche pieno di energia. Senti il potere dell'amore del tuo Spirito guida e sappi che è sempre a tua disposizione. È il tuo Sé autentico. *Ricordatelo.*

### ***Rituale quotidiano per sintonizzarsi: respira per stabilire sani confini***

Prima di parlare o di agire, impara a fermarti per fare un respiro, o anche due o tre, se possibile. Respirando prima di rivolgerti al mondo, concentra tutta la tua attenzione sul cuore e sulla tua guida interiore. Per ricordare a te stesso di farlo, puoi metterti un braccialetto o un elastico al polso facendolo schiacciare di tanto in tanto. Lo stimolo fisico rafforzerà la convinzione che è importante respirare prima di agire. Respirare a fondo e con

calma ti permette di reagire e di realizzare quanto desideri sulla base del cuore e del tuo vero Sé; vivere senza fiato fa sì che le tue reazioni partano dalla testa e ti lascia la sensazione di essere controllato o di controllare, sopraffatto e impotente.

Respirando, presta attenzione alla frequenza del tuo cuore. Se ti sembra che batta veloce, è possibile che il tuo corpo si trovi in uno stato di reazione lotta-fuga. Nel caso sia così, continua a respirare, concedendoti di rilassarti e di proseguire con lentezza, senza fretta. Non costringerti a fare nulla finché non ti senti radicato e il tuo corpo non si allinea con il tuo Spirito. A ogni respiro, il tuo Spirito penetra più a fondo nel tuo corpo, permettendoti di centrarti nel tuo Sé autentico. Per quanto possa essere facile dimenticarsi di praticare questo esercizio con regolarità, ricorda che respirare con consapevolezza ti conferisce il potere di stabilire sani confini, parte essenziale di una vita guidata dall'intuizione. Mentre ti connetti al tuo Spirito, chiedigli di porsi al comando e liberare la testa da tutti gli impegni. Spiega alla mente razionale che lo Spirito è lì per guidarti e proteggerti, così che tu possa rilassarti completamente. Sei al sicuro.

Ora facciamo un altro passo. Sostenuto dal potere dell'intuizione e dalla connessione con il tuo Spirito, con il respiro successivo decidi che, di fronte alle richieste degli altri, non dirai di sì quando vorresti dire di no e viceversa. Puoi anche non dare una risposta finché non hai la possibilità di respirare a fondo e consultare la tua intuizione, il tuo Spirito, perché ti aiutino a scoprire qual è la tua risposta autentica. Per farlo, basta dire: "Ho bisogno di qualche minuto per pensarci."

Se senti che qualcuno ti mette pressione prima che tu possa connetterti al respiro e all'intuizione, allontanati per un attimo. Per esempio, chiedi scusa e vai in bagno o esci a prendere una boccata d'aria. Una volta che ti sei tirato fuori dalla situazione, rilassati e respira. Sintonizzarti con l'intuizione non deve per

forza essere difficile, proprio il contrario. Basta un momento per rivolgerti all'interiorità, avere un po' di spazio e fare qualche respiro lento e profondo. Fallo e vedrai!

Non aver paura di stabilire sani confini, che ti diano lo spazio per entrare in contatto con la tua voce interiore, sostenendo la verità del tuo Spirito, né di difenderli, indicandoli con chiarezza agli altri. Una risposta autentica, anche se è un rifiuto, è sorprendentemente efficace e rispettata. Quel che dirai potrà essere messo in discussione, ma resisti alla tentazione di metterti sulla difensiva. Respira e resta in silenzio, invece. Così facendo, manterrai la connessione con il tuo Spirito e gli altri lo sentiranno. Se necessario, sarà sufficiente rispondere con amore e rispetto.

Ricorda che non c'è bisogno di spingersi troppo lontano per sintonizzarti con il tuo Spirito e al suo potere di guidarti. Il respiro ti consente di connetterti. Tutti i giorni, sforzati di concentrarti consapevolmente sul respiro, perché è il segreto per avere accesso alla tua saggezza e verità più profonde.

## ***Il Pellegrinaggio***

Certe volte, lo Spirito ci risveglia con un evento traumatico. Altre, invece, avvertiamo noi stessi il nostro addormentamento spirituale e andiamo alla ricerca di un modo per ridestarci. La cosa importante è cercare nel posto giusto.

Patrick era un viaggiatore avventuroso, un appassionato osservatore della razza umana e di tutte le sue differenze e stranezze. Il suo Spirito era felicissimo quando preparava le valigie per qualche remota destinazione, e più esotica era, meglio era. Aveva viaggiato molto in vita sua, soprattutto da giovane, e gli piaceva tantissimo, anche quando era in condizioni di grande



disagio. Stare comodo non era certo la sua priorità. Un'avventura era un'avventura e lo faceva sentire più vivo e vitale.

Patrick non ci aveva mai pensato due volte prima di lasciare tutto per saltare su una bicicletta, su un autobus, su un treno, su un aereo e andare verso l'ignoto. Gli piaceva molto, in effetti. Imparare qualcosa di nuovo direttamente dall'esperienza era la parte migliore della vita per lui. Era affezionato ai ricordi, anche delle situazioni più incredibili, come quella volta che, in Cina, aveva visto gente mangiare cervello di scimmia direttamente dai crani fratturati di quegli animali. Era allo stesso tempo disgustato e affascinato. *Davvero qualcuno fa una cosa del genere?*

Una volta, a Tokyo, era entrato in una sauna pubblica. Dopo qualche splendida ora di relax, quando si era alzato per andarsene aveva scoperto di essere alto abbastanza da riuscire a vedere oltre il muro che separava lo spazio riservato alle donne da quello degli uomini. Allora aveva scoperto una stanza piena di belle donne nude, che ridevano, pettinandosi a vicenda i capelli. Ecco una sauna che non aveva mai dimenticato! In un'altra occasione, in Francia, attraversando un prato a cavallo, era entrato in un spettacolare nugolo di farfalle turchesi, così fitto che non riusciva a vedere a venti centimetri da sé.

Non avrebbe mai davvero capito il significato di quegli eventi leggendoli in un libro. Credeva fermamente che si dovesse essere là, in carne e ossa, per sentire l'effetto di esperienze tanto vivide. Ecco perché si tuffava nell'ignoto così, senza paura. Lo faceva stare nel presente.

Invecchiando, tuttavia, Patrick diventò più "responsabile" e meno spensierato. Si sposò, comprò una casa, costruì una famiglia. Si rese conto, con sua grande sorpresa, che stava diventando più cauto nell'imbarcarsi in grandi avventure, perfino contrario. Anche se lavorava in proprio e poteva andare ovunque volesse, temeva di perdere dei clienti o che qualcosa sarebbe andato

storto mentre era via e se ne sarebbe pentito. Pensava di aver troppo da perdere, così aveva l'impressione di non poter viaggiare spesso come prima. Non è che avesse smarrito il richiamo dell'avventura, lo sentiva, eccome, ma semplicemente non si permetteva più di lasciarsi coinvolgere abbastanza dalle emozioni per agire seguendo l'istinto interiore.

Questo comportamento non gli fece bene e non lo aiutò a restare sintonizzato con il suo Spirito. Farsi prendere nel vortice della vita di tutti i giorni, stando tante ore alla scrivania a scrivere al computer e a parlare al telefono, lo allontanò completamente dalla sua intuizione, sua maestra e guida interiore, e lo fece diventare sempre più irascibile, negativo, critico e pronto a giudicare. Tutto ciò ebbe un cattivo effetto su chi gli stava più vicino, ma soprattutto su di lui. Non vedeva più la meraviglia del mondo, ma solo il "dovere", e non lo sopportava.

Ciononostante, aveva creato una famiglia felice, che lo amava molto e vedeva il suo Spirito illanguidire, schiacciato dal peso dei pensieri. Non era una condizione facile né da guardare né da provare, e in realtà frustrava tutti. Alla fine, per aiutare Patrick a riconnettersi alla propria guida interiore, sua moglie escogitò un piano per fargli vivere la più grande avventura a cui era riuscita a pensare: un trekking sul monte Kailash, nell'Himalaya tibetano. Questo monte è considerato da molte antiche religioni, come l'induismo e il buddismo, il luogo più sacro della Terra e il supremo pellegrinaggio spirituale.

Se quello non avesse risvegliato il suo Spirito sopito, riconnettendolo alla sua guida interiore, niente l'avrebbe fatto. La famiglia di Patrick gli presentò questo regalo a Natale. Sarebbe dovuto partire l'agosto successivo, il che gli dava abbastanza tempo per preparare tutto per la sua assenza dal lavoro e rimettersi in forma per la camminata che lo aspettava. Non aveva scuse per rifiutare o rimandare.

Patrick era sorpreso e senza parole. Non sapeva cosa dire. Pensò che era proprio quello di cui aveva bisogno per rianimarsi e, sapendo di avere il sostegno della sua famiglia, l'unica scelta possibile fu quella di porre le sue speranze in questo gesto. Accettò il regalo con gratitudine e cominciò subito a emozionarsi. Dal momento che la camminata fino agli oltre seimila metri della cima, con un'alta probabilità di brutto tempo, aveva fama di essere impegnativa, era elettrizzato dalla sfida che lo aspettava. Prepararsi per un'avventura lo faceva sentire bene. Aveva la giusta vibrazione.

L'idea di partire lo tenne su di giri per mesi e raccontò a tutti del suo viaggio, lasciandoli a bocca aperta. Il Tibet sembrava così esotico e pericoloso, ma, soprattutto, profondamente *spirituale*. Una volta partito, però, l'esperienza concreta si rivelò molto diversa dalle fantasie che aveva nutrito. Innanzitutto, a un primo sommario giudizio i compagni di viaggio gli erano parsi decisamente eterogenei. Non sembravano poi tanto spirituali, anche se doveva ammettere che neanche lui ne aveva l'aria. La guida principale era uno dei più autorevoli studiosi tibetani e il suo collega era un regista. Sembravano abbastanza interessanti, forse un po' troppo silenziosi. Gli altri pellegrini, solo tre, non potevano essere più diversi da lui. Una era una contessa inglese, l'altro un insegnante scozzese e il terzo un ricercatore di filosofia dell'Oregon. *Va bene*, pensò, una volta fatte le presentazioni, *che l'avventura cominci!*

Legarono in fretta, soprattutto per le difficili condizioni della montagna e le scarse provviste da condividere una volta partiti. Il cammino era davvero arduo: un terreno frastagliato, pieno di rocce, coperto di neve, spesso con l'acqua che scorreva sotto la coltre. Il tempo era perfino peggio. Le temperature erano ben inferiori allo zero, mentre un forte vento che soffiava costante e impetuoso da nord portava un nevischio gelido e bagnato e una pioggia senza fine.

L'itinerario del pellegrinaggio era lungo ottantatré chilometri, metà dei quali in salita, da percorrere a un passo incredibilmente lento ed estenuante. A peggiorare ulteriormente la situazione, Patrick notò che la maggior parte dei membri del gruppo chiaramente non aveva letto la raccomandazione di prepararsi fisicamente per il trekking e aveva grosse difficoltà a mantenere il ritmo. E, come ovvio, tutti soffrivano per l'altezza, che rendeva difficile la respirazione. Patrick si sentiva sempre sul punto di svenire. Il clou della giornata era preparare il campo e andare a dormire. Stavano in piccole yurta, ossia tende mongole, e a tutti i pasti mangiavano esclusivamente carne di yak, particolarmente dura, che costituisce la base dell'alimentazione della maggior parte degli abitanti del Paese. Non era proprio una cosa da scrivere a casa, questo era certo.

Giorno dopo giorno, la pazienza di Patrick diminuiva, così come le condizioni climatiche della montagna peggioravano. Il resto del gruppo aveva chiare difficoltà con l'altitudine e il ritmo del loro passo andava ancora più calando rispetto a quello già insopportabilmente lento con cui aveva cominciato. Patrick pensò che, se non avesse marciato più velocemente, si sarebbe congelato. Alla fine, non ne poteva più. Si separò dal gruppo e disse loro che si sarebbero incontrati al campo a cui erano diretti.

Mentre ritrovava il suo passo, Patrick cominciò a riflettere sulla terribile situazione in cui si trovava. Non si stava divertendo, e certo non era una vacanza emozionante. Non sentiva nemmeno alcuna spiritualità! Era solo una gran fatica in condizioni tremende, assieme a gente che metteva a dura prova la sua pazienza. A peggiorare tutto, si aggiungeva il fatto che la nebbia e le nuvole erano così basse che, anche se si trovava su una delle montagne più sacre al mondo, non poteva vederla. Non riuscì a trattenersi dal mormorare: "Grazie mille per il regalo! Cos'ho mai fatto per meritare una punizione del genere?!".

Camminando in mezzo alla pioggia e alla neve che fioccava, cominciò a sentirsi un po' disorientato. Aveva così freddo che temeva di morire congelato. Non vedeva l'ora di essere a casa, nel suo letto, tra i comfort della sua meravigliosa esistenza. Che ironia! Quando era là, pensava che a quella vita mancasse un significato autentico, ma adesso, a ogni respiro che inalava con difficoltà, casa sua sembrava il posto più sacro della Terra. E gli mancava la sua famiglia. Era venuto qui per ricevere qualche tipo di illuminazione e, invece, era quasi certo che avrebbe guadagnato solo una grave ipotermia.

È tutto qui? si chiedeva avanzando lentamente. Non riusciva a lasciare che i suoi pensieri si rivolgessero a questioni spirituali. Doveva concentrarsi sulla sopravvivenza finché non fosse arrivato al successivo campo-base, dovunque fosse. E siccome camminava da ore, cominciò a preoccuparsi anche per quello. Avrebbe dovuto essere già arrivato a quell'ora.

Si stava facendo tardi e faceva ancora più freddo, Patrick cominciò a pensare a quanto si era aspettato che questo pellegrinaggio lo rendesse in qualche modo più saggio e spirituale. Di certo, al momento non si sentiva né in un modo né nell'altro. Non provava altro che paura, non solo perché credeva che sarebbe morto congelato o che sarebbe collassato per il mal d'altitudine, come indicavano il tremendo mal di testa e il fatto che respirava a stento, ma anche perché un nuovo timore si stava facendo strada in lui, prendendo il sopravvento. Era terrorizzato dal pensiero di essersi perso. In effetti, ne era sicuro.

Una nuova ondata di panico gli attraversò il sistema nervoso, e non sapeva se arrabbiarsi, pregare, tornare indietro, sedersi, cominciare a correre o mettersi a ridere. Essendo una decisione troppo grande da prendere, continuò a camminare dritto nel vento che infuriava.

Alla fine il suo cervello si ghiacciò, o almeno lui lo credette, perché smise di avere paura. Aveva proprio cessato di pensare, limitandosi a camminare. Quasi subito, le cose divennero più semplici. Le condizioni esterne non erano migliorate: molto semplicemente, Patrick aveva smesso di opporvisi. Così era. Punto. Accettato questo, si adattò e iniziò a rilassarsi. *Basta continuare a mettere un piede davanti all'altro*, disse a se stesso. La strada doveva pur portare da qualche parte. Mentre continuava a scarpinare, respirando come meglio riusciva, accadde un miracolo. Cominciò a sentire lo Spirito della montagna, che era davvero maestoso come lo descrivevano. Non riusciva a vederlo, ma ne percepiva il potere sotto i piedi. Era vivo e respirava. Si calmò ancora di più, iniziando ad ascoltare la montagna, mentre proseguiva.

Non più invischiato nelle sue lotte interiori, Patrick diventò molto più consapevole e attento. Grazie all'intuizione, riusciva a sentire lo Spirito delle raffiche del vento del nord. Gli raccomandava di fare attenzione a dove stava andando. Completamente fradicio, percepiva lo Spirito della pioggia e della neve, che lavavano via i suoi patetici tentativi di tenere tutto sotto controllo, e perfino quelli delle centinaia di migliaia di pellegrini che lo avevano preceduto, percorrendo per migliaia di anni quello stesso cammino. Le sue paure svanirono e la sua mente si fece chiara e forte.

Continuò per qualche altro minuto, poi, a non troppa distanza, scorse un altro pellegrino con la moglie e un bambino. Si erano fermati, disponendosi in cerchio. Aveva notato l'uomo per via dell'azzurro brillante del suo giaccone imbottito, che sembrava quasi luccicare sullo sfondo bianco-grigio della montagna. Si avvicinò alla famiglia sorridendo. L'uomo annuì, ma non rispose al sorriso e sua moglie guardò Patrick con curiosità, ma senza rivelare altro. Coccolava il suo bambino, avvolto in una tracolla e legato saldamente a lei. Patrick si meravigliò che lei e il piccolo, anzi, tutti e tre, sembrassero così calmi e sereni in condizioni tanto avverse.

Patrick fece un gesto, per chiedere se poteva sedersi con loro per un po'. Annuirono. Sembrava che emanassero un'energia di benvenuto. Non potendo comunicare, visto che non parlavano la stessa lingua, si limitarono a stare seduti in silenzio. Patrick era felice di non essere là da solo. Dai loro vestiti, capì che erano nomadi, gente che si spostava per quelle terre con la propria tribù. L'uomo era molto giovane, poteva avere circa venticinque anni, ma il suo viso era già profondamente solcato dalle rughe, rivelando gli anni in cui era sopravvissuto in difficili condizioni. Tuttavia, il luccichio dei suoi occhi lo faceva sembrare eternamente giovane. Sua moglie aveva l'aspetto di un'adolescente, e, anche se non riusciva a vederlo bene, immaginò che il bambino non dovesse avere più di qualche mese.

Mentre sedevano insieme, Patrick ricordò che aveva dei sandwich di carne di yak essiccata nello zaino. Volendo ringraziarli per la loro gentilezza, li tirò fuori, per dividerli. Accettarono cortesemente, e tutti mangiarono il loro pezzetto. Dopo pochi minuti, il vento freddo ricominciò a soffiare e si alzarono per riprendere il cammino.

Mentre avanzavano, l'uomo intonò una splendida canzone. La sua voce, così chiara e pura, commosse Patrick nel profondo. Dopo qualche minuto, sua moglie si unì al canto, anche lei con una voce incredibilmente cristallina, che rivelava l'apertura del suo grande cuore e la dolcezza del suo Spirito. Non volendo essere da meno, anche Patrick si cimentò nel canto, mentre i pellegrini sorridevano allegramente.

Dopo il concerto improvvisato, continuarono a camminare in silenzio e Patrick ebbe una folgorazione. *“Questo” era il dono che dovevo ricevere dal pellegrinaggio. Non la montagna, non questo posto, e nemmeno l'avventura del viaggio, come pensavo. È il fatto di essere nel presente, a cuore aperto, con altri esseri umani.* Con il cuore allargato e la mente in pace, Patrick fu stupito dalla sua

presa di coscienza. Fece un respiro profondo e sorrise. *Quale regalo migliore avrei mai potuto ricevere?*

Proprio allora, il suo nuovo amico mise le mani in tasca e tirò fuori un piccolo lecca-lecca. Raffigurava un personaggio a forma di banana dagli occhi strabici, un sorriso sciocco e l'aria di aver percorso chilometri e chilometri di strada nella tasca di quel nomade. L'uomo fissò il lecca-lecca per qualche istante, come a salutarlo, poi lo allungò a Patrick. Era così ridicolo che Patrick scoppiò a ridere. Ecco per cos'era venuto sul monte Kailash, per questo piccolo, stupido lecca-lecca con il sorriso! Riassumeva l'intera esistenza meglio di qualsiasi parola.

Patrick giunse al campo circa quarantacinque minuti dopo, e i pellegrini continuarono per la loro strada. Per la prima volta dall'inizio del viaggio, dormì profondamente. Tre settimane dopo, tornò dalla sua famiglia e riprese la vita di sempre, ma non era più lo stesso uomo che era partito un mese prima. Non credeva più di dover fare qualcosa di incredibile o straordinario per vivere in armonia con il suo Spirito. Gli sarebbe bastato ascoltare il suo cuore e la sua guida interiore, accogliendo qualsiasi cosa gli stesse di fronte a cuore aperto, invece di combatterla, entrando in contatto con un sorriso, con una canzone se possibile, e un lecca-lecca.

### ***Sintonizzati con la tua energia***

La chiamata a seguire l'intuizione non deve necessariamente essere una cosa fuori dall'ordinario. Può anche essere un'esperienza interiore. Per creare una connessione positiva, non ci vuole per forza un'esperienza traumatica e fuori del comune, anche se il tuo ego cercherà di farti credere che è così. Nei fatti, tenderà di convincerti che il passaggio a una vita guidata dallo Spirito è



incredibilmente complicato, difficile e poco ragionevole. Ricorda che il tuo ego farà qualsiasi cosa per mantenere il controllo.

Vivere una vita guidata dall'intuizione implica solo un cambiamento di percezione. Quando smetti di guardare il mondo da una prospettiva limitata, convinto che ci sia solo quello che vedi di fronte a te in quel momento, e scegli invece di guardare con gli occhi del cuore, riconoscendo e apprezzando che c'è sempre qualcosa di più nel mondo invisibile, ancora da rivelare, riesci a stabilire la connessione con il tuo Spirito e tutti i tuoi aiutanti Divini.

### ***Farsi le domande giuste***

Chiudi gli occhi, inspirando ed espirando con calma dal naso. Per aiutarti a rilassarti, comincia a sospirare profondamente una o due volte. Massaggiati la mandibola e la gola con delicatezza, per lasciare andare ulteriori tensioni e paure trattenute in questa parte del corpo, centro dell'espressione. Cerca di percepire la tensione energetica che il movimento perpetuo della mente crea nel corpo. Senti quanta energia, forza vitale, *kefi*, porta via da te?

Ora rilascia tutta la tensione possibile dal collo e dalla gola con qualche leggero allungamento, e inspira profondamente e senza sforzo, gonfiando l'addome. Non forzare l'inspirazione alzando le spalle e tirando indietro il collo. Tieni invece le spalle abbassate e rilassate in una posizione comoda e lascia che l'addome faccia entrare l'aria naturalmente, senza tensioni. Espira emettendo il suono "Ah" e porta gli angoli delle labbra verso le orecchie, in un dolce sorriso.

Prendi ora il tuo diario e sintonizzati con l'interiorità. Esamina ciascuna delle seguenti domande e invita la tua intuizione, il

tuo Spirito guida, il tuo Sé più autentico a rispondere. Concediti tutto il tempo che ti serve per percepire la risposta autentica che ti viene dal cuore, fonte del tuo potere personale.

- Che cosa vuoi, cerchi o desideri di più in questo periodo? Riesci a trovare le parole per esprimerlo? Ti sembra che manchi qualcosa? Quali sono gli autentici desideri del tuo cuore? Li conosci?
- Sei rassegnato a vivere con un vuoto nell'anima e a convivervi? O senti l'esigenza di prestargli attenzione?
- Dove potresti scoprire quello che cerchi? Ci hai pensato?
- Hai mai confidato a qualcuno i tuoi desideri più profondi, o hai la tendenza a tenerli per te? Da dove pensi che vengano i tuoi messaggi?
- Temi che i tuoi desideri interiori, se realizzati, potrebbero essere troppo disturbanti per la tua vita per ammetterli? Cosa potrebbe essere messo in pericolo?
- Come passi il tuo tempo libero?
- Di quali responsabilità ti stai facendo carico? Ti senti schiacciato o sono gestibili?
- Ti chiedi mai se sei un "peso"? In altre parole, le persone ti considerano un guastafeste e una noia o le fai sentire svuotate o che sei proprio una noia? È così? Quale potrebbe essere il vero motivo per cui non sei più gioioso? Come potresti rimediare?
- Ti senti trattenuto da qualcuno che potresti definire un "peso" per il tuo Spirito? Come va la tua relazione? Riesci a pensare di cambiare qualcosa o di allontanarti da questa persona?

- Quanto spesso ti capita di sentirti pieno di una gioia spontanea? Quasi sempre? Qualche volta? Raramente? Mai? Come potresti connetterti a questa gioia?
- Gestisci con più difficoltà le condizioni esteriori o quelle interiori?
- Permetti davvero alla tua intuizione – il tuo Spirito guida – di influenzare la tua vita, oppure tendi a ostacolarla o a ignorarla?

Dopo avere scritto le risposte, riponi il diario e siediti. Chiudi gli occhi e inspira ed espira lentamente dal naso. Per aiutarti a rilassarti, emetti un paio di sospiri. Rifletti sulla vibrazione che invii agli altri e sugli effetti che la loro ha su di te. Nota le differenze energetiche tra la vibrazione dell'ego (pesante, tesa, contratta) e quella del tuo Spirito guida interiore (leggera, calma, tendente a espandersi).

Al prossimo respiro, lascia andare tutte le tensioni e per un momento limitati a *essere*, senza pensare o fare nulla, anche per più tempo, se riesci. Goditi il fatto di restare seduto a respirare, senza pensieri, senza impegni, senza fretta e nel presente. Percepisci il tuo livello di vibrazione mentre sei connesso al tuo sapere interiore. Nota quanto ti senti in pace, soddisfatto e anche pieno di energia. Questo è il potere della tua intuizione, del tuo Spirito, ed è sempre lì per te. È il tuo Sé autentico. *Ricordatelo.*

### ***Rituale quotidiano per sintonizzarsi: nota la luce dello Spirito nei tuoi occhi***

Appena ti svegli la mattina e prima di andare a dormire la sera, mettiti di fronte allo specchio e guardati direttamente negli occhi. Luccicano? Riesci a vedere la luce? Se la risposta è negati-

va, porta gli angoli delle labbra verso le orecchie, sorridi e guardala comparire. Insisti finché non è visibile. Questa luce potente trasporta i messaggi della tua guida interiore dal cuore alla testa, dove possono aiutarti a prendere decisioni migliori, più autentiche e amorevoli, in armonia con il tuo vero Sé. È la stessa luce dello Spirito che vedi negli altri, ugualmente splendida in tutti.

Quando comincerai a riconoscere questa luce interiore in chiunque incontri, la tua vita cambierà velocemente e profondamente. Gli episodi di sincronicità saranno frequentissimi. Le porte ti si spalancheranno di fronte. Le opportunità ti si presenteranno a bizzeffe. Attivando la tua vista interiore e lasciando che ti illumini il cammino, il mondo attorno a te cambierà in meglio in modo radicale. Con l'intuizione, inizierai a "vedere" in modo più profondo situazioni e persone, cogliendo quello che sfuggiva alla tua mente razionale. Inizierai anche a renderti conto che, guardata da una prospettiva più ampia, ogni circostanza rappresenta un'opportunità per crescere, riuscire e trovare sostegno e aiuto.

Una volta ricevuta la chiamata di risveglio, le nostre prospettive e le nostre priorità cambiano in modo radicale. Quel che era fondamentale ora perde importanza, quel che sembrava oppressivo e limitante comincia a esserlo meno, quando non sparisce del tutto. E le nostre vecchie concezioni del mondo e, soprattutto, di noi stessi, iniziano a mutare, tendendo all'ottimismo, alla speranza e all'emozione. Quando rispondiamo alla dolce chiamata dello Spirito, aprendoci alla guida dell'interiorità, ci rilassiamo e cominciamo a vivere. Ci liberiamo da ansie e paure e non possiamo far altro che seguire il richiamo magnetico dell'interiorità. Ora che abbiamo preso coscienza della presenza e del potere del nostro Spirito, siamo pronti a passare alla seconda fase: "Approfondimento". Andiamo ora al prossimo capitolo e continuiamo il nostro viaggio verso una vita più autentica e consapevole.



## Capitolo 3

# FASE DUE: APPROFONDIMENTO

La curiosità è il motore della seconda fase del percorso che ci porta a seguire la voce del nostro Spirito. In genere, entriamo in questa fase, dopo aver ricevuto una chiamata di risveglio di qualche tipo, ma facciamo ancora fatica a fidarci dell'intuizione. Abbiamo bisogno di ulteriori prove che possiamo basarci su ciò che sentiamo nel cuore, prima di apportare un così grande cambiamento nella nostra vita. Anche se non siamo felici e soddisfatti della situazione attuale, abbiamo ancora bisogno di farci convincere che il passaggio per entrare in contatto con il nostro cuore, seguendo lo Spirito, è un'alternativa sicura e valida. Quindi cominciamo a scavare più a fondo, alla ricerca di prove che l'intuizione esiste davvero e che è qualcosa su cui ci possiamo basare. Questa fase spesso rappresenta l'inizio di una lunga lotta interiore perché, quando iniziamo a connetterci al nostro Spirito, per agire sulla base dell'intuizione (terza fase), di solito la mente razionale oppone una strenua resistenza. In alcuni casi, si tratta di una battaglia senza sosta.

In questa fase, in genere ci trasformiamo in studenti curiosi e avidi e andiamo alla ricerca di prove che l'intuizione non è una follia da scartare e di cui ridere. Tentiamo di trovare altri che, seguendo la loro intuizione fino in fondo, ottengono buoni

risultati. Ci appoggiamo a personaggi influenti, di cui ci fidiamo, che considerino l'intuizione affidabile, che ci diano il "via libera" all'ascolto del nostro cuore e che ci autorizzino a scegliere qualche titolo della sezione "spiritualità" della libreria, a frequentare seminari sugli stessi argomenti o a iscriverci a corsi online tenuti da esperti. Ascoltiamo e partecipiamo a discussioni sull'intuizione e sullo Spirito con persone che condividono il nostro modo di pensare. E, con l'entusiasmo dei neofiti, spesso ci tuffiamo nel processo di scoperta con vero piacere, nella speranza di essere davvero sul cammino giusto per stare bene con noi stessi. Una volta cominciato, troveremo inevitabilmente prove emozionanti e incoraggianti e incontreremo spiriti affini, che ci convinceranno a fidarci davvero del nostro "istinto". Eppure, pur con tutto questo incoraggiamento e tutte queste dimostrazioni, spesso una parte di noi resta dubbiosa e, ben lungi dal seguire la guida interiore per cambiare la nostra vita, esita perfino a fidarsene. La fase dell'*Approfondimento* è eccitante e inebriante, come l'innamoramento. È come se fosse stata aperta una tenda enorme, dandoci la possibilità di essere testimoni di come funziona nel profondo il nostro Sé interiore.

Questa fase è importante e funge da trampolino per spiccare il balzo necessario ad abbandonarci alla nostra guida interiore. Più prove e testimonianze raccogliamo sulla legittimità di vivere basandoci sull'intuizione e sul potere del nostro Spirito, più diventiamo disponibili ad ascoltare la nostra voce interiore e a fidarcene. Dopo tutto, si tratta di una decisione molto importante, che cambia la vita perché, una volta presa, non c'è modo di tornare indietro. È naturale quindi che procediamo con grande cautela.

Mentre siamo alla ricerca di buone ragioni per fidarci della nostra intuizione, è quasi come se l'Universo cominciasse a flirtare con noi, dandoci alla sua maniera delle conferme, alcune quasi magiche, sul fatto che siamo sulla strada giusta. Intense

illuminazioni spunteranno dal nulla. Esperienze di sincronicità sembreranno pioverci addosso. Oppure, per esempio, un libro potrà caderci in mano dallo scaffale, o ci potrà capitare di ascoltare per caso un'illuminante conversazione su un argomento che ci metteva in difficoltà, finendo per comprenderlo. Forse accenderemo la radio proprio al momento giusto per sentire un'importante intervista con un influente maestro spirituale di cui non avevamo mai sentito parlare. Potremmo anche avere un'improvvisa illuminazione durante un massaggio curativo o nel silenzio di una lezione di yoga, come se il nostro Spirito ci stesse parlando direttamente. Potremmo anche essere sdraiati sulla spiaggia, meravigliati dalla bellezza dell'ambiente circostante, e vivere un momento di rivelazione, così come, con la stessa spontaneità, potremmo sapere cosa fare per nostra madre morente o svegliarci la mattina con la soluzione perfetta a un problema assillante che ci assillava da tempo. Potremmo ricevere via mail l'invito a partecipare a un qualche ritiro spirituale proprio quando siamo vicini al collasso emotivo o, in coda al bar, scambiare per caso quattro parole con qualcuno che ci informa di un'opportunità che da tempo stavamo cercando invano.

Non possiamo negarlo. Sembra proprio che, tutt'a un tratto, questo Universo si sia messo a comunicare con noi in tantissimi modi da tutte le direzioni, senza che prima ne fossimo stati consapevoli. Non possiamo fare a meno di notare tutti i segnali che il nostro Spirito e gli aiutanti Divini mandano verso di noi in ogni attimo della giornata. Quando cominciamo a cercare a fondo e chiediamo al nostro Spirito la conferma del fatto che vale la pena di mettersi in contatto con la propria interiorità, ci stupiamo della frequenza con cui, all'improvviso, siamo raggiunti da questi segni Divini. Sono ovunque, come se pioversero coriandoli.

Eppure, se cercare a fondo per scoprire tutto il possibile sull'intuizione è un passo importante per tornare al Sé, è altrettanto

importante capire che c'è una bella differenza tra imparare delle nozioni su un argomento e farne esperienza diretta. L'intelletto, da solo, non è in grado di sostenerti nella creazione di una vita più felice. Nel migliore dei casi, può stabilire la connessione tra te e il tuo vero potere interiore, nel peggiore, è solo d'intralcio. Limitarsi a prendere consapevolezza dell'intuizione non è abbastanza, è come stare a guardare dall'esterno. L'unico modo per capire davvero la potenza dello Spirito guida è stabilire un contatto diretto con l'intuizione e agire in base ai suoi consigli.

Mentre sei alla ricerca di prove che dimostrino che puoi serenamente fidarti della guida del tuo Spirito, puoi aiutarti prendendo l'abitudine di esprimere a parole e ad alta voce tutti i giorni ciò che senti a livello intuitivo, non appena ciò avviene: in questo modo, non potrai ignorare la forza della capacità di guida dell'intuizione. Per esempio, potresti dire ad alta voce: "Ho la sensazione che questo sia un buon progetto da seguire", anche se non sei sicuro che gli altri ne siano convinti. Oppure, ancora: "Il mio istinto mi dice che chi mi ha chiesto di uscire è una brava persona, che dovrei prendere in considerazione." Oppure, in macchina, andando a un nuovo ristorante percorrendo una strada che non conosci, potresti dire: "Ho la sensazione che questa non sia la direzione giusta."

Il fatto stesso di parlare di queste intuizioni ad alta voce ti consente di udire ciò che pensi e senti e di verificare se ti procura o meno una buona sensazione a livello corporeo. Se ciò accade, sarà sorprendentemente semplice seguire l'intuizione. Se invece non è così, puoi chiedere a te stesso cos'è che non ha funzionato. Fare questo esercizio ad alta voce e ogni volta che è possibile (e io credo che sia sempre possibile) è un po' come aprire un rubinetto arrugginito, lasciando scorrere l'acqua finché non torna trasparente. Più esprimi le sensazioni dell'intuito, più diventano chiare.



## ***Paura di impegnarsi***

Per quanto risvegliarsi alla chiamata dello Spirito sia un primo passo importante, se non si cerca una connessione più profonda, cambia molto poco. La difficoltà è rispondere al richiamo di una verità più profonda e di un bisogno di direzione cercando abbastanza a fondo in se stessi per trovare il centro, non limitandosi a qualcosa di superficiale, pensando che sia abbastanza, e tralasciando il vero lavoro. Non hai nessuno da prendere in giro, tranne te stesso. Il livello di soddisfazione per la tua vita riflette la profondità della tua indagine. Ho molti allievi e clienti felicissimi di entrare in contatto con la propria interiorità quando sono in aula o durante il colloquio ma, quando lasciano la stanza, abbandonano lì anche i loro sforzi. Questo non li avvicina a un autentico senso di sé o di scopo e li tiene lontani dall'intuizione e dallo Spirito, come se non si fossero risvegliati affatto.

Philip, consulente di una grande impresa in Missouri, la cui vera passione erano il giardinaggio e l'architettura del paesaggio, era un mio allievo da diversi anni. Era venuto da me perché voleva imparare a vivere una vita più autentica, guidata dall'intuizione, e pensava che io potessi aiutarlo a farlo. Insieme, ci concentrammo sul suo problema più grande, costituito soprattutto dall'insoddisfazione verso un lavoro in cui comunque riusciva bene e che gli assicurava un buon tenore di vita. Era particolarmente interessato a scoprire il modo di fare i cambiamenti necessari sia per allinearsi alla propria intuizione, per trovare il suo scopo autentico e cambiare, sia per cominciare a sentirsi meglio nei confronti della sua vita e raggiungere la serenità.

All'inizio del nostro lavoro insieme, era molto eccitato e voleva imparare tutto quel che riusciva nel minor tempo possibile. Sembrava davvero amare il processo di scoperta dell'intuizione e concordava con me sugli svariati motivi per cui avrebbe do-

vuto scendere a fondo nell'interiorità per ascoltare la sua voce. Percepiva il potere che viene dal seguire l'intuizione, invece di limitarsi al pensiero, e non vedeva l'ora di farne esperienza diretta. Per sostenerlo nel realizzare questo desiderio, lo congedai con un elenco di strumenti e pratiche, la maggior parte dei quali è in questo libro, che gli permettessero di restare sintonizzato con l'interiorità anche da solo. Gli consigliai inoltre una serie di libri da leggere per aiutarlo ad aprirsi, a calmare la mente e a porre termine all'infinito numero di domande a cui sentiva di dover avere risposta prima di potersi fidare del tutto della sua guida interiore. Il materiale che gli avevo suggerito gli piacque e disse che avrebbe portato i libri con sé ovunque fosse andato.

La seconda fase del suo percorso verso l'intuizione era più complessa e gli richiese uno sforzo ancora maggiore. Per mantenere saldo il suo proposito, invitai Philip a partecipare ad alcuni corsi in cui potesse esercitarsi a entrare in sintonia con la sua intuizione sotto la direzione di un tutor, in un ambiente sicuro dove poter correre rischi senza conseguenze catastrofiche. Alcuni dei corsi che gli avevo raccomandato erano finalizzati a rafforzare l'intuizione, mentre altri erano più direttamente legati a esplorare i desideri del cuore che, nel suo caso, consistevano nell'architettura del paesaggio, materia che l'intuizione gli aveva ricordato di amare, pur non essendosi mai dato la possibilità di farne qualcosa.

Nonostante esitasse a dedicare loro del tempo, trovò che questi suggerimenti erano praticabili. I corsi sull'intuizione duravano spesso un giorno solo o si svolgevano nei weekend, cosa che gli permetteva di inserirli in agenda senza problemi, e alla fine gli piacquero. Inoltre, il centro di formazione professionale vicino a casa sua offriva perfino corsi di architettura del paesaggio una sera la settimana, quindi riuscì anche a trovare tempo per seguirli.

Quando ci rincontrammo qualche mese dopo la conclusione

del primo di questi corsi, Philip espresse il desiderio di scavare ancora più in profondità. Questa volta gli consigliai di dedicarsi a una pratica giornaliera che consisteva in una leggera respirazione per concentrarsi sul cuore e in una meditazione di dieci minuti, che l'avrebbe aiutato a sintonizzarsi con l'interiorità, ponendosi in ascolto. Questa pratica, di meno di un quarto d'ora, sarebbe stata seguita da una dichiarazione ad alta voce di qualsiasi illuminazione o indicazione ricevuta durante la giornata. Non vedeva l'ora di cominciare e, quando ci lasciammo, si impegnò non solo a esplorare la propria interiorità, ma anche a basare la propria quotidianità su una connessione costante con il suo cuore, per diventare consapevole delle sue indicazioni con il supporto di queste pratiche,.

Parlammo di nuovo sei mesi dopo e nell'attimo in cui sentii la sua voce mi resi conto che era inquieto e frustrato e aveva perso il contatto con il suo Spirito. Il suo lavoro da consulente stava andando bene, ma non era sicuro di potersi fidare fino in fondo delle persone con cui lavorava. Allo stesso tempo, un vecchio cliente voleva assumerlo come dipendente e un suo buon amico gli stava proponendo di aprire insieme una società di consulenza. Con tutte queste opzioni davanti a sé, aveva perso contatto con la sua intuizione ed era molto confuso.

Prima di consigliargli qualsiasi cosa, chiesi a Philip se si era sforzato di interrogare la sua intuizione su questi argomenti attraverso le pratiche che gli avevo suggerito.

Esitò a rispondere, poi disse: "Be', volevo davvero farlo. È solo che sono nel periodo più impegnativo dell'anno e non riesco a dedicarmi davvero a niente al momento."

Non gli risposi subito, in modo che potesse sentire il suono delle sue stesse parole. "Dunque", replicai alla fine, "vediamo se ho capito bene: ti sembra di non riuscire ad avere un'indicazione dal tuo Spirito, eppure non puoi sintonizzarti con la tua intu-

izione per qualche minuto al giorno perché non è il momento giusto. Anche se vuoi sperimentare la guida e il potere del tuo Spirito, non hai tempo di rivolgerti al tuo cuore perché, attualmente, ci sono cose più importanti. Giusto?”.

Philip scoppiò a ridere. “Sì, mi sa che è proprio quello che ho appena detto! Non posso crederci, ma è proprio così.” Era davvero sorpreso nel vedere le sue resistenze così chiaramente rispecchiate. “Fino a questo momento, non mi ero reso conto di quanto stessi evitando di fare questo lavoro. Wow! Che shock! Perché succede?”.

Era una buona domanda, che dovremmo porci tutti. Desiderare, perfino avere l'intenzione di ascoltare lo Spirito e seguire l'intuizione è molto diverso dall'entrare in contatto con essa tutti i giorni. Le resistenze di Philip, e forse quelle di tutti, stanno nel fatto che, in genere, la guida dell'interiorità porta con sé la spinta a cambiare profondamente il nostro comportamento e stile di vita, ed è possibile che non siamo preparati o disposti a farlo. In effetti, penso che il motivo più forte per cui non ascoltiamo la voce del nostro cuore sia il fatto che in genere ci spinge ad apportare cambiamenti molto profondi alle condizioni in cui ci troviamo, che ci spaventano e che non vogliamo affrontare. Desideriamo farci guidare dalla nostra intuizione, però non se ci chiede di fare qualcosa che percepiamo come una minaccia o che ci potrebbe mettere a disagio. Per la nostra paura e le resistenze al cambiamento, ci impediamo di prendere la decisione potenziante d'impegnarci con costanza a fare una cosa positiva per noi. Ammettere che, per essere più felici e più vicini al nostro Spirito, potrebbe essere necessario mettere in atto modifiche significative al nostro modo di vivere, può essere difficile, fare perfino paura.

Nel caso di Philip, in apparenza evitava di ascoltare l'intuizione perché la sua mente razionale l'aveva convinto che sarebbe stata una perdita di tempo e che, in ogni caso, era troppo im-

pegnato. Tuttavia, sotto questi pensieri superficiali, scoprimmo subito qualcosa di più profondo. Connettendosi alla sua guida interiore, dovette affrontare la verità: in cuor suo rifiutava il lavoro da consulente, mentre avrebbe preferito dedicarsi a tempo pieno all'architettura del paesaggio. E questo lo spaventava.

L'architettura del paesaggio non era un'attività economicamente redditizia, o almeno così credeva Philip. Come avrebbe pagato l'affitto? Una cascata di preoccupazioni gli offuscava la capacità di ragionare. Temeva che dare ascolto alla sua intuizione e ai suoi messaggi sarebbe stato come liberare il genio dalla lampada di Aladino, finendo col trovarsi di fronte a cambiamenti che non poteva permettersi. Avendo paura che dedicarsi a quella professione fosse troppo costoso, impraticabile e poco affidabile, quindi evitava tutto ciò che poteva farlo andare in quella direzione. Dava la colpa agli impegni ma, nei fatti, era lui a mantenersi troppo occupato, in modo da non dover ascoltare le indicazioni del suo Spirito. L'idea che esprimere apertamente la sua intuizione sarebbe stato destabilizzante e disastroso dal punto di vista finanziario rendeva più semplice allontanarsi da essa e dal suo vero Sé.

Come per Philip, la paura è il più grande ostacolo che incontro con i miei clienti in tutto il mondo quando cercano di sintonizzarsi con la loro intuizione. Se, da una parte, vogliamo trasformarci in creature più spirituali e vivere secondo la saggezza e la verità dei nostri cuori, dall'altra temiamo che lo sforzo possa essere eccessivo e che il premio non sia assicurato. Arriviamo quindi fino al punto in cui mostriamo interesse, ma ci fermiamo prima di permettere a noi stessi di esplorare la nostra intuizione nel modo più diretto, perché è a quel punto che "si inizia a ballare".

Diventando consapevoli della nostra intuizione, è molto probabile che dovremo attuare effettivi cambiamenti che possono

sembrare troppo rischiosi da prendere in considerazione. Il paradossale è che, esprimendo regolarmente la nostra intuizione, cominciamo a creare in noi stessi la fiducia e la forza interiore di cui abbiamo bisogno per compiere quelle modifiche che il nostro Spirito richiede senza resistenza e paura. Allo stesso tempo, arriviamo a renderci conto a livello più profondo che i rischi che temiamo sono più probabilmente percepiti come tali più per la nostra ansia di controllo che per la nostra sicurezza. Più diamo voce alla nostra intuizione, più semplice diventa fidarcene. E insieme ai suggerimenti che riceviamo intuitivamente per cambiare la nostra vita, ci viene spiegato anche come riuscire a farlo con successo. L'intuizione ci guida lungo il processo, come i fari di un'auto nella notte. Illumina la strada davanti a noi e, se a volte non riusciamo a vedere molto più in là, seguire quella luce è sufficiente per raggiungere la meta.

Per seguire la nostra luce interiore, la prima cosa da fare è accenderla. Possiamo farlo dichiarando in quale area della nostra vita vogliamo o siamo pronti a ricevere indicazioni. Una volta che ammettiamo di desiderare consiglio e in quali aree specifiche, allora la nostra intuizione può farsi avanti. Chiedendo ad alta voce il sostegno della nostra guida interiore, superiamo le resistenze mentali o emotive più velocemente che in qualsiasi altro modo, ed entriamo in uno stato di ascolto e cooperazione con il nostro Spirito autentico.

Molte persone temono, nel profondo, che seguire la loro intuizione manderà a rotoli, se non addirittura distruggerà, la loro vita. Quest'idea non è del tutto priva di fondamento. Lo sai se hai basato la tua esistenza su scelte dettate dalla paura, che ti hanno allontanato dal tuo Sé autentico. E sai anche, nel profondo del tuo cuore, che al minimo tentativo di metterti in contatto con la tua interiorità, essa ti renderà dolorosamente consapevole di questo. Eppure, ciò di cui non ti rendi conto è che il tuo Spi-

rito non è un guardiano persecutorio, pronto a bacchettarti per i tuoi errori, senza offrire al contempo un aiuto. La tua intuizione è, invece, la luce interiore che riorienta il tuo cammino e lo cosparge di idee creative per metterti sulla strada giusta.

Ignorare la tua intuizione o resisterle è solo il modo in cui l'ego impedisce al tuo Sé autentico e più profondamente consapevole di risvegliarsi. Il problema, invece, è che se rifiuti di prendere coscienza della tua voce interiore, gli schemi negativi e le difficoltà non se ne andranno né miglioreranno. Solo ascoltando il tuo cuore tutti i giorni, la tua esistenza cambierà.

Comincia con qualche minuto di respirazione profonda, di meditazione e magari esegui qualche movimento di yoga, che calma e centra il corpo. Poi scendi quanto più possibile in te stesso e pronuncia ad alta voce la verità che affiora, senza censurarla. All'inizio, le risposte possono essere molto poco poetiche e ispirate: "Il mio cuore dice: 'Ho fame'", oppure: "Il mio cuore dice: 'Mi sembra stupido.'" Ma se concedi tempo a questo esercizio, quando le tue resistenze saranno annullate, la saggezza inaspettata ma profonda che emerge spontaneamente ti stupirà. Così potrai sperimentare in modo diretto il potere e la capacità di dare indicazioni dello Spirito, mentre ti mostra come migliorare la tua vita senza creare catastrofi. L'intuizione non porta infelicità: si limita a indicarti quello che ti rende triste al momento e ti suggerisce una strada diversa, quella che ti riporterà alla pace interiore e alla gioia, se le dai un'opportunità.

Philip e io lavorammo per far sì che tornasse a vivere più in armonia con il suo Spirito. Riconoscemmo il suo autentico desiderio di dedicarsi all'architettura del paesaggio a tempo pieno, cosa che il suo Spirito voleva intensamente, per quanto Philip fosse certo che non gli avrebbe garantito gli introiti sicuri e abbondanti del suo lavoro come consulente, anche ammesso che gli avrebbe fruttato qualcosa. Dopo che invitai Philip a respirare

per superare paure e resistenze, mettendosi in contatto con il suo Spirito per avere indicazioni su come procedere in quella direzione con sicurezza, una nuova porta si spalancò per lui.

Un giorno, proprio dopo aver fatto qualche profondo respiro di meditazione per entrare in contatto con la voce del suo cuore, Philip ebbe un'improvvisa illuminazione, che mi raccontò più tardi per telefono, tutto emozionata. "Oggi ho avuto questa rivelazione! È venuta dal nulla", gridò entusiasta, "per indicarmi come potrei cominciare a lavorare come architetto del paesaggio continuando a tenere due o tre clienti importanti da freelance, finché non mi sono sistemato. Ho già individuato a quali clienti rivolgermi. E ancora meglio, so senza dubbio che sono indispensabile per loro, quindi accetteranno di continuare la collaborazione con questa nuova modalità. Mi piace lavorare con loro, perciò sarei anche contento di continuare! È un progetto che sento molto intensamente e credo proprio che seguirò la mia intuizione." Visto che aveva la sensazione che fosse proprio la cosa giusta da fare, voleva almeno provarci.

Nel momento in cui aveva espresso ad alta voce il vero desiderio del suo Spirito, la sua intuizione aveva fatto il passo successivo, mostrandogli come realizzarlo. Ma finché non aveva deciso di rendersi conto di ciò che voleva e di rivolgersi all'intuizione perché gli indicasse la strada, si era ritrovato in un circolo vizioso di confusione mentale, paralisi, frustrazione e con quella che appariva come una sfilza di blocchi al raggiungimento dei suoi obiettivi, e tutto questo lo aveva solo logorato.

### ***Sintonizzati con la tua energia***

La mente vuole farti credere che diventare consapevole della tua intuizione sia impossibile, una perdita di tempo e forse an-



che pericoloso; e farà qualsiasi cosa per tenertene lontano. Dopo tutto, prestare attenzione alla voce interiore potrebbe potenzialmente cambiare ogni cosa, e sai che la mente razionale teme il cambiamento. L'intuizione indica quello che non è davvero in armonia con il tuo Sé autentico e ti riporta al tuo centro. Se prendi l'abitudine di esprimere apertamente la voce del tuo cuore, ti verrà mostrato anche come tradurre in azione le sue indicazioni nel modo migliore.

Aspetta un attimo, che il chiacchiericcio della tua mente si acquieti, in modo che tu possa sentire. Abbi pazienza: vedrai che lo farà. Mentre ti rivolgi all'interiorità, rilassati. Il tuo Spirito ha forti indicazioni da offrirti, quindi dedicagli la piena attenzione per qualche minuto. Sii consapevole di qualsiasi lampo d'intuizione, idea brillante, folgorazione o pensiero creativo ti attraversi la mente. Arriveranno e spariranno con la stessa velocità, quindi è importante notarli e riconoscerli, per quanto flebili possano essere. Potresti udirli mentalmente o con le orecchie, vederli o percepirli col tatto. O tutte le cose insieme!

Una volta entrato in contatto con l'interiorità, esprimi a voce alta questi piccoli lampi di saggezza e intuizione, in qualsiasi forma appaiono. Descrivili subito, appena li noti, per catturarli prima che svaniscano. Per esempio, andando al lavoro chiedi ad alta voce alla tua intuizione cosa c'è di importante da sapere su quella giornata, poi permettile di rispondere, di nuovo ad alta voce. Sì, lo so che ti sto chiedendo di parlare da solo, ma è il tuo Sé autentico quello che ottiene le risposte ed è una sensazione splendida! Se hai difficoltà con un cliente, un collega o un familiare, chiedi ad alta voce: "Qual è il modo migliore per relazionarmi a questa persona? Cosa mi sfugge – o di cosa non sono consapevole – di ciò che devo sapere per migliorare il legame e superare il problema?". Poi, appoggia una mano sul cuore, che è sede dell'intuizione, e rispondi subito, ad alta voce, dando spazio al tuo spirito.

Puoi invitare la tua intuizione a esprimersi anche in un altro modo: mentalmente, fai una scansione energetica del corpo e ogni qualvolta ti imbatti in una sensazione di tensione, agitazione o irrequietudine, chiedi a te stesso, ad alta voce, cosa sta cercando di dirti quest'energia. Poi rispondi, sempre a voce alta. Se la risposta è "Non lo so", ripeti la domanda, riformulandola in questo modo: "Se potessi saperlo, cosa starebbe cercando di dirmi quest'energia?". Rispondi in fretta, prima di avere il tempo di pensare. Non complicare l'esercizio. Limitati a dire la prima idea che ti viene in mente. Non aspettare di avere la risposta "giusta". Mettiti in contatto con la tua interiorità e accetta qualsiasi cosa, senza censure o controlli mentali. Sii curioso di ciò che ha da dire la voce del tuo cuore. Ha molto da offrirti se le dai la possibilità di parlare liberamente.

Dopo che avrai dato voce ai tuoi lampi di intuizione, vedrai che hanno valore. Non devi fare nient'altro. Esprimi le tue sensazioni a voce alta, lasciando che vengano assimilate. Concedi a te stesso di riconoscere la tua intuizione senza doverla giustificare. Nota semplicemente quello che senti, esprimilo e vedi cosa succede.

Una volta presa l'abitudine di dare apertamente voce alla tua intuizione, scoprirai che ti offrirà sempre più indicazioni. È come aprire un rubinetto chiuso da molto tempo. All'inizio, forse, l'acqua esce a spruzzi e torbida, ma dopo poco il flusso diventa più regolare e sempre più limpido. Molti credono che l'intuizione dia l'intero quadro fin da subito, invece non funziona così: ti guida passo dopo passo, e non può mostrarti il passo successivo se non hai fatto il precedente. Per fortuna, il primo passo è semplice. Ti basta affermare la verità del tuo cuore. In questo modo, ammetti che l'intuizione esiste davvero. Fatto questo, sarai sintonizzato. Prova per cinque minuti e vedrai in prima persona come, una volta iniziato il processo, l'intuizione miracolosamente si "accende" e

comincia a fluire, fornendoti in ogni istante indicazioni su come gestire tutte le difficoltà che incontrerai, tornando a vivere in sintonia con il tuo Sé vero e autentico.

### ***Farsi le domande giuste***

Chiudi gli occhi, inspirando ed espirando con calma dal naso. Per aiutarti a rilassarti, comincia a sospirare profondamente una o due volte. Massaggiati la mandibola e la gola con delicatezza, per lasciare andare ulteriori tensioni e paure trattenute in questa parte del corpo, centro dell'espressione. Cerca di percepire la tensione energetica che il movimento perpetuo della mente crea nel corpo. Senti quanta energia, forza vitale, *kefi*, porta via da te?

Ora rilascia tutta la tensione possibile dal collo e dalla gola con qualche leggero allungamento, e inspira profondamente e senza sforzo, gonfiando l'addome. Non forzare l'inspirazione alzando le spalle e tirando indietro il collo. Tieni invece le spalle abbassate e rilassate in una posizione comoda e lascia che l'addome faccia entrare l'aria naturalmente, senza tensioni. Espira emettendo il suono "Ah" e porta gli angoli delle labbra verso le orecchie, in un dolce sorriso.

Prendi ora il tuo diario e sintonizzati con l'interiorità. Esamina ciascuna delle seguenti domande e invita la tua intuizione, il tuo Spirito guida, il tuo Sé più autentico a rispondere. Concediti tutto il tempo che ti serve per percepire la risposta autentica che ti viene dal cuore, vera fonte del tuo potere.

- Hai l'abitudine di esprimere regolarmente e a voce alta la tua intuizione?
- Ti dedichi tutti i giorni a una pratica specifica per metterti in contatto con il tuo Spirito?

- In quali modi specifici ti connetti alla tua intuizione durante la giornata?
- Cominci la giornata connettendoti al tuo Spirito? Descrivi come lo fai.
- Entri in contatto con la tua guida interiore prima di prendere le decisioni? Se sì, spiega come fai. Se no, cosa potrebbe aiutarti a cominciare a farlo?
- Concludi la giornata prendendo coscienza delle indicazioni che hai ricevuto? Le annoti su un diario o le pronunci ad alta voce? Se non lo fai, cosa potrebbe renderti più semplice lo svolgimento di questo esercizio?
- Hai una pratica quotidiana per connetterti all'interiorità e stare semplicemente con il tuo Spirito: per esempio, la meditazione, la respirazione, la preghiera, lo stretching, la camminata o lo yoga? Oppure altre tecniche? Se non è così, cosa potrebbe aiutarti a rendere possibile la connessione al tuo Spirito? Quali sono i maggiori ostacoli che incontri nel metterti in contatto con il tuo Spirito, al momento?
- In quali aree della tua vita dubiti più spesso che sia sicuro fidarti dell'intuizione o seguirla? Ti senti minacciato? In che modo esattamente? Anche se forse senti che fidarti dell'intuizione minaccia il tuo senso di sicurezza, sei sicuro che si tratti di una minaccia effettiva o sei solo a disagio all'idea di rischiare un cambiamento?
- Ci sono aree della tua vita in cui rifiuti la guida della tua intuizione o hai paura di fidarti di essa? Su questioni finanziarie, per esempio? Nelle relazioni? Con certi membri della tua famiglia, come genitori o figli adolescenti?

Dopo aver scritto le risposte, riponi il diario e siediti. Chiudi gli occhi e con calma inspira ed espira di nuovo dal naso. Per

aiutarti a rilassarti, comincia emettendo uno o due sospiri. Rilassa le tensioni della mascella, massaggiandoti dolcemente per un attimo. Nota il cambiamento di vibrazione che è avvenuto nel tuo corpo dopo che hai osservato come potrebbe essere diversa la tua esistenza se cominciassi a esercitarti tutti i giorni a centrarti sul potente Spirito che ti guida. Senti il sollievo che viene dal volgere lo sguardo dentro di te, al tuo Spirito autentico, per avere sostegno e indicazioni, invece di affidarti ad altri, che non hanno la necessaria conoscenza o mancano di consapevolezza, per decidere la direzione della tua vita?

Con il respiro successivo, lascia andare tutta la tensione, e per un momento limitati a *essere*, senza pensare o fare nulla, anche per più tempo, se riesci. Goditi il fatto di restare seduto a respirare, senza pensieri, senza impegni, senza fretta e nel presente. Percepisci il tuo livello di vibrazione quando sei più consapevole e sintonizzato con la tua intuizione. Nota quanto ti senti in pace, soddisfatto e anche pieno di energia. Questa è la forza di guarigione del tuo Spirito, ed è sempre a tua disposizione, per guidarti nelle difficoltà della vita, alla scoperta dei suoi tesori. È il tuo Sé autentico. *Ricordatelo e credici.*

### ***Rituale quotidiano per sintonizzarsi: prova la respirazione circolare***

Per quanto ripetitivo e semplicistico possa sembrare, *respirare* è l'azione più efficace per interrompere e porre davvero fine al gioco di paura e di controllo dell'ego, aiutandoti a stabilire la connessione con il tuo Sé autentico. Attraverso una respirazione consapevole e rilassata puoi portare la tua vibrazione personale a un livello più alto, creativo, consapevole e illuminato. Un respiro tranquillo e concentrato è il modo più

rapido per connetterti all'intuizione e al tuo Spirito, maestoso e pieno di gioia.

La mia tecnica di respirazione preferita per connettermi all'intuizione si chiama *respirazione circolare*, e l'ho imparata vari anni fa in un seminario di "Respiro trasformativo", tenuto da un'insegnante di nome Judith Kravitz. Questa pratica è anche descritta sia nel suo libro, *Respira profondamente e fai il pieno di energia*, sia nel libro di Michael Brown *Il processo della presenza* (entrambi editi da My Life).

È molto semplice: pratico questo tipo di respirazione tutte le mattine e ogni volta che, sentendomi angosciata, ho bisogno di sgombrare la mente e connettermi alla mia guida interiore per questioni particolari. Ecco il procedimento: svegliati quindici minuti prima del solito. Stando a letto, mettiti a sedere con la schiena contro il cuscino. Se è possibile punta la sveglia perché suoni quando sono scaduti i quindici minuti, in modo da poterti rilassare senza l'ansia di fare tardi.

Chiudi gli occhi e fai qualche respiro profondo dal naso per svegliare dolcemente il tuo corpo. Inspirando, rilassa il diaframma per portare il fiato anche nella parte bassa dell'addome. Poi espelli in fretta l'aria rilassando i muscoli come se emtessi un sospiro. Continua a respirare dal naso, tenendo la bocca chiusa. Non forzare né l'inspirazione né l'espiazione, ma fai attenzione che il respiro gonfi anche l'addome, poi rilascialo subito in modo spontaneo.

Mentre respiri, connetti la fine di ciascuna inspirazione con l'inizio dell'espiazione e viceversa, in modo che non ci siano pause tra un respiro e l'altro. All'inizio può sembrare strano, specialmente se sei abituato a trattenere inconsciamente il fiato. Connettendo la respirazione, ti connetti anche al fluire ininterrotto dello Spirito Divino, che schiarisce e acquieta la tua mente, attivando l'intuizione. Presto ti abituerai a questa tecnica e apprezzerai la sensazione che lascia.

Può essere utile visualizzare il respiro che entra ed esce dal corpo come l'oscillazione di un pendolo: quando inspiri, l'oscillazione va verso l'interno, quando espiri, va verso l'esterno. Immagina il respiro fluire tranquillamente e semplicemente dentro e fuori i polmoni, mille volte, senza interruzioni, per quindici minuti.

Con la pratica, in qualche minuto entrerai in uno stato simile alla trance. Visualizzati mentre, a ogni inspirazione, fai entrare amore Divino, energizzando tutte le cellule del tuo corpo di vitalità e sacralità. Nota com'è disponibile a respirare il tuo corpo. Espira con dolcezza, senza forzarti. Immagina di rilasciare nell'atmosfera tutte le tossine che circolano nel tuo organismo, assieme a tutte le ansie, lo stress, le preoccupazioni, i pensieri che ti intossicano, le esperienze negative del passato e le paure per il futuro che risiedono in te. Guarda come ogni espirazione ti ripulisce energeticamente da tutte le scelte e i comportamenti che non sono più funzionali a uno scopo utile e positivo nella tua vita e come ogni inspirazione nutre il tuo Sé autentico in ogni modo possibile.

Sappi che il fluire del tuo respiro ti sta ripulendo, all'interno e all'esterno, creando un bozzolo di energia scintillante, energizzante e di sostegno tutto attorno a te. Senti quanto cambia la vibrazione. Più profondamente e più a lungo ti concentri sul respiro, più diventano puliti il corpo, la mente e le emozioni, e più acuta l'intuizione. Questo processo ti lascerà rilassato, in pace, fiducioso e ben radicato nel presente.

Continua con questa tecnica finché suona la sveglia, poi sfrega le mani, posizionale con dolcezza sugli occhi chiusi e concentrati sul senso di pace che fluisce nel tuo corpo. Non accelerare o cambiare la respirazione. Massaggiati leggermente la zona attorno agli occhi per qualche momento, poi apri gli occhi e fissa i palmi delle mani. Quindi, con un ultimo respiro

profondo, allontana lentamente le mani dagli occhi e guarda la stanza. Stiracchiati, alzati lentamente e torna a respirare in modo normale.

Nel cominciare la giornata, sentirai la forza del sostegno dell'amore Divino e dello Spirito gioioso che vive in te. Più ti eserciterai a stabilire questa connessione con l'interiorità, meno assillato sarai da pensieri di paura, sentendoti più radicato e meno insicuro. Una respirazione consapevole ti centra sulla tua vera fonte di orientamento e potere. Ricorri alla respirazione circolare ogni volta che ti senti a disagio, invaso da pensieri negativi, dubbioso, spaventato e insicuro, e tornerai a questo sacro stato di radicamento e sostegno interiore nel giro di pochi minuti.

### ***Una sensazione di pancia***

Quando cominci scavare a fondo alla ricerca della tua verità e sostegno interiori, ti potrai imbattere in qualcosa che non ha un effettivo valore per te, anche se altri sostengono il contrario. Il tesoro di un altro non ti apparterrà mai, e il consiglio esterno, anche offerto con le migliori intenzioni, non sostituirà mai il suggerimento della tua intuizione. A volte, anzi, dovrai scavare per riuscire a liberarti delle credenze, dei valori e dell'influenza di altri, per ritrovare la strada che conduce alla tua verità, al tuo Spirito.

Andrea fu cresciuta con sua sorella gemella e altri due fratelli da genitori molto intellettuali e attivi sul fronte politico, che vivevano e lavoravano nell'ambiente dell'Università di Chicago, istituzione accademica universalmente rinomata. Andrea adorava leggere, studiare e prendeva parte a vivaci dibattiti con diversi gruppi di insegnanti e studenti provenienti da tutto il mondo, che spesso erano ospiti a casa sua per settimane, quando non per mesi, a volte.



Da piccola, Andrea era indipendente, schietta e creativa. Dai sedici ai vent'anni studiò danza. Era la sua passione. Finito il liceo, era eccitata all'idea di cominciare la carriera della ballerina professionista, finché sua madre non cominciò a ripeterle spesso che, dopo il diploma, sarebbe stata ora che mettesse la testa a posto e si trovasse un "vero lavoro".

Demoralizzata da questa intensa campagna denigratoria verso il suo sogno, Andrea si limitò ad appendere al chiodo le scarpette e smise per sempre di dedicarsi a una cosa che amava davvero. Così, cominciarono quelli che chiamò i suoi "anni bruciati". Passò da un impiego all'altro in diverse agenzie no-profit, nel tentativo di trovare un lavoro "significativo". Tuttavia, erano uno più logorante e privo di autentico significato dell'altro.

Dopo vent'anni di frustrazioni e periodi di disoccupazione, Andrea decise di porre fine alla propria insoddisfazione e si mise alla ricerca di una professione in cui potersi davvero riconoscere. Seguendo il suo interesse per l'attivismo politico, alla fine decise di tornare all'università, per laurearsi in politiche pubbliche. Questo desiderio soddisfaceva il bisogno del suo ego di raggiungere qualcosa che avesse una "influenza sul sociale" e forse le avrebbe permesso di ottenere approvazione che sua madre le aveva a lungo negato. Tornò alle sue radici e fece richiesta di immatricolazione all'Università di Chicago, che, con sua grande sorpresa, fu accettata.

Una volta svanite l'eccitazione e la soddisfazione per il raggiungimento di questo brillante risultato, cominciò l'effettivo lavoro per iniziare un nuovo cammino. Ma fu una grande delusione per Andrea rendersi conto che quell'impegno non era affatto significativo e stimolante; il tutto sembrava ridursi a una montagna di studi matematici, sterili, aridi e intellettuali, che non interessavano a lei, figurarsi al suo Spirito.

A peggiorare la situazione, cominciarono a riacutizzarsi gravi problemi digestivi, che già aveva avuto in passato, ma che allora

era riuscita a tenere sotto controllo. Quasi da un giorno all'altro, subito dopo aver cominciato il corso di laurea in politiche pubbliche, si ammalò in modo serio. Non riusciva a mangiare neanche un boccone senza che le venissero forti coliche addominali. Aveva reazioni allergiche al cibo, alle sostanze chimiche e qualche volta sembrava che anche l'aria le desse problemi. In più, non riusciva a dormire ed era senza energie; notò che stava perdendo i capelli e, in ultimo, ebbe attacchi d'asma. Era diventata praticamente incapace di fare qualsiasi cosa.

Dopo qualche settimana dall'inizio degli studi, Andrea stava così male da dover sospendere la frequentazione delle lezioni per malattia e combattere per la sua stessa vita. A un certo punto, si rivolse alla sorella gemella, dicendole: "Sto morendo. Ogni parte di me, la mia mente, il mio corpo, la mia anima, tutto è al collasso. Non riesco a riprendermi o a sistemare la situazione come ho fatto le altre volte. Ho davvero paura."

Per i due anni successivi, l'unico obiettivo di Andrea fu quello di rimettersi in sesto. Nella speranza di ricevere una diagnosi e una cura, consultò dieci specialisti. Invece, uscì con dieci diverse opinioni, che andavano dalla sclerosi multipla alla depressione fino a una malattia immaginaria.

In questo periodo, Andrea continuò a nutrire l'aspirazione di laurearsi in politiche pubbliche, ma più di una volta confidò alla sorella che, se pensava a cosa dedicarsi, questo progetto le piaceva di più dal punto di vista teorico e pratico. Non riuscendo a stabilire la connessione tra la piega che stava prendendo la sua vita e la malattia, continuò ad andare alla ricerca di risposte. Alla fine, consultò un medico olistico che fece la diagnosi corretta: sindrome da permeabilità del colon. Il dottore le prescrisse una dieta molto rigida, le diede tonnellate di libri da leggere e, per tenere sotto controllo i sintomi, le suggerì di cominciare un ciclo di agopuntura in sostituzione dei farmaci, che comunque non funzionavano.

Quell'incontro le cambiò la vita. Dopo aver ricevuto la giusta diagnosi, alla fine riuscì a tranquillizzarsi, intuendo che stava per arrivare la salvezza. Ancora impossibilitata a tornare all'università, rimase a casa a leggere tutto ciò che il medico le aveva consigliato sul suo disturbo. Poi cominciò a consultare anche materiale sulla nutrizione, sulla medicina olistica, entrando in contatto con il suo *chi*, il suo Spirito, la Sorgente ultima della vitalità. In questo periodo, le si rivelò lentamente un mondo tutto nuovo. Quello che stava imparando, assieme al graduale miglioramento della sua salute, cominciò a creare una differenza, dentro e fuori di lei. Stava iniziando a guarire non solo nel corpo, ma anche dall'irrequietudine e dall'ansia del "devo fare qualcosa di significativo", richiesta della sua mente intellettuale.

Tornando mano a mano in forze, Andrea iniziò a rivedere la sua vita da una nuova prospettiva, che approssiava la salute fisica come riflesso della salute spirituale. Riuscì a individuare l'insorgere dei primi segnali di malattia nella settimana stessa in cui aveva abbandonato la danza, il suo vero amore, precludendo quella possibilità al suo Spirito. Più aveva coltivato interessi e accettato impieghi che piacevano solo al suo intelletto, ignorando del tutto la sua intuizione e il suo autentico Sé, più frequenti e peggiori si erano fatti i sintomi.

Un giorno, subito dopo una seduta particolarmente efficace con il suo agopuntore, Andrea chiamò la sua gemella e le chiese di andare da lei. Una volta arrivata la sorella, senza sapere nemmeno bene cosa stesse pensando, figurarsi cosa stava per dire, Andrea sbottò: "Non voglio tornare all'università di Chicago a studiare politiche pubbliche. Penso invece di voler studiare agopuntura."

Restò sorpresa dalle sue stesse parole. Non era consapevole di quel suo stato d'animo! Dopo tutto, si trattava di qualcosa di totalmente diverso da qualsiasi cosa avesse fatto o per cui avesse

dimostrato interesse prima. Eppure ora, completamente immersa nel processo di guarigione, capì che queste erano le prime parole che, a pelle, le davano una buona sensazione. Infatti, dopo aver espresso i suoi sentimenti ad alta voce, tutto il suo corpo sprizzò energia, quasi a dire: *Sì! È proprio così!*

La sorella di Andrea dimostrò subito di aver capito. “Guardati! Sei splendente! Hai una luce negli occhi che non vedevo da almeno due anni, se non di più. Penso che significhi che lasciare l’università e studiare medicina alternativa sia proprio quello che devi fare. Segui la tua intuizione!”.

Detto fatto. Ma, al di là di quello, per la prima volta nella vita di Andrea, si trattava di una decisione presa dal suo Spirito, dal suo autentico Sé, e non un semplice tentativo dell’intelletto di fare colpo su una madre ipercritica, di compiacerla. Il giorno dopo si ritirò dall’università e si iscrisse a un corso di agopuntura e medicina cinese. A cinquant’anni, non si era mai sentita più viva, appassionata ed entusiasta della sua vita come in quel momento.

Un anno dopo, l’organismo di Andrea si era completamente ristabilito, e i suoi occhi erano più luminosi che mai. Adorava il programma del corso, che era impegnativo e rigoroso, ma davvero in armonia con il suo Spirito. Ebbe perfino l’intuizione di dover aprire il proprio studio. Di recente, chiacchierando a cena le chiesi cos’era successo di particolare per farle cambiare direzione.

Rimase in silenzio per un attimo, poi disse: “Fin da quando ero piccola, tutto il mio mondo ha sempre ruotato attorno all’intelletto. I sentimenti non venivano molto considerati e l’intuizione, figurarsi lo Spirito, era qualcosa che in famiglia non accettavamo o in cui non credevamo. Forse la confondevo perfino con la religione e, da persona intellettualmente centrata quale ero, non avrei mai considerato una simile superstizione. Eppure,

ho dovuto quasi morire per aprire la mente e il cuore a una cosa che avevo negato per tanto tempo.

“Non mi fraintendere. Mi interessano ancora la scienza, l’attività politica e la medicina tradizionale, e avrò sempre un approccio intellettuale. Ho solo scoperto che mi mancava una parte: sintonizzarmi con l’intuizione, seguendo la guida del cuore. Quando l’ho scoperto, la mia vita ha cominciato a guarire da dentro verso l’esterno. Dal momento in cui ho lasciato la danza, non ho più avuto modo per esprimere i miei sentimenti e perciò, alla fine, ho cominciato a star male e a morire. Ma quando mi sono aperta all’intuizione, cominciando ad ascoltarla, tutto è tornato a migliorare.”

Nella vita di tutti arriva il momento in cui siamo costretti a fare i conti con una forza più grande della barriera protettiva eretta dall’ego o dell’intelletto; a quel punto, siamo invitati a riconoscere la potenza del nostro Spirito, che ci guida con l’intuizione. Le persone fanno fatica a riconoscerla perché sono state educate così. E hanno delle resistenze a farvi ritorno perché è stato detto loro che non è “reale” e non vogliono sembrare pazze. Così si ribellano contro se stesse. E questo sì che è folle!

Al contrario, ascoltare la nostra intuizione e permettere a noi stessi di seguire ciò che sentiamo nel profondo è l’unica garanzia di vera salute e felicità che abbiamo. È la scelta più intelligente, potente, brillante, autentica e sana che possiamo fare.

### ***Sintonizzati con la tua energia***

Quando cominci a scavare più a fondo per scoprire e ascoltare la tua voce interiore, resta aperto e pronto a rispondere a tutti gli incredibili modi in cui l’intuizione comunica con te. Per esempio, presta attenzione ai messaggi che incroci sul tuo cam-

mino, come sulla fiancata di un autobus o sulla targa dell'auto di fronte a te. Potrebbero suggerirti cose come "Chiama la mamma" o "È il momento di agire". Invece di resistergli, segui l'impulso di comprare un certo libro o iscriverti a un corso che t'interessa, per esempio di guarigione energetica, di architettura del paesaggio o per imparare a suonare uno strumento.

Più comincerai a notare i segnali del tuo Sé interiore che, sottili eppure sempre presenti, si fanno strada fino a te in svariati modi, anche divertenti, più ti stupirà la regolarità e l'ironia con cui si manifestano.

Fai qualcosa di diverso e accetta di partecipare alla giornata di seminario che si tiene nella tua zona proprio sull'argomento su cui il tuo cuore desidera sapere di più, poi fai entrare quelle nozioni nella tua vita. Segui in diretta sul web le lezioni di maestri spirituali e pensatori che attraggono la tua attenzione. Fai un passo ulteriore e apprendi qualcosa in più sulla tua intuizione e su come metterti in contatto con le tue emozioni iscrivendoti a un corso di approfondimento, che ti consenta di imparare a riconoscere e a esprimere pienamente la voce del tuo cuore. Non è un caso che, una volta deciso di aprirti all'intuizione, attorno a te si presentino per miracolo nuove opportunità a sostegno della tua decisione.

Puoi ritenere casuale l'improvviso verificarsi di certi eventi o situazioni, ma la verità è che sono sempre stati lì. Eri tu a non essere ancora pronto o in sintonia con essi. Come si dice, quando lo studente è pronto, il maestro (in tutte le sue forme) arriva. Stai varcando la porta dello Spirito, per tornare al tuo Sé illuminato, prepararti a spiccare il balzo e a seguire la guida della tua interiorità.

Esprimi apertamente e a voce alta gli stimoli che ricevi dall'intuizione e rispondi a qualsiasi impulso tu senta, anche a quelli che sembrano "folli". Non ti preoccupare che la tua intuizione abbia "ragione" o meno. Invece, chiedi a te stesso: *Cosa ho*

*la sensazione che sia vero al momento?* Poi agisci in base alla risposta. Rivolgiti all'interiorità e aspetta che il tuo cuore ti fornisca indicazioni. Calma la mente abbastanza da sentire la risposta e sii coraggioso al punto da prenderla in considerazione.

### ***Farsi le domande giuste***

Chiudi gli occhi, inspirando ed espirando con calma dal naso. Per aiutarti a rilassarti, comincia a sospirare profondamente una o due volte. Massaggiati la mandibola e la gola con delicatezza, per lasciare andare ulteriori tensioni e paure trattenute in questa parte del corpo, centro dell'espressione. Cerca di percepire la tensione energetica che il movimento perpetuo della mente crea nel corpo. Senti quanta energia, forza vitale, *kefi*, porta via da te?

Ora rilascia tutta la tensione possibile dal collo e dalla gola con qualche leggero allungamento, e inspira profondamente e senza sforzo, gonfiando l'addome. Non forzare l'inspirazione alzando le spalle e tirando indietro il collo. Tieni invece le spalle abbassate e rilassate in una posizione comoda e lascia che l'addome faccia entrare l'aria naturalmente, senza tensioni. Espira emettendo il suono "Ah" e porta gli angoli delle labbra verso le orecchie, in un dolce sorriso.

Prendi ora il tuo diario e sintonizzati con l'interiorità. Esamina ciascuna delle seguenti domande e invita la tua intuizione, il tuo Spirito guida, il tuo Sé più autentico a rispondere. Concediti tutto il tempo che ti serve per percepire la risposta autentica che ti viene dal cuore, vera fonte del tuo potere.

- In che modo l'intuizione ti ha guidato oggi?
- Che cosa potrebbe comunicarti il tuo Spirito, tramite sottili messaggi o "accenni", che stai ignorando o a cui non dedichi piena attenzione?

- Senti un conflitto tra il tuo Spirito (il tuo Sé più autentico) e il tuo intelletto (la tua mente razionale)? Se è così, sai descrivere questa discordanza?
- Ti sono state inculcate in passato forti convinzioni su come “dovresti” agire o “ci si aspetta” che ti comporti dai tuoi genitori, insegnanti o altre figure d’autorità? Queste idee erano implicite o imposte apertamente? Quali sentimenti provi verso questi condizionamenti oggi?
- Avverti un conflitto dentro di te tra ciò che senti di “dover fare” razionalmente o a parere di altri e ciò che ti senti spinto a fare dal cuore? Quanto forte è questo conflitto?
- Quanto è forte in te al momento la spinta dell’intuizione a crescere, creare o esprimerti in modo nuovo e diverso? Passi molto tempo a cercare di sistemare le cose nella tua mente, senza trovare mai pace?
- Ti prendi del tempo per metterti in contatto con la tua interiorità e ascoltare in tranquillità il tuo Spirito? Ti rivolgi all’intuizione e ascolti le sue indicazioni su questioni specifiche? In certe aree più che in altre? Più per gli altri che per te o viceversa?
- Ti senti spaventato o leggermente minacciato da quello che l’intuizione potrebbe rivelarti o suggerirti per migliorare la tua vita?

Una volta scritte le risposte, riponi il diario e siediti. Chiudi gli occhi e con calma inspira ed espira di nuovo dal naso. Per aiutarti a rilassarti, comincia emettendo uno o due sospiri. Presta attenzione alla vibrazione del tuo corpo dopo che hai osservato il conflitto tra l’ego e lo Spirito. Con il respiro successivo, lascia andare tutte le tensioni, e per un momento limitati a *essere*, senza pensare o fare nulla, anche per più tempo, se riesci.



Goditi il fatto di restare seduto a respirare, senza pensieri, senza impegni, senza fretta e nel momento. Percepisci la vibrazione che ti connette con la Sorgente. Nota quanto ti senti in pace, soddisfatto e anche pieno di energia. Questo è il potere del tuo Spirito, ed è sempre a tua disposizione. È il tuo Sé autentico. *Ricordatelo e fidati.*

### ***Rituale quotidiano per sintonizzarsi: sbuccia la cipolla***

Metterti in contatto con la tua saggezza profonda è un po' come sbucciare una cipolla, togliendo i vari strati. Ognuno rappresenta qualcosa di diverso dal tuo autentico e vero Sé. Respira usando la tecnica della respirazione connessa e visualizza ciò di cui possono essere fatti i tuoi strati. Quello più esterno può essere di rabbia o ansia, per esempio. Eliminalo con il respiro. Forse il successivo potrà essere di controllo e frustrazione. Di nuovo, respira a fondo e dissolvilo. Un ulteriore strato potrebbe essere di confusione o paura. Continua a rimuovere uno per uno tutti gli strati di energia negativa che ti occupano la mente, fino a giungere al tuo cuore, al tuo Spirito.

Gli strati potranno sparire velocemente o cedere appena. Non preoccupartene: limitati a notare dove restano attaccati e se è un pensiero, una sensazione, una credenza o un vecchio schema mentale a condizionarti in questo momento. Quando ti scontri con un blocco, siediti, respiraci dentro e osservalo senza giudicare. Presta attenzione all'energia e al controllo che esercita su di te. Nota anche quali sensazioni sono sollecitate dallo schema di pensiero. Il tuo ego ti costringe a restare in schemi che causano contrazioni energetiche, inibendo la respirazione e interrompendo il flusso della vita. Continuando a respirare con calma, osserva questi schemi. Se provi emozioni di particolare intensità, come rabbia, paura,

insicurezza, tristezza o ansia, continua semplicemente a respirare e vedi quali cambiamenti la respirazione connessa e la consapevolezza producono su di essi. Osserva senza fare nulla. Non agire su un'energia da cui hai la sensazione che potresti essere travolto; ricorda di limitarti a respirare e osservare. Nota come, ogni volta che inspiri ed espiri, sei in grado di mettere sempre più distanza e luce tra te e qualsiasi pensiero opprimente e intensa emozione tu stia provando in quel momento.

Continua a rimuovere strati con il respiro per almeno tre minuti arrivando fino a cinque, o dieci se è possibile. Questo intervallo di tempo è in genere sufficiente a uscire dallo stato di trance che gli schemi mentali dell'ego provocano in te. Il sereno osservatore dentro di te è il tuo Spirito. A ogni respiro di consapevolezza, ti rendi conto del progressivo aumentare della forza, dello splendore e del potere della tua voce interiore. Ogni respiro crea maggior spazio e lascia entrare più luce, liberandoti dalla morsa della paura e dell'ansia.

Entrando in contatto con la tua intuizione per qualche minuto al giorno, cominci automaticamente a reagire in modo diverso alle difficoltà. È possibile che ciò che appariva spaventoso prima di connetterti alla voce del cuore cominci ora a sembrare più gestibile. Questo perché sei entrato spontaneamente e rapidamente in consonanza con le soluzioni, invece di porti sulla lunghezza d'onda della preoccupazione. All'inizio, sii paziente riguardo i tuoi progressi. Il passaggio da una reazione mentale a una risposta più profonda, guidata dallo Spirito, richiede un po' di tempo. Le tue esperienze non cambieranno all'improvviso, ma con un esercizio costante; già nel giro di qualche giorno noterai una bella differenza.

Il cambiamento può grande avverrà se riuscirai a eliminare strati di paura e dubbio, entrando in connessione con l'intuizione per i successivi quaranta giorni. Se adesso ti sembra trop-

po per poterti prendere l'impegno, non giudicare in anticipo. Almeno provaci, un giorno alla volta, e, se avrai un riscontro positivo, continua il giorno dopo, fino a raggiungere il traguardo dei quaranta giorni. Il motivo per cui consiglio questa durata è che viene spesso menzionata nella Bibbia e rappresenta un ciclo di cambiamento completo. Praticando per quaranta giorni il rituale di respirazione e contatto con l'interiorità qui illustrato, riuscirai a superare i tuoi vecchi schemi e a creare una nuova vita, centrata sullo Spirito.

Quando comincerai a fluire in armonia con la tua guida interiore, proverai un notevole senso di liberazione dal controllo di schemi mentali indesiderati. Con quanta più costanza praticherai le tecniche di respirazione, tanto più rapidamente ti allontanerai da pensieri negativi e improduttivi, per entrare nella vasta luce brillante e creativa dello Spirito che ti guida.

### ***Meglio di Disneyland***

Nel ritorno a una vita autentica, forse dovrai affrontare la disapprovazione di quanti non sostengono il tuo nuovo stato di risveglio. È importante che ti fidi dell'intuizione in ogni caso mentre, sotto la sua guida, ti allontani da una vita che ti è familiare, ma non più autentica per te. Trova il coraggio di farlo e sappi che il tuo impegno verrà ripagato con il recupero del tuo vero Sé e della tua gioia interiore.

La vita di Lexy era semplice e lei non aveva mai messo in questione lo stato delle cose. Nata e cresciuta in un piccolo paese di campagna del Tennessee, nel cuore dell'area fortemente religiosa detta Bible Belt, seguiva le rigide regole della sua educazione battista. Dopo essersi diplomata al liceo, andò a lavorare in un ufficio e non frequentò l'università. A diciannove anni sposò

John, un bravo ragazzo che aveva incontrato in chiesa, con cui ebbe tre meravigliosi bambini, uno dopo l'altro.

La sua vita di madre casalinga era tutto per lei e, per quanto ne sapeva, era l'unica cosa che contava. Lexy era felice... Ma un giorno, proprio qualche istante dopo che suo marito aveva chiamato per dire che sarebbe rientrato dal lavoro, un grosso trattore sbucò all'improvviso di fronte alla sua auto, causando un tremendo incidente. John morì sul colpo, assieme a tutto ciò che Lexy sapeva o credeva a proposito della vita.

Si sentiva scioccata, confusa, abbandonata e devastata. Questa non era la piega che la sua esistenza avrebbe dovuto prendere. Secondo il "copione" che le era stato insegnato a seguire obbediente, lei e suo marito avrebbero dovuto crescere i figli assieme e andare in vacanza al lago tutte le estati. John avrebbe fatto l'istruttore nella squadra di baseball dei bambini e lei avrebbe organizzato le loro feste di compleanno. Avrebbero allargato la casa e sarebbero invecchiati insieme. Ma ora tutto questo era scomparso. Senza suo marito, Lexy sentiva di non riuscire ad andare avanti. Il suo mondo era stato distrutto e la sua vita non sarebbe più stata la stessa.

Per fortuna, John aveva stipulato una buona assicurazione, così almeno Lexy era in grado di gestire il fabbisogno economico della famiglia senza ulteriori sconvolgimenti. L'unica cosa che doveva fare era raccogliere i cocci e rimetterli insieme, e alla svelta, perché i bambini avevano bisogno di lei. Ma non sapeva come fare né da dove cominciare.

Il paese in cui viveva le fornì poco sostegno e scarsa consolazione. Lexy aveva la sensazione che i suoi vicini fossero molto più interessati a fare pettegolezzi sull'incidente che non ad aiutarla davvero a rimettersi in sesto dopo il funerale, visto che le sembrava di essere seguita ovunque da gente che bisbigliava "poveretta". Non è che non fossero brave persone, solo che, non

sapendo come confortarla dopo una tragedia così scioccante, la evitavano. Lexy trovò ancora meno sostegno in chiesa. Tutte le volte che ci andava, le sembrava di sentir parlare solo di peccato e dannazione, ma quasi mai di paradiso. Dov'era suo marito ora che la sua vita era finita? Era all'inferno, come suggeriva il pastore? Come poteva essere? Era consumata dall'ansia di questi pensieri, diventati così disturbanti da farle venire gli incubi. Smise di andare in chiesa, anche se così facendo avrebbe dato ai suoi concittadini ulteriori motivi di pettegolezzo.

Prima dell'incidente, mai una volta le era venuto in mente di mettere in discussione quello che sentiva dal pulpito ogni domenica da tutta la vita. Ma dopo la morte di John non riusciva più a sentire una sola parola. Qualcosa dentro di lei le diceva che quella non era la verità.

Così, Lexy venne lasciata sola a cercare di capire cosa fosse vero o meno per poter uscire da quell'incubo, ma non sapeva da dove cominciare. La sua ricerca di comprensione e di un modo per entrare in relazione con gli altri iniziò dal luogo più accessibile che conosceva: l'*Oprah Winfrey Show*. Un giorno, al programma parteciparono alcuni ospiti apparsi nel film *The Secret* [Il segreto]. Lexy li sentì discutere dello "Spirito interiore", un concetto radicalmente nuovo per lei. L'unico Spirito che conosceva era lo Spirito Santo, del quale aveva un enorme timore e che mai avrebbe osato considerare come una parte di sé, come queste persone suggerivano. Non era degna, nessuno lo era. Era quasi un'eresia.

Incuriosita e spinta dal dolore e dal bisogno di risposte, superò le sue esitazioni e comprò il film, assieme a qualcuno dei libri discussi durante il programma. Quel giorno, si spalancarono per lei le porte del mondo non fisico. Le nozioni di paradiso e inferno, in cui le era stato insegnato a credere, cominciarono pian piano a svanire e lei iniziò a muoversi per superare con

coraggio paure ed esitazioni, alla ricerca dello Spirito di suo marito, per potergli almeno dire addio e trovare un po' di pace.

Il processo di scoperta era cominciato. Lexy passò da un libro spirituale all'altro, finché non lesse tutto quello che aveva sul tema la libreria del suo quartiere, in realtà non molto. Allora si spostò su internet, alla ricerca di altro materiale in cui trovare risposte. Non solo diventò un'avida lettrice di testi spirituali e sulla spiritualità, come quelli sulla vita dopo la morte, sulla reincarnazione, sulla capacità di pensieri e convinzioni di plasmare la nostra vita, sulla manifestazione positiva e altro ancora, ma cominciò anche ad ascoltare moltissime trasmissioni radio che proponevano interviste emozionanti e illuminanti legate a temi di spiritualità.

Più imparava, più voleva sapere. Ogni frammento di informazione sul mondo ultrasensibile e sulla nozione di Spirito interiore contribuiva a rimarginare l'enorme ferita nel suo cuore. Per quanto stesse finalmente cominciando a stare meglio, presto scoprì che non poteva raccontare agli altri le sue nuove scoperte senza avere problemi. Infatti, la gente del suo paese credeva che fosse impazzita, avesse perso la fede e che fosse posseduta dal demonio a causa del trauma emotivo dell'incidente, o semplicemente una tipa bislacca. I vicini le sorridevano educatamente quando la incontravano, ma molti spettegolavano non appena si era allontanata abbastanza da non sentirli.

Il dolore di Lexy, tuttavia, era troppo grande perché si preoccupasse di cosa pensavano gli altri o perché cercasse di riconquistare la loro approvazione. Stava affondando e i suoi figli avevano bisogno che continuasse a stare a galla. Seguire la sua intuizione, imparando tutto quel che poteva sulla spiritualità, era l'unica cosa che l'aiutava, e parecchio.

Sebbene la sua mente si fosse un po' placata prendendo consapevolezza che tutti abbiamo uno Spirito sacro ed eterno, non riusciva a percepire quello Spirito *in lei*, per quanto disperata-

mente lo volesse. E ne aveva bisogno al punto che decise di cercare un modo per ottenere quell'obiettivo, costasse quel che costasse. Doveva percepire la guida del suo Spirito, così da poterlo insegnare anche ai suoi figli. Non voleva che fossero spaventati e impreparati ad affrontare il cambiamento e la morte come lo era stata lei. Non voleva che dovessero attraversare quell'inferno da cui lei stava lentamente uscendo. Capiva che non avrebbe mai potuto evitare ai suoi figli il dolore e la perdita, ma poteva almeno fornire loro i mezzi per affrontarli senza uscirne distrutti.

Lexy si spinse ancora più in là, verso l'ignoto, uscendo dalla sua rassicurante routine e iscrivendosi a vari corsi spirituali online, per entrare in contatto con qualcuno dagli interessi simili. Chattò con persone di tutto il mondo, molte delle quali, attraversando cambiamenti drammatici paragonabili ai suoi, le diedero conferma del fatto che non era sola e non era impazzita, pensiero che l'aveva sfiorata per un po' di tempo.

Dopo poco, però, neanche i corsi online bastarono più a soddisfare la curiosità implacabile di Lexy e il suo inarrestabile desiderio di conoscere il suo Spirito. Stare in quel piccolo paese cominciava a darle un senso di claustrofobia: desiderava incontrare altri con cui condividere e scambiare idee di persona. Così, facendo una cosa impensabile per le altre mamme della comunità, lasciò i figli alla propria madre e partì per frequentare un seminario di una settimana sulla spiritualità e l'intuizione a nord dello Stato di New York, sempre consapevole dei pettegolezzi e dello sdegno che suscitavano i suoi comportamenti.

Incredibilmente, ora non le importava più nulla. Il suo cuore stava guarendo e le sue prospettive si stavano ampliando. Ma la cosa più eccitante e inattesa era che in effetti si sentiva più vicino a suo marito in Spirito di quanto non si fosse mai sentita prima. Quando era vivo, non avevano mai avuto una conversazione davvero profonda, figurarsi se avevano mai parlato dello Spirito,

non erano nemmeno consapevoli della sua esistenza. Ora, ogni notte, nel suo cuore poteva sintonizzarsi con lo Spirito di lui e sentire la sua presenza, per quanto flebile e intermittente. Non aveva più dubbi: John la stava aiutando dalla dimensione spirituale perché risvegliasse il suo Spirito.

*Forse è per questo che è venuto a mancare così all'improvviso, pensò un giorno. Mi sta davvero aiutando e, con tutto quello che sto imparando, forse posso mostrare ai ragazzi un mondo più ricco e splendido di quello che lui ha avuto.*

Spinta da una forza che sembrava più grande di lei, Lexy passò da corsi e seminari al lavoro individuale con terapisti di massaggio emozionale, consulenti energetici, guaritori vibrazionali (quella fu l'occasione in cui ci incontrammo) e perfino sciamani. Ciascun guaritore la portò un po' più vicino alla sua voce interiore, al suo Spirito, e ciascuna esperienza la aiutò a ridefinire e a plasmare un po' meglio questa nuova realtà con meno limiti. Il piccolo mondo, freddo e grigio, in cui aveva vissuto fino ad allora fu sostituito da quello che descrisse come "un viaggio migliore di quello che la mia famiglia fece a Disneyland quando John era vivo".

Quando le chiesi di spiegare nel dettaglio cosa stava scoprendo, rispose: "Sto arrivando a capire che è assolutamente vero che siamo creature con una guida spirituale. Non l'ho ancora del tutto compreso, ma quando non sono immersa nel pensiero razionale, so che è così. Sento la mia guida interiore, il mio Spirito, e ho l'impressione di essere la luce più luminosa e splendida del Pianeta. Amo me stessa. Amo gli altri. Amo la vita e non ho più paura. Cercare di descrivere la mia esperienza mi fa diventare matta, perché non ci sono parole per spiegare quello che sto scoprendo. Le parole sembrano inadeguate.

"La cosa strana è che non mi sono mai sentita così viva prima d'ora, eppure non avrei mai raggiunto questa dimensione superiore se John non fosse morto. Ce la stavamo perdendo tutti



e due. Ora, dopo che il dolore se n'è andato, capisco che la sua scomparsa è stato il dono più grande che potesse fare a me e ai ragazzi. Non passa giorno senza che io lo ringrazi. Alla fine, ho capito il passo della Bibbia che dice: 'È morto perché potessimo vivere.' Per noi è vero. Oggi viviamo davvero, mentre prima ci limitavamo a esistere."

### ***Sintonizzati con la tua energia***

Quando cominci a cercare un significato più profondo e una connessione con il tuo Spirito, tutto ciò che ti trattiene dal farlo o che non ha più una funzione per la tua crescita spirituale comincia a svanire. Questo processo di eliminazione del vecchio può concretizzarsi in una perdita di interesse verso alcune attività che prima ti piacevano o in una sempre più accentuata insofferenza verso persone con cui senti di non avere più una risonanza energetica. Può succedere anche che tu provi il forte bisogno di liberarti di una certa professione o del ruolo che impersoni per gli altri, come essere quello che si prende cura di tutto e tutti, oppure che avverta la necessità di porre fine a una relazione o un matrimonio.

A volte, ciò che è pronto a svanire balza all'occhio in modo inaspettato, senza nessun preavviso, come è accaduto a Lexy. Altre volte sei tu che hai bisogno di interrompere un'esperienza o un legame, così decidi di farlo. Come il ramo secco di un albero in alcune circostanze cade naturalmente, in altre a seguito di un forte temporale, in altre ancora perché siamo stati noi a sentire l'esigenza di tagliare quel che stava morendo, così accade nella vita. In qualsiasi modo avvenga questo processo di allontanamento e perdita di qualcosa, quando si verifica sentirai l'autentico battito del tuo Spirito cercare di pulsare di nuovo nel

tuo cuore. In questi momenti cruciali, nonostante lo stress che questo processo di perdita comporta, nel profondo percepirai l'intensa spinta verso qualcosa di più grande e avrai la sensazione che dentro di te stia nascendo qualcosa che ti renderà più forte e consapevole.

Tuttavia l'esperienza di "svanimento" a cui faccio riferimento non va confusa con il ritrarsi o l'escludersi dalla vita dovuti alla depressione, che è una chiusura nei confronti dell'esistenza del tutto opposta all'aprirsi a qualcosa di più grande. Se ti accorgi che, a causa di questo problema, stai consapevolmente evitando di vivere, per favore sii comprensivo verso te stesso e chiedi al tuo Spirito di aiutarti a cercare sostegno per superare questa difficile fase. La depressione può essere curata e il tuo Spirito, se glielo consenti, è in grado di sorreggerti in ogni aspetto del processo di guarigione.

Mentre torniamo a impossessarci del nostro potere interiore, è naturale che quegli aspetti che sono diventati troppo vecchi o che non riflettono più la nostra evoluzione scompaiano. Tutti, essendo nati per vivere l'esperienza illimitata del ricongiungimento con la nostra natura Divina, proviamo "morti" emotive e intellettuali, fino alla morte fisica vera e propria. Queste "mini-morti" sono spaventose per l'ego, ma liberatrici per lo Spirito. Come il bruco che, per potersi trasformare ed evolvere in farfalla deve prima abbandonare la sua vecchia forma, anche la vita così come la conosciamo deve "morire" prima di riapparire nella sua nuova espressione di stato Divino.

### ***Farsi le domande giuste***

Chiudi gli occhi, inspirando ed espirando con calma dal naso. Per aiutarti a rilassarti, comincia a sospirare profondamente una

o due volte. Massaggiati la mandibola e la gola con delicatezza, per lasciare andare ulteriori tensioni e paure trattenute in questa parte del corpo, centro dell'espressione. Cerca di percepire la tensione energetica che il movimento perpetuo della mente crea nel corpo. Senti quanta energia, forza vitale, *kefi*, porta via da te?

Ora rilascia tutta la tensione possibile dal collo e dalla gola con qualche leggero allungamento, e inspira profondamente e senza sforzo, gonfiando l'addome. Non forzare l'inspirazione alzando le spalle e tirando indietro il collo. Tieni invece le spalle abbassate e rilassate in una posizione comoda e lascia che l'addome faccia entrare l'aria naturalmente, senza tensioni. Espira emettendo il suono "Ah" e porta gli angoli delle labbra verso le orecchie, in un dolce sorriso.

Prendi ora il tuo diario e sintonizzati con l'interiorità. Esamina ciascuna delle seguenti domande e invita la tua intuizione, il tuo Spirito guida, il tuo Sé più autentico a rispondere. Concediti tutto il tempo che ti serve per percepire la risposta autentica che ti viene dal cuore, vera fonte del tuo potere.

- Che cosa hai l'impressione che non ti serva più e che, in effetti, stia scomparendo dalla tua vita? Ci sono attività che prima ti piacevano e che oggi non ti interessano più? Ci sono persone a cui una volta eri legato e che ora trovi invasive, fastidiose, superficiali o noiose?
- Vuoi che certe parti della tua vita scompaiano? Saresti intimamente sollevato se accadesse davvero? Stai permettendo a questa fine di avvenire? Hai fiducia in questo processo? Dentro di te ti sentiresti sollevato?
- Dove ti senti più limitato? Cos'è diventato troppo vecchio?
- Sta arrivando qualcosa di nuovo? Che cosa sta cercando di attirare la tua attenzione e insegnarti qualcosa? Sei ricettivo o rifiuti di aprirti a questa novità?

- Chi o cosa è morto, letteralmente o simbolicamente, costringendoti a rivalutare le tue idee e le tue credenze sulla vita?
- In che modo la scomparsa o la fine di qualcosa ti ha aperto a un nuovo inizio?
- Senti la tua voce interiore o ti sembra che la tua intuizione non riesca a esprimersi?
- Come potresti sostenere meglio il tuo Spirito autentico e dargli nuova vita? Prenditi tutto il tempo che ti serve e permetti al tuo Spirito di rispondere. Ti guiderà, se glielo permetti.

Dopo aver scritto le risposte, riponi il diario e siediti. Chiudi gli occhi e con calma inspira ed espira di nuovo dal naso. Per aiutarti a rilassarti, comincia emettendo uno o due sospiri. Pensa a un momento in cui hai abbandonato una vecchia credenza, aprendoti a una nuova consapevolezza.

Con il respiro successivo, lascia andare tutta la tensione e per un momento limitati a *essere*, senza pensare o fare nulla, anche per più tempo, se riesci. Goditi il fatto di restare seduto a respirare, senza pensieri, senza impegni, senza fretta e nel presente. Percepisci la tua vibrazione quando sei sintonizzato con la Sorgente. Nota quanto ti senti in pace, soddisfatto e anche pieno di energia. Questo è il potere del tuo Spirito guida ed è sempre a tua disposizione. È il tuo Sé autentico. *Ricordatelo e fidati.*

### ***Rituale quotidiano per sintonizzarsi: lascia andare***

Quando entriamo in contatto con la nostra guida interiore, ci rendiamo conto che sarebbe bene liberarci di particolari idee, convinzioni, atteggiamenti e perfino situazioni. Seguendo i nu-

merosi esempi offerti dalla natura, come i serpenti che cambiano pelle, cerca qualsiasi forma di attaccamento che ti blocca o che ti causa dolore inutile e chiedi al tuo Spirito di aiutarti a liberartene, per permettere l'arrivo di nuova energia e soluzioni. Cosa non serve più nella tua vita e richiede di essere eliminato oggi? Riesci a farlo? Un attaccamento superato può essere costituito da una persona, da un atteggiamento o da una convinzione limitante su qualcuno o qualcosa, incluso te stesso. Potrebbe essere dovuto alla paura e rivolto a una situazione lavorativa o a una relazione infelice, a un giudizio negativo su te stesso o su qualcun altro, o perfino al bisogno che tutto vada sempre come vuoi tu.

Se non sei sicuro di cosa è meglio lasciar andare in questo momento, non preoccuparti: lo scoprirai presto. Limitati a restare aperto all'idea di eliminare qualsiasi convinzione, credenza o comportamento che non dia un apporto positivo alla tua vita. Più difficoltà hai nel farlo, più grande sarà la ricompensa che riceverai se ci riesci. Restare attaccato a una posizione, a una convinzione, a un'opinione, a un conflitto, a una persona o a una situazione che non ti serve più blocca la tua intuizione e ti impedisce di procedere con grazia e leggerezza nell'esistenza. Ricorda, tutto ciò che muore ritorna in una forma più elevata.

Uno dei miei rituali preferiti per liberarmi di ciò che non voglio più nella mia vita è scriverlo su foglietti di carta che poi brucio. In quello che scelgo di lasciare andare ci metto anche quello che credo questa cosa, persona, abitudine o esperienza mi ha portato in termini di insegnamento e sotto forma di dono. Farlo mi dà una sensazione di completamento, attribuendo il giusto valore all'esperienza, prima di andare avanti. Una volta terminato di scrivere, pronuncio queste parole: "Ora sciolgo me stesso completamente e liberamente da qualsiasi ulteriore legame con (nomino ciò da cui mi voglio liberare) e mi apro a qualcosa di meglio." Poi, prima di dare fuoco al foglio, aggiungo data e firma.

Ti consiglio di provare questo rituale per liberarti da qualsiasi cosa. Se hai un caminetto, usalo per bruciare il foglio. Se non ce l'hai, assicurati che il contenitore in cui l'hai posto sia sicuro e guarda il pezzo di carta finché non si è consumato del tutto. Se le cose da cui vuoi distaccarti sono più di una, scrivile su fogli di carta diversi, includendo gli insegnamenti che ne hai tratto e i doni che hai ricevuto. Una volta bruciato il foglio (o i fogli), mettiti seduto tranquillo e fai qualche respiro profondo. Poi immagina che, lasciando il vecchio, stai facendo spazio al nuovo. Ho ripetuto spesso questo rituale nel corso della mia vita e ogni volta mi sono sentita sollevata, ricaricata e piena di una nuova sensazione di libertà e di speranza. Spero che sarà lo stesso per te.

### ***Un viaggio di guarigione virtuale***

Oltre a condurre un'approfondita ricerca, dobbiamo anche gettarci a capofitto in quello che scopriamo, impegnandoci a mettere in pratica nella nostra vita il tesoro che abbiamo appena scoperto. Altrimenti, pur essendo diventati consapevoli della nostra intuizione e voce interiore, non riusciremo a stabilire un vero contatto.

Eileen non era mai stata sicura di sé. Aveva cercato di costruire un'autostima più forte, ma con poca convinzione. Andava a lavare tutti i giorni, ma senza mai impegnarsi davvero a fondo. Svolgeva i suoi compiti, ma giusto quello che serviva per tirare avanti. Come tutte le persone che non danno il meglio di sé, non aveva mai sentito l'esigenza di buttarsi completamente in qualcosa.

Faceva sempre così e non lo considerava un problema. A scuola era stata una studentessa senza infamia e senza lode, all'università se l'era cavata facendo il minimo indispensabile e subito dopo la laurea, aveva trovato lavoro nel settore alberghie-

ro. Aveva cominciato come cameriera nella sala ristorante di uno splendido hotel e, alla fine, era arrivata a occuparsi dei banchetti e degli eventi speciali. La sua carriera era stata graduale e costante, costruita un passetto alla volta e, pur svolgendo il suo lavoro abbastanza bene – facendo il necessario per non essere licenziata - non l’aveva mai considerato la sua passione. Si limitava a fare quello che le veniva detto, e andava avanti così.

Tuttavia, una cosa che le piaceva del settore alberghiero era il continuo via vai di persone interessanti, alcune con esperienze e modi di vedere la vita completamente diversi dai suoi. Tra gli ospiti di uno dei suoi eventi speciali ci fu Louise Hay, considerata da molti tra le fondatrici del pensiero positivo. Louise, in città per tenere una conferenza, alloggiava all’hotel di Eileen, che la accompagnò al suo posto durante il banchetto del pomeriggio. La loro breve conversazione amichevole spinse Eileen a seguire la conferenza di Louise quella sera e per la prima volta scoprì il mondo dell’intuizione, della spiritualità e della metafisica. Nel momento in cui aveva portato a casa la sua copia autografata di *Puoi guarire la tua vita* (My Life), Eileen era stata conquistata dall’argomento.

Non avendone mai abbastanza, cominciò a divorare libri di metafisica e spiritualità come, parole sue, “un bambino che mangia caramelle”. Nei suoi giorni liberi, trascorreva ore nella sezione di spiritualità delle librerie e acquistava tutti i nuovi titoli che uscivano in materia. Non era raro che comprasse tre o quattro volumi per volta, senza contare quelli che ordinava online o dai vari circoli di lettura di carattere spirituale a cui si era iscritta nel frattempo.

Eileen, da avida lettrice qual era, alla fine era diventata un’esperta teorica di meditazione, che conosceva in tutte le sue varianti, tra cui la meditazione mindfulness, quella camminata, quella yoga, quella del cibo e molte altre. Aveva imparato l’importanza di stare nel presente e l’inutilità di vivere nel passato

o nel futuro. Aveva conosciuto la terza dimensione, la quarta e perfino la quinta! Aveva letto tutto su angeli, guide spirituali, creature di luce, maestri illuminati e perfino sugli alieni. Alla fine, era arrivata a credere che quel che leggeva fosse molto più interessante del mondo in cui viveva.

La ricerca in profondità condusse Eileen al regno della manifestazione. Nel mio libro *Your Heart's Desire* [Il desiderio del tuo cuore], che l'aveva attratta per il titolo, scopri il potere dell'intenzione come mezzo per realizzare i propri sogni. Negli anni, però, aveva letto così tanto che tutto era diventato troppo complicato. Non sapeva a cosa credere o chi seguire, e voleva essere sicura di non commettere errori. Il concetto per cui poteva rendere concreti i suoi sogni, tuttavia, le sembrava davvero molto interessante.

Con l'andar del tempo, Eileen aveva accumulato così tanti libri a tematica spirituale che avrebbe potuto aprire una libreria tutta sua. Andava a lavorare tutti i giorni, come le era richiesto, ma non si sentiva sicura del suo posto ed era sempre preoccupata che il suo capo potesse licenziarla in qualsiasi momento. I libri la aiutavano a tenere a bada questi pensieri fastidiosi, così ogni sera si precipitava a casa da loro: era il suo modo per gestire effettivamente l'ansia.

Eileen doveva aver imparato davvero qualcosa su come manifestare, perché dopo vent'anni fu effettivamente licenziata. Non poteva dire di essere stata colta di sorpresa, perché negli ultimi mesi aveva avuto parecchie discussioni con il nuovo manager dell'hotel che, insoddisfatto del suo scarso coinvolgimento nell'incarico, l'aveva ripetutamente invitata a migliorare. Quindi, il giorno in cui le diedero il benserivito, capì che se l'era aspettato. Dentro di sé, sapeva che il manager aveva una ragione valida. Non si era mai impegnata e lui era stato il primo a farglielo notare. Tuttavia, stava così male e si sentiva così persa e



piena di vergogna che si ritirò dal mondo e si immerse ancora più profondamente nella lettura. Lasciò che fosse suo marito a occuparsi di lei e si rifiutò di trovare un nuovo lavoro.

Nonostante il numero infinito di libri letti negli ultimi vent'anni, Eileen si sentiva del tutto persa. Non riusciva a trovare la voce della sua intuizione e non aveva idea di dove cercarla ancora. In quel momento, le fu purtroppo chiaro che una ricerca intellettuale e una conoscenza teorica dello Spirito non erano sufficienti a dare potere a una persona. Certo, era in grado di citare miriadi di teorie, da vera esperta, ma non aveva mai applicato nemmeno un insegnamento e, se l'aveva fatto, non ci aveva messo un impegno sufficiente, proprio come in tutto il resto.

Era come se avesse letto un milione di manuali che insegnano come andare in bicicletta senza mai davvero salire in sella e cominciare a pedalare. Il suo viaggio nei reami dello spirito era virtuale: le idee le piacevano, eppure non le metteva in pratica nella sua vita. Non c'erano dunque risultati tangibili. Il processo di scoperta di Eileen si era ridotto a una passeggiata per "vetrine spirituali", in cui si guarda e basta, senza raggiungere davvero nessuno dei benefici. Alla fine, capì di non stare meglio di chi non sapeva nulla del proprio Spirito. Forse, anzi, stava peggio perché, certa di avere tutto quel potere a disposizione, non riusciva a farlo proprio.

La difficoltà di Eileen è molto comune. Conosco molti "drogati spirituali" che potrebbero superarmi di gran lunga quanto a conoscenza del mondo ultrasensibile. Alcuni potrebbero passare per studiosi, eppure non hanno messo in atto regolarmente nemmeno uno degli insegnamenti che hanno imparato. Rimanono bloccati nel mentale, chiusi al loro cuore, e purtroppo non riescono a stabilire un contatto con la vera gioia e il potere della loro intuizione. Sono persi nei territori della "scoperta di se stessi virtuale" e non sembrano capaci di trovare l'uscita perché, come

molto acutamente mi fece ricordare Eileen, imparare significa molto di più che raccogliere nozioni e memorizzare fatti. Per imparare davvero qualcosa, bisogna mettere in pratica il sapere e farne esperienza diretta. Eileen ammise che, ogni volta che decideva di cominciare una nuova pratica, si applicava per qualche giorno ma quasi subito, frustrata, la interrompeva, riprendendo a comportarsi come aveva sempre fatto, senza assumersi la responsabilità della propria trasformazione.

“I miei libri di spiritualità erano un modo per nascondermi dalla vita”, ammise con coraggio dopo il nostro ultimo colloquio, “ero così brava a parlare che nessuno mi ha mai davvero chiesto di agire. Così ho evitato di farlo! A dirla tutta, non volevo farlo. Bisognava impegnarsi troppo per cambiare. Non volevo tutta quella responsabilità. Volevo solo “presentarmi” e lasciare che gli altri si occupassero di me. E, a essere onesta, questo comportamento ha funzionato per un po’. Mi presentavo al lavoro e il mio capo si occupava di me. Mi sono presentata al giorno del mio matrimonio e, da lì in poi, mio marito si è preso cura di me. Però, non mi sono mai ‘presentata’ a me stessa e ora niente e nessuno si prende cura di me. Neanche i miei libri di spiritualità.”

Consigliai a Eileen di portare il processo di ricerca a un livello superiore, dando via tutti i suoi libri, tranne, al massimo, dieci. Per sua stessa ammissione, quei libri erano un modo per fuggire e non restare in contatto con il mondo esterno, invece che per sintonizzarsi con il suo Spirito. All’inizio, comportandosi quasi come un tossicodipendente a cui venga chiesto di rinunciare alla dose, rifiutò, ma alla fine cedette, dicendo: “So che hai ragione. Quei libri mi stanno davvero impedendo di ascoltare la mia intuizione e compiere un reale cambiamento nella mia vita. Facevo l’errore di pensare che leggere una cosa bastasse per saperla manifestare, ma non è così. È ora di mettere in pratica quello che ho imparato,”

Come divulgatrice di insegnamenti spirituali, so che i libri hanno la loro importanza. È il motivo per cui li scrivo: aiutano a diffondere il messaggio, ma non offrono un'alternativa al vero apprendimento. Le lezioni effettive vengono dall'esperienza diretta. Suggerii a Eileen di tenere ai suoi amici un corso introduttivo sulla meditazione e l'intuizione, invece di leggere altri libri.

“Insegniamo meglio quello che siamo qui per imparare” le confidai. “Preparare anche un semplice corso di due ore sulla meditazione, o un corso base sull'intuizione, può fare paura, ma ti costringerà a impegnarti abbastanza per convincere gli altri a provare.”

“Ma come posso fare se non ho mai davvero meditato o ascoltato la mia intuizione?” ansimò, terrorizzata dal mio suggerimento.

“C'è un solo modo” le risposi. “Preparati per il corso meditando e mettendoti in contatto con la tua interiorità e ascoltando la tua intuizione. Poi racconta la tua esperienza, tutto qui. Questo significa imparare e gli altri trarranno beneficio da quanto spiegherai.”

All'inizio, Eileen rise nervosa, ma sapevo che era incuriosita. Di sicuro conosceva abbastanza persone che avrebbero frequentato volentieri un corso simile. Parlava così spesso di quello che aveva letto, che non sarebbe sembrato un invito strano da parte sua.

Non so se Eileen abbia realizzato o meno questo progetto. So per certo, tuttavia, che era pronta per un vero processo di scoperta, non più solo virtuale. L'Universo le stava chiedendo di più e, se non fosse cambiata sul serio, sarebbe rimasta indietro.

“Chi lo sa?” disse, a metà tra il divertito e il sollevato, mentre stavamo per riagganciare il telefono. “Forse il mio Spirito mi ha fatta licenziare perché smettessi di fingere davanti agli altri e a me stessa. Almeno ora devo tornare in contatto con la realtà, perché nessuno verrà a salvarmi. Mio marito non ne può più di me, il mio capo non ne poteva più di me e ora anch'io sono stufa. Sono pronta per un vero cambiamento e so che comincia da me.”

“Quindi, datti da fare e comincia” le dissi. “Adesso non hai niente da perdere.”

### ***Sintonizzati con la tua energia***

Intraprendere una ricerca per familiarizzare con la tua intuizione è tremendamente eccitante e liberatorio. Eppure, limitarsi a parlare del contatto con l'intuizione è diverso dal concentrarsi sulla propria interiorità e farlo davvero. Per esempio, i tuoi amici ti possono raccontare del loro fantastico viaggio in Europa, con tanto di video e souvenir, ma per sapere sul serio com'è l'Europa dovrai andarci personalmente.

Per l'intuizione è la stessa cosa. Non conoscerai veramente il potere della tua voce interiore – del tuo Spirito guida – finché non la ascolti direttamente. Per scoprire il potere di questa voce interiore, smetti di parlare, smetti di leggere e comincia a metterti in contatto con il tuo cuore. Resta in silenzio abbastanza a lungo per sentire le indicazioni del tuo Spirito interiore. Poi rimani in ascolto. Non c'è modo migliore per riappropriarti del tuo potere.

### ***Farsi le domande giuste***

Chiudi gli occhi, inspirando ed espirando con calma dal naso. Per aiutarti a rilassarti, comincia a sospirare profondamente una o due volte. Massaggiati la mandibola e la gola con delicatezza, per lasciare andare ulteriori tensioni e paure trattenute in questa parte del corpo, centro dell'espressione. Cerca di percepire la tensione energetica che il movimento perpetuo della mente crea nel corpo. Senti quanta energia, forza vitale, *kefi*, porta via da te?

Ora rilascia tutta la tensione possibile dal collo e dalla gola con qualche leggero allungamento, e inspira profondamente e senza sforzo, gonfiando l'addome. Non forzare l'inspirazione alzando le spalle e tirando indietro il collo. Tieni invece le spalle abbassate e rilassate in una posizione comoda e lascia che l'addome faccia entrare l'aria naturalmente, senza tensioni. Espira emettendo il suono "Ah" e porta gli angoli delle labbra verso le orecchie, in un dolce sorriso.

Prendi ora il tuo diario e sintonizzati con l'interiorità. Esamina ciascuna delle seguenti domande e invita la tua intuizione, il tuo Spirito guida, il tuo Sé più autentico a rispondere. Concediti tutto il tempo che ti serve per percepire la risposta autentica che ti viene dal cuore, vera fonte del tuo potere.

- Senti la chiamata a esplorare qualcosa, ma non l'hai ancora fatto? Perché no? Cosa ti trattiene? C'è qualcosa che senti nel tuo cuore, ma non hai ancora avuto il coraggio di ammetterlo?
- C'è una qualche area o una materia in cui ti consideri un esperto e senti che non hai più molto da imparare?
- Hai l'abitudine di metterti in contatto con il tuo cuore? Quando e come lo fai?
- Quando cerchi consiglio, ti rivolgi prima agli altri per sentire il loro parere o scendi in te stesso e ascolti la tua intuizione, il tuo Spirito?
- L'opinione conta più della tua intuizione? L'opinione di chi? Perché?
- Hai passato molto tempo a leggere libri di spiritualità prima di questo? Se sì, hai messo in pratica nella tua vita qualcuno dei suggerimenti o delle raccomandazioni che hai incontrato? Quanto ti sei impegnato per farlo?

- Quanto ti impegni per sintonizzarti con la tua intuizione? Ti definiresti solo un po' curioso o molto determinato?
- Sei disposto a sintonizzarti con la tua intuizione e ad ascoltarla per quaranta giorni? Pensi soltanto di provare e vedere cosa succede o di impegnarti al massimo?
- Ti stai nascondendo dal tuo Sé autentico e illuminato? In che modo?

Dopo aver scritto le risposte, riponi il diario e siediti. Chiudi gli occhi e con calma inspira ed espira di nuovo dal naso. Per aiutarti a rilassarti, comincia emettendo uno o due sospiri. Ripeti a te stesso che non tralascierai più di metterti in contatto con la tua intuizione.

Con il respiro successivo, lascia andare tutta la tensione e per un momento limitati a *essere*, senza pensare o fare nulla, anche per più tempo, se riesci. Goditi il fatto di restare seduto a respirare, senza pensieri, senza impegni, senza fretta e nel presente. Percepisci la vibrazione dell'essere connesso alla tua forza e al tuo potere interiori. Nota quanto ti senti in pace, soddisfatto e anche pieno di energia. C'è un potere vero dietro l'intuizione e puoi sempre accedervi. È la voce del tuo Sé autentico. *Ricordatelo.*

### ***Rituale quotidiano per sintonizzarsi: resta in silenzio***

Prenditi qualche minuto al giorno per sedere in silenzio e connetterti all'intuizione. Può essere un momento nella doccia o dopo aver parcheggiato la macchina. Può essere quando ti lavi le mani prima di cena o mentre aspetti il treno per tornare a casa dal lavoro. Può essere mentre pieghi il bucato o bagni le piante. Puoi connetterti all'intuizione in qualsiasi momento e luogo: più impari a stabilire questo contatto ovunque, più diventerà facile.

Non devi concentrarti su qualcosa in particolare: basta che ascolti la tua voce interiore, come con una persona che stimi che ti parla al telefono. Dedica alla voce interiore la tua piena attenzione. Chiedile in silenzio cosa desidera dirti.

La voce dell'intuizione si sente meglio quando la mente è in silenzio. Se il tuo contatto è abbastanza profondo, riuscirai a distinguere la vibrazione dell'intuizione da quella dei pensieri legati alla mente razionale. La vera energia dell'intuizione lascia un sensazione di apertura, calma, radicamento, sorpresa e ispirazione; resti con il cuore sollevato e in pace e la mente quieta. Al contrario, l'energia della mente razionale ti fa sentire teso, agitato, inquieto e nervoso e spesso cuore e mente restano preoccupati, oppressi da pesantezza e paura.

Più ti eserciterai a stare seduto in silenzio per qualche minuto al giorno, rivolgendoti alla tua interiorità e mettendoti in ascolto, più velocemente riuscirai a identificare queste differenze di energia e vibrazione. Nel silenzio, comincerai a sentire la calmante vibrazione interiore dello Spirito in tutto il corpo. È dolce eppure potente, forte eppure rilassata. È diretta e trasmette sempre amore incondizionato. Più ti rivolgi all'interiorità, più imparerai a riconoscerla, più sentirai di avere sostegno e guida.

Andare in profondità per scoprire il potere dell'intuizione è come entrare all'improvviso in una terra magica, dove hai la possibilità di accedere a cose nuove. Proprio come quand'eri studente, hai comprato tutto l'occorrente per la scuola e sei pronto per il primo giorno di lezione. Ma anche se sei ben preparato a cambiare, ricorda che finché le indicazioni del tuo cuore non si traducono in azione, finché l'intuizione non entra a far parte della tua vita, il cambiamento vero deve ancora arrivare. Una volta cominciato a riconoscere la tua vibrazione, entrerai subito nella fase successiva, diventando una creatura consapevole del proprio potere e guidata dal proprio Sé superiore, che abbandona-

na l'ego e la volontà personale per seguire la voce interiore e le sue indicazioni.

Questo può creare particolari difficoltà, perché obbliga a prendere l'iniziativa e a impegnarsi ad agire in base all'intuizione, cosa che può far paura. Per quanto tu sia risvegliato e consapevole, devi comunque decidere di fidarti più del tuo Spirito che delle paure, permettendo alla tua voce interiore di guidare la tua vita. Dopo tutto, anche se finora hai avuto una vita complicata e desideri un cambiamento, seguire l'intuizione significa entrare in ogni caso nell'ignoto, dove non ci sono garanzie. Per fortuna, la difficoltà di cedere il controllo dell'ego alla voce interiore si supera abbastanza in fretta. Come quando ci si tuffa da un trampolino, la paura e l'esitazione di prima del salto si dimenticano subito e, una volta spiccato il balzo seguendo l'intuizione, lasciano il posto all'euforia. Questa sensazione nasce dall'abbandonarsi completamente alla guida della propria luce interiore. Non appena comincerai a cedere il controllo al tuo Sé Superiore Divino e gli consentirai di subentrare, perceperai subito il ritorno del tuo potere interiore, ti sentirai eccitato e pieno di gioia.

Prima di tuffarci nella prossima fase, voglio descriverti un modo splendido, creativo e molto efficace per aiutarti a focalizzare tutti i giorni la consapevolezza sul tuo Spirito guida, così che seguire l'intuizione diventi facile e non richieda sforzo.





## Capitolo 4



# CREA UN ALTARE PERSONALE

Per connetterti davvero al tuo Spirito e percepire la forza del suo sostegno, è importante che questa pratica diventi centrale nella tua vita, qualcosa a cui rivolgerti automaticamente, senza pause o esitazioni. Un buon metodo per riuscire a farlo è quello di creare un tuo altare personale a casa, sedendoti di fronte a esso qualche minuto tutti i giorni, preferibilmente nei momenti di calma la mattina.

Non c'è un modo giusto o sbagliato per allestire un altare: lasciati guidare dall'intuizione. Quello che crei dovrebbe riflettere il tuo Sé più profondo e genuino. Infatti, un altare vuole essere uno strumento visivo per ricordarti di scendere dentro di te con la preghiera, la meditazione, la contemplazione, il canto o l'ascolto dell'intuizione. Allestisci il tuo altare come un luogo in cui poter portare l'attenzione all'interiorità, staccandoti per un momento dal mondo esterno, per entrare invece in contatto con le invisibili forze di amore e sostegno che nascono nel tuo cuore. L'altare è un luogo che ti aiuta a centrare la consapevolezza sulla voce interiore e sul flusso d'amore e sostegno che fluisce dalla Sorgente Divina al tuo Sé superiore e a te.

Un altare è molto più di un bell'oggetto da guardare: è una porta d'ingresso attiva, che conduce al tuo meraviglioso Spirito

guida in molti modi profondi. Sedere di fronte al tuo altare insegna alla tua mente conscia e inconscia a lasciar andare i vecchi schemi di pensiero, che di solito ti controllano, e a metterti in contatto con le vere frequenze del tuo Spirito, più sottili e amovibili. Stando seduto a pregare o a meditare di fronte all'altare, insegna alla mente a rilassarsi e ad abbandonarsi al potere superiore dello Spirito che sta dentro di te.

Gli altari funzionano anche da portali o varchi energetici per la dimensione dello Spirito. Quando entri nell'energia sacra che circonda un altare attivo, il velo tra i mondi si assottiglia e il piano ultraterreno diventa accessibile. Se sedendo davanti al tuo altare mantieni l'intenzione di connetterti al tuo Spirito, sarai trasportato in una splendida dimensione più alta. All'inizio, questo passaggio può essere quasi impercettibile, tanto che i tuoi sensi faranno fatica a coglierlo, ma ripetendo la pratica, la percezione di questa frequenza vibrazionale superiore si farà più forte. E qualsiasi pensiero tu possa avere quando ti avvicini all'altare, ponendoti davanti a esso la mente diventerà subito calma, quieta e lucida e il cuore, passando a un livello energetico di puro amore e benevolenza, si aprirà. Con l'esercizio quotidiano, riesci davvero a sentire che, avvicinandoti all'altare, entri in uno spazio sacro, aperto alla dimensione spirituale; la sensazione è molto simile a quella che si prova nei pressi dell'altare di una chiesa o di qualche altro luogo sacro. Se non hai percepito questo o non pensi di essere abbastanza sensibile all'energia per riuscirci, abbi pazienza. Entrare qualche minuto al giorno nell'energia del tuo altare personale aumenterà la tua consapevolezza e comincerai a percepire questo aumento della vibrazione. Inoltre, più tempo ci trascorri in preghiera o in meditazione, più la sua stessa energia aumenta.

La pratica regolare e intenzionale della meditazione, della preghiera, del canto, della litania e della contemplazione aumen-

ta l'intensità del cambiamento di vibrazione attorno all'altare. Se, invece, non viene attuato alcun lavoro interiore sul sacro, la vibrazione dello Spirito sarà assente e il portale non si aprirà. L'altare sarà solo un bell'oggetto da arredo, ma privo della Divina forza della vita. Ecco perché ti incoraggio a creare un altare con intento sacro, riverenza ed entusiasmo.

Qualcuno si è chiesto se creare un altare funzioni davvero o se rappresenti solo un modo di sembrare e sentirsi spirituali, senza percepire invece proprio niente. La mia risposta è che dipende da te. Come ho accennato poco sopra, un significato spirituale si attiva soltanto tramite la pratica e l'intenzione. Puoi preparare un altare ma, se non gli attribuisi sacralità accostandoti regolarmente con intento spirituale, diventa un semplice oggetto d'arredamento.

Molto tempo fa, prima che le religioni organizzate subentrassero a una spiritualità vissuta individualmente, praticamente tutti avevano un altare in casa. Connettersi alla Sorgente Divina era un'esperienza intima e riservata che tutte le famiglie condividevano. Nell'antichità, gli uomini e le donne, e perfino i bambini, mantenevano un dialogo costante con il loro Grande Creatore. Questa connessione era di carattere molto personale e non era data per scontata. In molte parti del mondo, ancora oggi la gente ha un altare a casa e sperimenta una stretta connessione con la dimensione spirituale.

Questa connessione con il divino cominciò ad affievolirsi quando gli altari, dalle case, furono spostati nelle chiese. Poco a poco diventammo più refrattari a stabilire un relazione personale con lo Spirito guida nei nostri cuori. Al contrario, ci fu erroneamente insegnato, e qualcuno fu perfino obbligato a credere, che per stabilire un contatto con il Divino fosse necessaria l'intermediazione di figure come sacerdoti, rabbini, imam e altri membri del clero. Non sorprende dunque che in

poco tempo la nostra sensibilità a una vibrazione superiore sia calata, subendo un'ulteriore diminuzione per il senso di colpa e vergogna inculcatoci nel frattempo da molti capi religiosi. Questi insegnamenti, facendoci sentire indegni, portarono la maggior parte di noi a perdere quasi del tutto il legame personale con il nostro Spirito e il Creatore Divino. Nel costruire il nostro altare, cominciamo a guarire dalla sensazione di indegnità che persiste nella mente e nel cuore e ristabiliamo la nostra connessione individuale, intima e amorevole con lo Spirito così com'era in origine.

Costruendo un bell'altare, che rispecchi il tuo concetto di sacro, rendi ancora più forte il contatto con l'intuizione. Nel creare questo portale sacro, il tuo luogo personale in cui parlare con Dio, il tuo Sé Superiore e le tue guide spirituali, comincerai a recuperare la fiducia in te stesso, la connessione con il Divino e il potere che viene dal sostegno dell'intuizione.

### ***Dove posizionare l'altare***

Fare spazio in casa per un altare può non sembrare la cosa più semplice del mondo, soprattutto se vivi in spazi ristretti, ma con un po' di creatività non è difficile. Potresti sistemarlo in un ambiente che non viene usato tutti i giorni, come una camera degli ospiti o il soggiorno, oppure riservargli semplicemente un angolo in una stanza qualsiasi. Un altare personale non ha bisogno di grandi spazi, non è questo il punto. Può essere di trenta centimetri quadrati eppure, se creato con devozione sentita, amore e intenzione di connetterti al tuo Spirito, essere in grado di aprire un portale potente. Conosco una donna che divideva un appartamento di due stanze con sei persone, per cui lo spazio era un lusso. Allestì un piccolo altare su un fazzo-

lettino di carta e nessuno lo toccò. Se lo Spirito è disponibile, il modo si trova.

Il mio altare è nella mia camera da letto. L'ho posizionato su un tavolino di fronte alla finestra ed è una delle prime cose che vedo la mattina. Lo adoro e comincio sempre la giornata lì di fronte. Mette in moto una potente forza di guarigione, permettendomi di radicarmi e restare centrata su ciò che è importante. Lì seduta, mi sento circondata dall'amore di Dio. Patrick, mio marito, ha messo il suo altare in ufficio, su un piedistallo alto e sottile. È molto diverso dal mio e rispecchia la sua essenza, che è esattamente ciò che dovrebbe fare un altare. Sappi dunque che a casa si può certamente avere più di un altare. Ciascun membro della famiglia può allestire il proprio, scegliendosi un posto solo per sé... e credo che dovrebbero farlo proprio tutti! È un modo semplice e significativo per creare un canale di comunicazione sacro e privato tra te e il tuo Spirito Divino.

### ***Cosa mettere sull'altare***

Ciò che metti sull'altare ha un'enorme importanza, perché ciascun oggetto deve parlare direttamente a una parte significativa del tuo essere interiore e del tuo Spirito. Scegli tutto ciò che è in risonanza energetica con te e che tocca il tuo cuore. Per molte persone, ciò significa l'immagine di una figura spirituale, come la Vergine Maria, Gesù, un Maestro Illuminato, il Buddha, Krishna, Vishnu, la dea Kali o il Dalai Lama. Scegli immagini e oggetti che davvero ti commuovono nel profondo e che percepisci come significativi per te in questo momento. Ogni tanto, è possibile che ti venga voglia di sostituire i vecchi elementi con dei nuovi, assecondando i cambiamenti che intervengono nella tua vita esteriore e interiore. Il segreto per creare

un altare potente è nei sentimenti. Quindi, oltre alle immagini di figure sacrali o di ispirazione, aggiungi anche fotografie di persone che ami, come familiari, amici, e perfino dei tuoi animali domestici.

È possibile inoltre che tu senta l'impulso di collocare sull'altare immagini e oggetti sacri che vengono dalla Natura, che potrebbero essere significativi per il tuo Spirito, come conchiglie, pietre, ossa di animali o piume. Oppure, ancora, magari ti viene voglia di mettere aggraziati organismi viventi, quali fiori appena tagliati, erbe e spezie fresche o una ciotola di acqua limpida, da cambiare tutti i giorni, come simbolo delle acque sacre del nostro Dio Madre-Padre, Sorgente di tutto ciò che è. Le opzioni sono illimitate. Sii creativo, usa l'immaginazione, mettiti in contatto con l'intuizione e sappi che va bene tutto, a patto che significhi qualcosa per te. Un altro sistema per alzare la frequenza energetica del tuo altare, rendendolo davvero potente, è quello di aggiungere qualche cristallo naturale, in special modo il quarzo. I cristalli, spesso liquidati da chi è poco sensibile all'energia come "stupida paccottiglia New Age", possiedono invece una grande energia vitale e sono strumenti in grado di eliminare legami negativi, rimuovere connessioni energetiche malsane, pulire i campi di energia e amplificare le intenzioni. Oggi sono essenziali in molti campi, tra cui la tecnologia e la medicina; sono apprezzati per il loro potere e la loro precisione e lavorano in profondità anche sulle energie sottili. Detto questo, non significa che tu debba precipitarti a prendere un cristallo per il tuo altare tanto per averne uno. Aspetta finché uno splendido cristallo non trova il modo di arrivare da te. Per esempio, magari lo vedrai in un negozio e te ne sentirai attratto, oppure un amico te lo regalerà senza che te lo aspetti. Se succede, è un chiaro segno che il tuo Spirito ti sta ascoltando. Più ti attivi per stabilire un dialogo con la tua luce interiore, più quest'ultima, a sua volta,

ti viene incontro. Quindi, resta aperto e presto riceverai molte piacevolissime chiamate dal tuo Spirito.

Altri oggetti meravigliosi per il tuo altare sono le piume di uccello; anch'esse, come i cristalli, quando decidi di procurartene una sembrano trovare un sistema per arrivare fino a te. Le piume sono simboli universali dello Spirito e rappresentano il Sé Divino in volo. Tutte le creature viventi, e gli uccelli in particolare, sentono quando sei in un processo di trasformazione o quando stai elevando il tuo livello di vibrazione per tornare al tuo potere personale e ti dimostrano sostegno offrendoti le loro piume. Durante il giorno, quindi, presta attenzione e non ti stupire se una piuma ti trova.

Campane, campanelli e sonagli sono altri strumenti di grande potere da mettere sul tuo altare, perché servono a chiamare il Divino per avere sostegno e supporto. Anche i tamburi sacri sono oggetti che stabiliscono una connessione con lo Spirito e possono essere collocati vicino all'altare per entrare in contatto con la luce interiore. L'uso di questi oggetti costituisce davvero un richiamo per il tuo potente Spirito, motivo per cui, nei secoli, sono stati inclusi in quasi tutte le cerimonie spirituali.

Se è vero che gli altari sono profondi portali d'ingresso alla dimensione spirituale, è vero anche che non devono incutere timore o essere troppo pesanti. Per mantenere leggera l'energia del mio altare, mi piace metterci un pezzetto di cioccolato, che mi ricorda di restare aperta alla dolcezza della vita, al di là di quanto accade in ogni momento. Molte religioni antiche consideravano il cioccolato sacro e lo tenevano in grande considerazione per il suo intenso sapore e per la capacità di portare conforto emotivo. Così, colloco un pezzetto di cioccolato fondente sul mio altare, come segno di gratitudine nei confronti dello Spirito Divino, per tutta la dolcezza che la benevolenza dell'Universo mi ha elargito nel corso della vita. Una volta qualcuno mi ha chiesto

se alla fine mangio quel cioccolato: no, mai... ma sembra sempre sparire in modo misterioso.

Al di là di questi esempi, ti incoraggio a sentirti libero di porre sull'altare qualsiasi cosa che parli al tuo Spirito. E non esitare a cambiare o ad aggiungere oggetti col passare dei giorni. Un altare è un portale dinamico, attivo e, come tu cambi e cresci, così farà anch'esso.

### ***Come avvicinarsi all'altare***

Avvicinati all'altare come se stessi varcando la porta d'ingresso di uno spazio sacro, che ti permette di uscire dal normale livello di coscienza per entrare nella dimensione invisibile, in cui il tuo Spirito Divino si incontrerà con il cuore di Dio.

Creare un piccolo rituale per rendersi conto di questo passaggio di attenzione è molto utile, facilita una connessione più profonda con il proprio Spirito Divino e ti aiuta a diventare tutt'uno con la Sorgente. Può essere un gesto semplice, come accendere una candela o un bastoncino di incenso sull'altare, oppure suonare una campanella. Potrebbe cominciare con una breve preghiera o un canto. Come ho detto, si tratta della tua personale esperienza di connessione, quindi sei libero di creare il rituale che preferisci per <<attivare il portale sacro in cui stai per entrare.

Per esempio, una mia cliente, prima di avvicinarsi all'altare, si lava le mani e il viso. Per lei, questo gesto simboleggia la purificazione della mente e l'apertura del cuore allo Spirito, mentre si lascia temporaneamente alle spalle il mondo fisico, dominato dal mentale. Un'altra cliente, invece, prima mette una bella musica, mentre un'altra ancora semplicemente saluta tutte le mattine l'altare con un bel "Buongiorno, Padre!", "Buongiorno, Madre!". La creazione del rituale spetta a te, in quanto parte



del processo con cui ti riappropri del tuo potere. Fai quello che ti *sembra* giusto. A volte avrai voglia di avvicinarti all'altare in un modo, mentre il giorno dopo potresti avere una sensazione diversa e cambiare tutto il rituale. Anche questo va bene; è così che lo Spirito funziona: è un'essenza sacra, vivente, che respira dentro di te, *non* è una cosa statica e fissa. Il tuo Spirito è sempre pronto a comunicare con te, quindi pensa a questa fase come a un modo per avviare la vostra conversazione.

Il tuo altare personale costituisce un simbolo potente del vero altare dove, nello spazio del cuore, avviene l'incontro con il tuo Spirito. Visualizza questo spazio come le fondamenta sacre della tua vita, un'apertura all'espansione infinita dell'Universo. Qui, in questo spazio del cuore, rilassati. Immagina semplicemente di entrare in connessione con Dio. Prenditi tutto il tempo e permetti a qualsiasi sentimento o pensiero di fluire in libertà nella tua mente. Siedi in questo spazio di fronte all'altare per tutto il tempo che riesci. Per percepire il suo potere in maniera più forte, dovresti farlo almeno per qualche minuto al giorno. Se hai più tempo a disposizione, utilizzalo per soffermarti più a lungo. Mantieni la consapevolezza sul respiro, che sarà regolare e rilassato, e assicurati di non trattenerlo.

Se senti l'impulso di pregare, seguilo. Se desideri cantare, intonare una cantilena o recitare dei mantra, fallo. Se senti il bisogno di un consiglio, poni domande. Se non ti mette a disagio, chiedi a voce alta. Poi resta seduto in silenzio e ascolta.

Se hai già un rituale o una procedura regolare con cui ti trovi bene, per favore continua a servirtene. Se osservi una pratica religiosa che senti giusta per te, per favore non devi interromperla. In altre parole, segui il tuo Spirito, che è poi il motivo stesso per cui si costruisce un altare. Guardati dalla tentazione di credere che esista una sola modalità corretta per stabilire una connessione con il tuo Sé Divino. Questo modo di ragionare non fa altro

che perpetrare la tradizione patriarcale che impone di cedere il proprio potere a forze esterne.

Sedersi di fronte a un altare tutti i giorni, entrando nel tuo cuore, è il modo migliore per connetterti all'intuizione e al potere del tuo Spirito. Creare un altare esterno è un mezzo per accedere al tuo altare interiore e facilita un passaggio energetico verso la dimensione del sacro nella tua vita. È qualcosa che il tuo ego potrebbe anche non volere, perché gli fa perdere potere su di te, quindi se cerca di negare il valore di quest'esperienza, facendoti credere che non stia avvenendo nulla di concreto, ignoralo.

Connettersi al tuo Spirito guida richiede impegno, concentrazione, preghiera quotidiana costante, consapevolezza accresciuta, meditazione regolare e immaginazione attiva. Se tutti i giorni dedichi un momento esclusivo all'incontro con la tua voce interiore, alla fine diventerà un processo automatico. Questo rituale porta grandi soddisfazioni e rafforza davvero la capacità di ascoltare e di fidarsi della propria guida interiore.

### ***Sfruttare il potere delle sei direzioni***

Stando in piedi di fronte al tuo altare, visualizza te stesso fluttuare al centro di un cubo di energia nello spazio. Immaginati circondato dalle energie e dagli elementi delle sei direzioni: Est, Ovest, Nord, Sud, Zenit (l'alto) e Nadir (il basso). Nota che si incontrano tutte, intersecandosi in un punto al centro del tuo cuore. Ciascuna possiede una particolare vibrazione, una frequenza energetica unica, una forza vitale o Spirito che, se chiamato e invocato, porta guarigione e doni che puoi accogliere nel tuo cuore.

Lavorare con le forze Divine delle sei direzioni sedendo al tuo altare in poco tempo ti renderà più sensibile al potere

della tua voce interiore. Nella restante parte del capitolo, descriverò il metodo per entrare in contatto con gli Spiriti delle sei direzioni, così come mi è stato insegnato dai miei maestri e dalle mie guide. Per favore, ricorda che non è detto che per forza questo processo debba andare bene per te, né deve essere considerato l'unico o quello corretto. Ti sto solo raccontando che la cosa per me funziona, al momento. È possibile che, nel tempo, io cambi ed evolva e, assieme a me, lo faranno i rituali e le tecniche che pratico ogni giorno. Ora passiamo a qualche suggerimento per lavorare con le energie delle sei direzioni dello Spirito.

### ***Est***

Comincia spostando il tuo altare in modo che sia rivolto a est. Se non è possibile, dopo che ti sei seduto di fronte, voltati con il corpo verso est. Concentrati su questa direzione e usa la tua immaginazione per percepire la vibrazione. L'energia più potente a essa associata è, ovviamente, quella del sorgere del Sole. Immagina nella tua mente lo spuntare di questo astro e senti la qualità della sua vibrazione. Se possibile, siediti al tuo altare all'alba, anche solo una volta, in modo da poter stabilire una connessione diretta con il Sole, la più grande Sorgente di energia di vita del Pianeta.

La vibrazione dell'Est stimola lo Spirito con nuove idee, ispirazione, intuizioni creative e opportunità per un nuovo inizio. Rivolgiti all'Est perché queste energie tocchino, influenzino e nutrano la tua interiorità. Usando l'intuizione permetti alla frequenza e alla vibrazione dell'Est di spiegarti come il tuo Spirito desidera imboccare nuove direzioni e aprirti a queste modalità.

Vai al passo successivo e invoca l'aiuto dello Spirito dell'Est se hai bisogno di ritrovare la vitalità o di avere nuove idee. Se, inoltre, ti senti prigioniero della routine, sei in un vicolo cieco o in un momento della vita in cui ti manca l'ispirazione, chiedi alle energie dell'Est di portarti nuove emozionanti opportunità o esperienze. Poi permetti a te stesso di sfruttare l'influenza energetica dell'Est, quando ti entra nel cuore, ponendosi al servizio del tuo Spirito.

### **Ovest**

Successivamente, rivolgiti la tua attenzione all'Ovest. Senti l'energia, la frequenza e la vibrazione di ciò che ora è dietro di te e girati, in modo da essere rivolto in questa direzione. Mentre entri in contatto con questa potente forza vitale, visualizza il Sole che tramonta. Concentrati sul suo desiderio di aiutarti, eliminando da te tutte le energie, le attività o le circostanze che non ti servono più o che non hanno più valore nella tua vita. L'energia dell'Ovest rimuove tutte le vibrazioni stagnanti, morte o inutili dal tuo campo energetico e le invia alla Sorgente. Offre anche sostegno nel togliere il dolore e la tristezza dal cuore, dato che anche queste emozioni, alla fine, devono essere abbandonate, assecondando il naturale scorrere della vita.

Concedi a te stesso di connetterti all'energia vitale dell'Ovest, ispirando con calma. Usando l'intuizione, chiediti di cosa desideri liberarti. Cosa, nella tua esistenza deve essere concluso o completato? In quali situazioni devi andare avanti per poter tornare alla tua vita? Non permettere all'intelletto di interferire in questa esplorazione, perché non è in grado di percepire le sottili forze dello Spirito, che possono essere sentite solo dove regnano l'immaginazione e il senso di meraviglia. Attiva la tua

immaginazione, invocando l'energia dell'Ovest affinché rimuova tutte le energie ormai inutili, in modo da permetterti di continuare a dispiegare pienamente la tua autentica espressione nel flusso della vita.

### ***Nord***

Respirando a fondo e in piena consapevolezza, rivolgiti poi lentamente il tuo corpo e la tua attenzione all'energia del Nord. Apri il tuo cuore alla sua potente vibrazione. Nota quanto sono diverse la sensazione e la tonalità di questa frequenza da quelle dell'Est e dell'Ovest, costituendo ciascuna una forza unica, viva e conscia nella tua vita. L'energia del Nord porta una ventata di freddo. Risveglia la tua energia dormiente e ti spinge all'azione, aiutandoti a muoverti verso il tuo scopo più alto di quel momento.

Le energie del Nord ti fanno avanzare nella vita. Questa frequenza e questa vibrazione rivelano il tuo prossimo passo, la tua prossima azione creativa. Ti incoraggiano a restare nel flusso dell'esistenza e, come una stella cometa, ti indicano la possibilità di andare avanti. È lo Spirito dei sogni, dei desideri e delle intenzioni. Rispecchia l'autentica natura di chi sei destinato a essere, così come l'albero della quercia riflette il potenziale della ghianda che germoglia. La sua energia risveglia nel tuo cuore l'esigenza di mantenere il contatto con la tua anima, che desidera dare vita a un'espressione più grande. Questa forza potente fa in modo che tu rimanga fedele alla tua verità, alla tua visione e al canto del tuo cuore.

Invoca l'energia del Nord ogni volta che hai l'impressione di aver smarrito il cammino. Chiamala quando dubiti di te stesso e senti di aver perso il contatto con le tue passioni. Permetti a

quest'energia di scuotere il tuo cuore, per rimetterti al centro del flusso della vita, in armonia con il tuo vero Sé. Lascia che accenda il tuo fuoco interiore e ti consenta di avanzare.

### ***Sud***

L'energia del Sud è come una caverna scura che simboleggia il mistero, lo stupore e la profondità. Energia della gentilezza, del riposo e del recupero, rappresenta il tempo della meditazione, del sogno e anche del sonno tranquillo. La potente energia del Sud incarna la conoscenza interiore e ti invita a ricordare chi sei. Ti allontana dalle circostanze esterne e immediate per condurti a quella grotta oscura e quieta che hai dentro, un luogo in cui il pensiero tace, le emozioni si placano e una saggezza profonda ti parla.

Invoca l'energia del Sud quando sai che è il momento di esaminare più attentamente il tuo viaggio, per individuare il significato profondo delle tue esperienze. Permetti alla sua influenza di toccare il tuo cuore, per aiutarti a sentire maggiore compassione, comprensione e onestà verso te stesso. Questa forza misteriosa ti invita a tornare al tuo Sé originale. È l'energia della verità. Chiama l'energia del Sud quando senti di aver perso il contatto con il tuo vero Sé e non trovi più il tuo sentiero autentico. Permetti a quest'energia di ricondurti al tuo Sé e di calmare la tua anima. Cerca il suo potere quando hai bisogno di pace.

### ***Zenit***

Mantieni la concentrazione ed entra in contatto con lo spazio sopra di te. Senti la vibrazione dei cieli mentre ti connetti

alla luce che ti sovrasta e alle stelle nel cielo. Attingi al potere dei Divini esseri invisibili che ti inviano sostegno e saggezza attraverso la corona, il chakra sulla sommità della testa, per guidarti nel cammino della vita.

L'energia dei cieli offre compagnia, assistenza, guarigione, sostegno, senso di scopo, conferma e rassicurazione. Entra in contatto con questa energia per avere ispirazione e tracciare la direzione del tuo percorso, restare sul tuo cammino ed elevarti a nuove dimensioni. Mettiti in ascolto dei suoi sottili messaggi, come lo scintillio di una stella, il movimento delle nuvole, il ronzio nelle orecchie e l'amore che ti circonda. Apri la tua consapevolezza e chiedi all'energia dei cieli di guidare il tuo percorso, mantenendoti fedele a te stesso per tutto il viaggio.

Questa dimensione è il campo giochi del popolo delle stelle, dei guaritori spirituali, delle creature di luce, degli angeli e dei maestri illuminati. Accedi alla loro saggezza concentrando l'attenzione sui cieli. Senti la loro presenza e segui la loro guida amorevole.

### ***Nadir***

Restando connesso al flusso Divino di tutte le direzioni, ora rivolgiti l'attenzione all'energia della Terra. Senti la Grande Madre, Gaia, la Divina creatura vivente dell'Abbondanza che fornisce il solido fondamento che hai sotto i piedi. Percepiscila nelle ossa, perché il tuo corpo fisico è fatto di lei. Apri lo spazio del tuo cuore e lascia che il suo potere ti attraversi completamente. Avverti la sua regalità nella natura che ti circonda. Riconoscila come un'energia vivente, la più maestosa dell'esperienza umana.

Permetti alla tua consapevolezza di spostarsi in basso, nelle

profondità della Terra. Al suo centro c'è una potentissima forza magnetica che, con la sua capacità di attrazione, tiene assieme la forma del Pianeta. Senti che il suo cuore attrae il tuo.

Concentra l'attenzione sugli infiniti strati di ossa sepolte nei suoi campi, che richiamano la presenza dei tuoi antenati, assieme a tutti gli altri che hanno calcato il suolo terrestre prima di te. Prendi coscienza del fatto che le loro ossa si sono fatte polvere che ora si trasforma in terreno fertile per nuova vita e nuovi raccolti per te. Entra in contatto con la pienezza dei doni che ogni giorno divide con te. Inspirando, accogli in te il suo Spirito amorevole e resta umile di fronte alla sua grandezza.

### ***Raggiungere lo spazio del cuore***

In piedi di fronte al tuo altare, porta ora consapevolezza e intuizione alla tua interiorità, verso il centro del tuo cuore. Questo spazio è sacro, un portale che apre al tuo Sé infinito. È il punto in cui gli spiriti delle sei direzioni convergono ed entrano in comunione, riunendosi in questo punto specifico per sostenerti nel creare un'esperienza di vita unica.

È qui che lasci il mondo fisico tridimensionale e diventi libero di sperimentare il tuo Spirito autentico e senza limiti. Entrando nello spazio del cuore, esci dai confini dello spazio e del tempo lineare, da quelli della tua storia o famiglia, o da circostanze passate o presenti. Tutto questo sparisce. Fa parte della tua esperienza, ma non è il tuo autentico Sé.

Continuando a respirare con calma, concentrati e continua il tuo viaggio verso le profondità dello spazio del tuo cuore. A ogni ispirazione, visualizzati mentre scendi sempre più in basso con una traiettoria a spirale, come un rivolo d'acqua che fluisce vorticando per il tubo di scarico. Con l'occhio interiore, osserva la



tua consapevolezza muoversi in questo modo finché, alla fine, giunge al centro esatto del tuo cuore e si apre a un mondo infinito e illimitato dall'altra parte.

Non ti preoccupare se non riesci a raggiungere questa sensazione di esistenza allargata al primo tentativo. Concentrati soltanto sul centro del tuo cuore e concediti di sperimentare qualsiasi stato di consapevolezza giunga. Sosta tranquillo in questo spazio per qualche minuto, ricordando di restare rilassato, respirare e ascoltare.

È molto probabile che, quando comincerai a cercare di sintonizzarti con la dimensione dello Spirito, soprattutto se si tratta di una nuova pratica, sentirai molto poco o addirittura nulla. Non farti prendere dalla frustrazione. Il lavoro con l'altare ti aprirà a percezioni più sottili, anche se all'inizio saranno a malapena distinguibili. Abbi pazienza. Confida nel fatto che il tuo Spirito ti stia ascoltando e che si metterà in contatto con te, e succederà. Sei tu a stabilire la velocità dei tuoi progressi, a seconda del tuo livello di costanza e devozione.

Ti suggerisco di considerare l'intero progetto di creazione e utilizzo dell'altare come qualcosa che ti piace davvero e che ti diverte. Nel peggiore dei casi, l'altare diventerà un luogo in cui raccogliere con calma i tuoi pensieri, placare la mente, pregare e meditare. Nel migliore dei casi, invece, il tuo cuore si aprirà e sperimenterai una connessione diretta e profonda con il tuo potente Spirito guida in grado di cambiare completamente la tua vita.

Se trascorri tutti i giorni un po' di tempo all'altare, come parte della tua pratica spirituale, stabilirai una connessione così potente con il tuo Spirito che sarai davvero in grado di percepire la sua vibrazione superiore e piena di pace nel momento stesso in cui entri nel suo campo energetico. Presto, lo stesso senso di pace farà parte del campo energetico che si

espanderà per tutta la giornata. La meravigliosa energia che crei meditando qui ti porterà nella dimensione dello Spirito con semplicità e gradualità.

In poco tempo non vedrai l'ora di sedere al tuo altare tutte le mattine. Visto che funge da luogo di incontro con lo Spirito, mantenere il contatto con il tuo autentico Sé Divino non sembrerà più così difficile. Hai cominciato con successo il viaggio attraverso le prime due fasi, risvegliandoti e scoprendo la tua voce, il tuo potere interiore, il tuo Spirito guida. Ora stai mettendo a frutto lo sforzo fatto includendo quanto hai imparato nella tua quotidianità. In questo processo, la creazione di un tuo altare serve da trampolino di lancio verso la terza fase del recupero del tuo potere personale: *fare il salto* e abbandonarti al tuo Spirito.



## Capitolo 5

# FASE TRE: IL SALTO

Il passo successivo verso una vita ricca di soddisfazioni e di significato implica lasciarsi andare e fare un salto, per seguire l'intuizione ovunque voglia guidarci, senza pensarci più. Ciò significa superare i parametri e la sicurezza percepita dell'ego, affidandosi al sostegno del potere misterioso e illimitato della voce interiore. Lasciarsi andare, fidandosi ciecamente della guida dello Spirito, all'inizio dà l'impressione di aver fatto un salto nel vuoto, quando, in realtà, si tratta soltanto di cedere il potere dell'ego a una saggezza superiore, in grado di darci un fondamento di verità più solido.

Abbandonarti alla guida interiore significa riconoscere che l'ego ha un potere reale molto limitato, sempre ammesso che lo abbia, e che ti impedisce di sentirti in pace e comprendere il tuo potenziale. Anche se scoprire la voce interiore è eccitante, finché non ti affidi a lei, permettendole di mettersi alla guida della tua vita, quel che hai trovato non farà differenza a livello pratico. Resterai in trappola, a combattere per sfuggire alle tue paure.

All'inizio anche solo l'idea di abbandonarti alla tua guida interiore può sembrarti un'impresa titanica; magari hai la sensazione di stare per fare un folle salto nel vuoto. È un balzo... ma non nell'abisso. Stai entrando nel flusso della vita e nel pieno

supporto dell'Universo. Quando abbandoni l'ego e fai il salto, affidandoti alla tua voce interiore, arrivi a capire che l'ego non sa *tutto*, che la sua visione del mondo non è del tutto precisa e che ciò che ritiene realizzabile non ha niente a che vedere con tutto ciò che è veramente possibile. Quindi apriti all'Universo e chiedigli di mostrarti un modo di vivere diverso e migliore.

Per qualcuno, fare questo salto significa uccidere l'ego, ma non è così. Si tratta, piuttosto, di una retrocessione. Come ho detto in precedenza, non è la mente razionale in se stessa a essere un problema. Affidarsi all'intelletto perché svolga un compito che per natura non è dotato e qualificato a fare è il *vero* problema. La mente razionale, o l'ego protettivo, è un apparato limitato e poco obiettivo, che cerca soluzioni partendo da una prospettiva distorta e sulla difensiva, che in genere ti porta sulla strada sbagliata. La tua voce interiore, il tuo Spirito, invece, ti consente un accesso diretto al campo quantico delle possibilità infinite. È connettendoti all'interiorità che ti saranno rivelate le soluzioni più amorevoli, le intuizioni più ispirate e le guarigioni personali più profonde. *Fare il salto* significa abbandonare il controllo, trovare la tua espressione e avere fiducia nella tua voce interiore, il tuo Sé autentico. Prima ti affiderai totalmente al tuo Spirito, lasciandoti guidare, prima il mondo smetterà di sembrarti spaventoso e comincerai a sentirti meglio.

È molto raro che il passaggio tra il vincere la resistenza e affidarsi allo Spirito avvenga con una sola decisione, in un solo momento o in occasione di un evento specifico. Anche se desideri con tutto il cuore di compiere il salto e fidarti dell'intuizione, dovrai comunque liberarti dalle cattive abitudini derivanti dal vivere sulla base delle convinzioni dell'ego che ti sono state insegnate. Abbandonarti alla tua guida interiore richiede sia una ferma intenzione sia una pratica assidua e costante. Dopo tutto, l'ego non cede il suo potere così facilmente e ama la lotta.

In realtà, concedere fiducia alla tua voce interiore è un processo che avviene un passo alla volta, una scelta alla volta. Scegliere consciamente di ascoltare le tue vibrazioni tutti i giorni con modalità leggere, che non incutano paura, è in assoluto la cosa migliore. Per esempio, se la tua voce interiore ti consiglia di uscire prima dal lavoro quel giorno, fallo, e così se ti suggerisce di percorrere una strada diversa tornando verso casa. Se ti sussurra di chiamare tua madre per vedere come sta, ancora una volta, segui questo impulso. Ogni volta che rispondi in modo affermativo alla voce che hai dentro, contribuisce a costruire quel tipo di fiducia che viene dall'esperienza, il tipo di fiducia necessaria per affidarti all'intuizione senza riserve. Ci possono volere settimane, mesi o anche anni prima che il tuo ego accetti di fidarsi dello Spirito, ma, muovendo qualche piccolo passo in quella direzione, il momento dell'enorme salto che pensi di dover fare non arriva mai. Abituarti a vivere una vita in cui la guida del tuo Spirito è sempre più presente diventa molto più facile se lo fai partendo da cose piccole, e prima ancora di essertene reso conto, avrai già fatto quel balzo che tanto temevi. Dato che le esperienze che avrai collezionato seguendo la tua voce interiore saranno estremamente positive, ti sentirai spinto a continuare.

Le opportunità, piccole o grandi, per allentare la stretta dell'ego su di te si presentano tutti i giorni in forme diverse. Il tuo compito è coglierle. Ogni volta che agirai sulla base dell'intuizione, i risultati saranno talmente positivi, sorprendenti e migliori di quelli che l'ego avrebbe potuto mai raggiungere da solo che, prima di accorgertene, sarà ovvio che fidarsi della tua voce interiore è l'unica maniera sensata di vivere.

Quanto sarà difficile questo passaggio dipende da te. L'abbandono del controllo dell'ego può avvenire con un graduale trasferimento di poteri o con un'aspra battaglia. In ogni caso, alla

fine l'ego non avrà la meglio sullo Spirito nel guidarti a ritrovare l'armonia con il tuo vero Sé.

### ***Suonare il tabla***

Forse l'ostacolo maggiore da superare nel ritornare in sintonia con l'intuizione per seguire il nostro Spirito è quello di abbandonare quanto ci è familiare, noto e rassicurante, per diventare principianti volenterosi, aperti e disponibili a imparare qualcosa di nuovo da zero.

Un mio amico, di nome Ben, è un bravissimo percussionista, con più di vent'anni di esperienza. Mi confidò che questa abilità gli veniva naturale e non gli aveva mai richiesto un vero impegno o una qualche conoscenza. Gli bastava sentire la musica e cominciare a suonare seguendo il ritmo. Negli anni, aveva suonato in diversi gruppi e il suo talento era aumentato, eppure non riusciva a ricordare un momento in cui avesse dovuto concentrarsi o lavorarci su. Lo faceva e basta.

Poi Ben andò in India, dove vide dei bravissimi musicisti indiani suonare un antico strumento a percussione chiamato *tabla*, costituito da due tamburi a mano di dimensioni diverse, con timbri differenti. Quella esibizione lo colpì al punto da commuoverlo fin quasi alle lacrime. Ne restò ipnotizzato e cadde in uno stato di profonda trance. Quell'esperienza musicale era stata completamente diversa da tutte le precedenti, sia da esecutore che da ascoltatore.

Il *tabla* parlava alla sua anima e aveva risvegliato qualcosa in lui. Aveva la sensazione di essere tornato a casa. Seppe subito che voleva creare anche lui quel tipo di musica. Così, appena rientrato a Chicago, acquistò un meraviglioso paio di *tabla* in un negozio specializzato e si mise subito a suonare. Tuttavia, per

quanto si sforzasse, non riusciva a ricreare i suoni dei musicisti indiani. Tutto ciò che sapeva sulle percussioni, che fosse istinto naturale o una tecnica che aveva imparato, non funzionava con questi tamburi: non riusciva a produrre un suono che assomigliasse anche solo vagamente a quella musica. Il suo approccio semplicemente non era quello giusto, anche se sapeva utilizzare svariati strumenti a percussione.

Per la prima volta, Ben non riusciva a improvvisare, né a tentare un'imitazione. Non era nemmeno in grado di imparare a suonare da autodidatta, come aveva fatto altre volte in passato. Sembrava che questi tamburi obbedissero a regole diverse e non aveva idea di quali fossero. Non sapeva da dove cominciare. Il *tabla* parlava una lingua straniera.

Ben restò scioccato e frustrato da quest'inaspettato ostacolo. Non aveva calcolato che gli ci sarebbe voluto tanto impegno e certo non credeva che esistesse la possibilità di non riuscire a suonare dei tamburi.

Capì che, per padroneggiare quello strumento, avrebbe dovuto ricominciare da zero. Avrebbe dovuto tornare a essere un principiante, il che significava dimenticare tutto ciò che sapeva in fatto di percussioni. Questa situazione mise in grossa difficoltà il suo ego. Doveva perfino trovare un insegnante e del tempo per esercitarsi. Ma era già molto impegnato. Gli sembrava che non valesse la pena di fare tanta fatica, così lasciò perdere per un po' e i tamburi restarono in un angolo, silenziosi. Dopo aver ignorato il *tabla* per nove mesi, o meglio dopo aver provato a ignorarlo, l'ego di Ben si era acquietato abbastanza da permettergli di percepire di nuovo il richiamo dello Spirito a suonarlo. Ben sapeva che era l'ego a trattenerlo dall'intraprendere l'esperienza che lo stava chiamando in quel momento. Non gli andava di essere un principiante, uno studente. Non aveva proprio voglia che qualcuno gli facesse vedere come fare qualcosa che sapeva già. *Sono*

*un buon percussionista, si diceva. Perché dovrei stressarmi a cercare di imparare questo strumento? In ogni caso, non lo userò. Non ho un posto in cui suonarlo. A cosa serve?* Nella sua testa si susseguivano considerazioni simili che, per quanto convincenti, non sembravano mai vere. Il suo desiderio di suonare non se n'era andato; il suo ego, molto semplicemente, l'aveva sopraffatto e costretto al silenzio.

Poi un giorno, dopo che si era goduto una mattinata stranamente quieta, Ben alzò gli occhi dal computer e gli sembrò che il *tabla* gli facesse l'occhiolino, come a dirgli: *Dai, Ben. È ora di imparare. Non aver paura. Apri cuore e mente e accogli l'ignoto.*

All'improvviso, tutte le scuse svanirono. Qualcosa in lui si aprì. Si sentiva pronto! Il suo ego si era acquietato e riusciva a sentire lo Spirito del *tabla* che lo chiamava, com'era successo la prima volta che l'aveva sentito in India. In quel momento, si lasciò andare e disse *sì*. Smise di evitare quello che il suo cuore desiderava ardentemente e decise di provare. Cos'aveva da perdere?

Ben ha quindi poi trovato un grande insegnante, uno dei migliori al mondo, in effetti, e ha iniziato l'arduo processo di apprendimento.

Ora, sta imparando molto lentamente e ogni lezione mette a dura prova la sua pazienza, la sua dedizione e il suo ego in ogni modo possibile. Certi giorni, si esercita a provare un solo suono, più e più volte, per quarantacinque minuti e spesso oltre. Un suono soltanto. Gli esercizi lo obbligano a prestare attenzione a tutto ciò che fa con le mani e con le dita, da dove le appoggia sui tamburi a quanto deve essere intenso il colpo con il polso per produrre un tono particolare. Nulla di questo processo è automatico, almeno non ancora. Ottenere il più piccolo risultato richiede grande concentrazione, consapevolezza e intenzione da parte sua. Ci sono ancora giorni in cui si chiede perché si sia preso la briga di farlo.



Ma *lo sta* facendo. Trae ispirazione dall'esercitare la sua mente a lavorare in modi nuovi. E ogni volta che riesce a produrre una nota giusta sul *tabla*, per quanto piccola, gli sembra di aver vinto una medaglia d'oro. Ma, soprattutto, questo impegno regala un'incredibile soddisfazione al suo Spirito. Più abbandona l'ego in favore dell'intuizione, più si sente gioioso e raggiante, non solo per quanto riguarda il *tabla*, ma in ogni aspetto della sua vita. Quando si esercita, Ben smette di pensare, limitandosi a sperimentare lo strumento. La sua mente si tranquillizza. Il passato e il futuro scompaiono e lui si sente senza tempo. La ricompensa di questa dedizione è la soddisfazione dell'anima, il dar voce allo Spirito che si evolve. Questi benefici non possono essere misurati nel mondo fisico, basato sull'ego. Ben non è ancora abbastanza bravo da suonare per gli altri e, al suo attuale livello di competenza, è ben distante dal poter guadagnare con il *tabla*. Più che altro, ottiene qualche alzata di sopracciglia e commenti incuriositi. Il suo impegno è di natura strettamente personale, così come lo sono le ricompense.

Questo è il vero motivo per cui vale davvero la pena di intraprendere l'intero processo. Ben sta facendo quello che vuole lo Spirito per se stesso e per nessun altro, e ci sta mettendo impegno e disciplina nonostante le obiezioni del suo ego che, non volendo cedere il proprio potere, cerca ancora di spingerlo a smettere. Eppure, dal momento che ha scelto di agire in base ai desideri del suo Spirito, gli sforzi del suo ego per distrarlo si son fatti sempre più deboli e inefficaci e sorprendentemente facili da ignorare.

Nel seguire il suo Spirito, Ben è allo stesso tempo messo alla prova e arricchito da quest'esperienza. Quando lavora ai suoi esercizi quotidiani, si sente presente e pienamente vivo. Il resto del mondo scompare, restano solo la sua intenzione, il suo Spirito, lo Spirito del *tabla* e lo Spirito della musica. Sta scoprendo

che sono tutte espressioni della stessa cosa, che è l'amore. Senza questo sforzo combinato non avrebbe raggiunto una profonda, piena consapevolezza di se stesso e della vita.

### ***Sintonizzati con la tua energia***

Sintonizzarsi con l'interiorità, vivere una vita guidata dall'intuizione e basata sullo Spirito richiede attenzione, disciplina, impegno e pratica. Di solito, quello che fai facilmente o che ti viene "naturale" non è in armonia con il tuo Sé autentico. Il passaggio dall'ego allo Spirito richiede un grande cambiamento di vita, perché si modificano le priorità e i valori, il modo di trascorrere il tempo, il dialogo interiore, gli obiettivi, la disponibilità verso gli altri e la capacità di smettere di controllare tutto. Questo significa impegno da parte tua.

Passare dal vivere in base all'ego al vivere in base allo Spirito è come imparare un gioco nuovo, con tutte le nuove regole per vincere. Le regole del mondo basato sull'ego cominciano con: "Vivi per l'approvazione degli altri." Invece, quelle guidate dallo Spirito cominciano con: "Vivi per la tua approvazione e sii disposto a resistere al disagio della disapprovazione degli altri, se necessario." Le regole basate sull'ego continuano con: "Non cambiare niente; è pericoloso", mentre quelle dello Spirito dicono: "Abbraccia il cambiamento. Dagli il benvenuto. È naturale e sano e porta crescita." La regola dell'ego dice: "Sii responsabile e fai il tuo dovere. Se quello che stai facendo non produce denaro o non ha un'utilità pratica, è una perdita di tempo." Al contrario, quella dello Spirito recita: "Se ti chiama, se parla alla tua creatività, se tira fuori il tuo Sé più autentico, se rispetta la tua verità, se apre il tuo cuore, se ti sfida a crescere, allora è importante ed è responsabile esplorarlo."

L'ego vuole che tutto sia controllabile, prevedibile e semplice. Quando c'è di mezzo il cambiamento, di tutto per evitarlo. Per l'ego, significa pericolo o perfino morte. La mente razionale, infatti, si basa sul passato per guidarti di volta in volta e cambiare significa non poter usare questa tecnica. Il paradosso è che, quando cominci a connetterti all'interiorità, seguendo la tua voce interiore, diventi più creativo, più orientato alla soluzione, più rilassato e a tuo agio. A sorpresa, il tuo ego si calma. Si oppone al cambiamento finché non è in atto. Poi la resistenza finisce e subentra lo Spirito.

### ***Farsi le domande giuste***

Chiudi gli occhi, inspirando ed espirando con calma dal naso. Per aiutarti a rilassarti, comincia a sospirare profondamente una o due volte. Massaggiati la mandibola e la gola con delicatezza, per lasciare andare ulteriori tensioni e paure trattenute in questa parte del corpo, centro dell'espressione. Cerca di percepire la tensione energetica che il movimento perpetuo della mente crea nel corpo. Senti quanta energia, forza vitale, *kefi*, porta via da te?

Ora rilascia tutta la tensione possibile dal collo e dalla gola con qualche leggero allungamento, e inspira profondamente e senza sforzo, gonfiando l'addome. Non forzare l'inspirazione alzando le spalle e tirando indietro il collo. Tieni invece le spalle abbassate e rilassate in una posizione comoda e lascia che l'addome faccia entrare l'aria naturalmente, senza tensioni. Espira emettendo il suono "Ah" e porta gli angoli delle labbra verso le orecchie, in un dolce sorriso.

Prendi ora il tuo diario e sintonizzati con l'interiorità. Esamina ciascuna delle seguenti domande e invita la tua intuizione, il tuo Spirito guida, il tuo Sé più autentico a rispondere. Concediti

tutto il tempo che ti serve per percepire la risposta autentica che ti viene dal cuore, vera fonte del tuo potere.

- Quale nuova esperienza in ambito creativo o di apprendimento ti sta chiamando? Per esempio: suonare un nuovo strumento, prendere lezioni di canto, iscriverti a un corso di disegno, trovare tempo per un ritiro spirituale, imparare una nuova lingua, andare a fare arrampicata, studiare fotografia digitale o scrivere poesie?
- Da quanto senti questo impulso o spinta? Da una settimana, un mese oppure anni? Da dove pensi che venga?
- Stai ascoltando questo impulso, lo stai seguendo? Se sì, quali sfide ha comportato?
- Quali gratificazioni ti vengono dall'assecondare le spinte interiori?
- Che sensazione ti dà aprirti all'esplorazione di nuove strade, luoghi, persone, cose e perfino componenti della tua stessa natura?
- Se non stai seguendo l'impulso che ti viene dallo Spirito, che giustificazioni ti dai per non farlo? Ti sembrano fondate?
- Quanto ti spaventa esplorare nuove direzioni o provare cose nuove? Cosa ti intimorisce di più?
- Che sensazione ti dà cercare di impedire il cambiamento? (Cerca di essere il più specifico possibile.)
- Che sensazione ti lascia il dire di no alla tua voce interiore? Ti senti pieno di energia? Limitato? (Di nuovo, cerca di essere il più specifico possibile.)
- Ti chiedi mai che cosa puoi ricavare di buono dall'assecondare gli impulsi del tuo Spirito? Permetti a te stesso di prendere in considerazione cose simili?

Dopo aver scritto le risposte, riponi il diario e siediti. Chiudi gli occhi e con calma inspira ed espira di nuovo dal naso. Per aiutarti a rilassarti, comincia emettendo uno o due sospiri. Calma la mente e ascolta. Che cosa il tuo Spirito ti incoraggia o spinge a fare? Sei disponibile a provare?

Con il respiro successivo, lascia andare tutta la tensione, e per un momento limitati a *essere*, senza pensare o fare nulla, anche per più tempo, se riesci. Goditi il fatto di restare seduto a respirare, senza pensieri, senza impegni, senza fretta e nel presente. Percepisci il tuo livello di vibrazione quando sei sintonizzato con la Sorgente. Nota quanto ti senti in pace, soddisfatto e anche pieno di energia. Questo è il potere del tuo Spirito, ed è sempre a tua disposizione. È il tuo Sé autentico. *Ricordatelo.*

### ***Rituale quotidiano per sintonizzarsi: di' "Sì" al tuo Spirito***

Scegli di seguire un impulso creativo o una spinta che viene dal tuo Spirito tutti i giorni. Più semplice sarà, meglio è. Potrebbe essere appunto qualcosa di facile come scarabocchiare cinque minuti su un bloc-notes o qualcosa di più ambizioso, come iscriversi a un corso di lingue straniere con lezioni a cadenza regolare. Siccome questo significa introdurre qualcosa di nuovo nella tua vita, sostituiscilo a un'abitudine o una pratica consolidata, che però al momento non aggiunge un valore effettivo al tuo Spirito, né gli porta gioia. Per esempio, magari sei solito guardare il telegiornale tutte le sere, ma questo poi ti lascia turbato e ansioso: potresti dunque smettere di seguire le notizie e, invece, suonare il pianoforte. Oppure, forse trascorri quotidianamente del tempo in rete, a controllare il tuo profilo Facebook o a navigare senza una meta precisa dopo aver letto le mail, attività che ti portano via dai venti ai quaranta minuti al giorno, se non

di più. Sostituisci la maggior parte del tempo che trascorri su internet con una qualche attività artistica, come dipingere con gli acquerelli, intagliare il legno, disegnare, oppure provare una nuova ricetta o studiare francese.

Per quanto trovare il tempo possa sembrare impossibile e il tuo ego abbia da ridire, fallo comunque. Opponiti alle obiezioni della mente razionale e fai l'esperienza che il tuo Spirito richiede con meno pensieri negativi possibile. Preparati al potenziale sabotaggio da parte di altri e agisci di conseguenza. Per esempio, proprio mentre ti sei appena seduto al pianoforte, tuo figlio di cinque anni comincia a litigare con i fratelli. Prima di scattare in piedi, vedi se riescono a cavarsela da soli. Oppure, hai appena cominciato a scrivere sul diario, quando suona il telefono. Invece di precipitarti a rispondere, permetti a chi ha chiamato di lasciare un messaggio e continua a concentrarti sulle tue priorità. Non sprecare energie per combattere le distrazioni, ignorale e basta. Per seguire il tuo Spirito vale la pena di affrontare le difficoltà iniziali. Prova per una settimana e vedi come va. Soprattutto, nota come ti fa sentire connetterti alla tua voce interiore, seguendo lei invece dell'ego.

### ***Segreto desiderio di morte***

Quando lo Spirito ci chiama, alla fine, se vogliamo seguirlo e tornare al nostro Sé autentico, siamo costretti a buttarci nell'ignoto. Una volta avvenuta la chiamata, per quanto ci proviamo, diventa sempre più difficile ignorarla e scappare via per la paura. Arriva per tutti il momento in cui siamo costretti a guardarci dentro, faccia a faccia con il nostro vero Sé.

Eric era sempre stato riconosciuto come una persona straordinaria. Tutti gli volevano bene. Se qualcuno, da qualsiasi parte,

aveva un problema, lui si metteva subito a disposizione per dare una mano. Nella cittadina in cui viveva, la gente lo amava e lo rispettava. Nessuno sospettava che avesse un segreto. Impossibile. Cosa si sarebbe pensato di lui? Avrebbe rovinato tutto. Così, per anni, Eric non confessò nulla, nemmeno a se stesso.

Eric, ventisei anni prima, aveva sposato la fidanzatina del liceo. Adesso, dopo quattro figlie, soffriva in silenzio di una profonda, inamovibile depressione. Da tempo sopportava quello che era diventato un matrimonio sterile, senza passione, che gli stava uccidendo l'anima. Non incolpava sua moglie per il modo in cui il loro legame si era deteriorato. Semmai, si considerava egli stesso la causa.

Sulla carta, Jeanne era la migliore compagna che si potesse desiderare. Gestiva la casa in modo impeccabile e si prendeva cura delle loro figlie come l'amministratore delegato si occupa dell'azienda a cui tiene moltissimo. Tutto era amministrato bene e le ragazze ricevevano ogni sostegno possibile. Jeanne era una maga nell'occuparsi di qualsiasi cosa, dai compiti alle uniformi scolastiche, fino alle attività extracurricolari e ai raduni scout. Eric era grato di non dover fare nulla. Era convinto di non essere capace e considerava sua moglie l'esperta delle cose domestiche. Proprio non riusciva a capire quando la loro relazione si era persa e, in verità, non era sicuro di volerla ritrovare.

Il suo lavoro era un'altra fonte di silenziosa disperazione. Aveva un'azienda di insegne per negozi, ereditata dal padre. Rendeva bene ed Eric apprezzava la lealtà dei suoi dipendenti. Non era nemmeno un lavoro troppo stressante. L'unico problema era che a lui non piaceva per niente. Ma provare queste emozioni lo faceva stare male, e non le avrebbe mai ammesse. Molti, e soprattutto i suoi cari, infatti, non facevano che ricordargli quanto fosse fortunato a godere di un'entrata certa, con la disoccupazione che c'era. Inoltre, l'azienda gli permetteva di

provvedere bene alla sua famiglia, cosa che lo rendeva molto orgoglioso.

Tra un matrimonio ormai di facciata e un lavoro che non gli dava alcuna soddisfazione, la vita di Eric diventò sempre più deprimente. Spesso non andava a lavorare e a casa rimandava le incombenze. Poi, per recuperare il tempo perso, si gettava a capofitto nelle faccende accumulate. Per quanto ragionasse e cercasse di negarlo, si sentiva in trappola. Ma non si permetteva di pensarci troppo. Era suo dovere andare avanti. Dopo tutto, aveva delle responsabilità. Eppure, più le sue figlie crescevano, più faticava a capire perché dovesse essere così responsabile.

Non appena ne aveva l'opportunità, lasciava o, per essere più precisi, scappava dalla vita domestica, dedicandosi a sport rischiosi e molto adrenalinici, come arrampicata, gare di discesa libera, motociclismo ad alta velocità o motocross su terreni sconosciuti. Avrebbe fatto qualsiasi cosa per placare la frustrazione e la rabbia che gli ribollivano dentro. E nei suoi tentativi di sfuggire all'insoddisfazione, si chiedeva come mai si sentiva tanto sbagliato, nonostante tutti gli sforzi per fare le cose "giuste", almeno secondo le regole che gli erano state insegnate dalla famiglia, dalla Chiesa e da chiunque altro. Si faceva così e basta, e lui si adeguava.

Un giorno Eric ebbe un terribile incidente. Mentre correva in moto con un amico a una velocità allucinante su una strada accidentata, una pietra gli bucò la gomma anteriore, facendola esplodere e scagliandolo quindici metri in aria. Atterrò di testa e sulla spalla. Il colpo gli fece esplodere un'arteria del collo. *Ci siamo*, pensò, quasi sollevato, mentre giaceva a terra nel suo stesso sangue. *Sto per morire*. Ricordava vagamente di essere stato subito trasportato in elicottero fuori dalla vallata e trasferito a un vicino ospedale. Poi era scivolato nell'incoscienza, non ricordava altro.



Eric non morì, anche se, stando ai medici, avrebbe dovuto. Invece, quasi per miracolo tornò tutto intero a quella vita che segretamente desiderava lasciare. Fu a quel punto che cominciò il suo dolore più grande. Non poteva più scappare dall'infelicità come aveva sempre cercato di fare in precedenza. Ora non poteva più neanche allontanarsene camminando adagio. Poteva solo rimanere sdraiato a letto a pensare alla sua vita, o prendere dosi massicce di antidolorifici per dimenticarsene, ma, siccome gli procuravano una forte nausea, non era un'ipotesi da prendere davvero in considerazione. Doveva affrontare quel che sentiva, e questo lo spaventava più di qualsiasi altra cosa.

Con il passare del tempo, il corpo di Eric si riprese, ma la sua battaglia interiore continuava. Essere costretto a rallentare il ritmo, perfino a fermarsi, e a riflettere sulla sua situazione ventiquattr'ore su ventiquattro era insopportabilmente difficile. Poi un giorno, nella sala d'aspetto del centro di riabilitazione in cui riceveva trattamenti una volta la settimana, sentì casualmente due donne discutere dello Spirito di una persona. Parlavano a bassa voce, ma abbastanza forte perché lui distinguesse le parole. Non era nemmeno sicuro di cosa significasse precisamente quel termine, quindi lo inserì su Google e scoprì che veniva dal latino *spiritus*, o "soffio", e si riferiva alla parte non fisica del corpo umano.

*La parte "non fisica", ossia quella che non è carne e ossa. E nemmeno la materia cerebrale della mia testa, pensò. Interessante. Nessuno in vita mia me ne ha mai parlato...*

Nell'istante in cui Eric si aprì alla nozione di Spirito, qualcosa dentro di lui si risvegliò. Seppe istintivamente cos'era. Era la sensazione da cui era scappato per tutti quegli anni. Era stato il suo Spirito a inseguirlo, cercando di attirare la sua attenzione. E, con sua grande sorpresa, capì che era del proprio Sé autentico che aveva paura.

La cappa di depressione si sollevò un po', sostituita da una travolgente curiosità. Come un investigatore che ha scoperto la chiave del forziere di un tesoro nascosto, si mise a caccia di indizi e decise di cominciare l'esplorazione. Iniziò con il chiedersi cosa sentiva davvero nei confronti della sua vita e fece rispondere al cuore, invece che all'intelletto. Si aspettava di non sentire nulla, invece restò sorpreso dal fatto che, non appena formulata la domanda, il suo Spirito non tardò a rispondergli. Eric fece un respiro profondo e, per la prima volta dopo anni, entrò davvero in contatto con lo spazio del suo cuore. Ebbe la sensazione che quello che provava era reale e genuino e, per fortuna, molto bello.

*Perché sono così spaventato dal mio Spirito?* si chiese in seguito per giorni e settimane. Poco a poco, la risposta venne fuori. Il suo Spirito gli rivelava la verità sulla vita artificiale che aveva costruito. La persona che lui presentava al mondo, quella che tutti amavano e lodavano, non corrispondeva a chi era davvero. Era un attore, un impostore. Capì di aver rinunciato alla sua vera natura molto tempo prima, per compiacere gli altri.

Eric stabilì un contatto ancora più profondo con il suo cuore meditando, praticando yoga, rallentando i ritmi e uscendo a fare passeggiate rigeneranti. Mentre si dedicava a queste attività, parlava con il suo Spirito ad alta voce e ascoltava attentamente se arrivavano indizi o qualsiasi indicazione su come stare meglio.

Con l'andar del tempo, lo Spirito gli mostrò come la maggior parte delle sue azioni fossero automatiche, eseguite senza pensarci, e soprattutto senza nessun riguardo nei confronti di se stesso. Era quasi come se stesse recitando la parte del supereroe, con un mantello magico che indossava ogni volta che qualcuno chiamava aiuto. All'inizio gli piaceva l'attenzione che suscitava, perché lo faceva sentire speciale e importante. Ma ora gli sembrava di essere intrappolato in quel personaggio.

Grazie al suo Spirito, Eric capì che aveva allontanato suo moglie perché non gli piaceva che tra loro ci fosse intimità. Lo faceva sentire spaventato e vulnerabile. Erano come gli attori di una commedia intitolata *Vita da sposati* e quando la sceneggiatura si era trasformata in *Vita da famiglia*, aveva perso il ruolo da protagonista. Si era trovato in secondo piano, e non era né divertente né appagante, almeno non nel modo in cui aveva deciso di interpretare la sua parte.

Più si sintonizzava con il suo Spirito, ascoltandolo, più si sentiva spaventato e sollevato insieme. Aveva paura perché sapeva di non poter continuare a vivere in una bugia, ma, allo stesso tempo, non aveva idea di come smantellare qualcosa che sembrava scolpito nella pietra. Il sollievo veniva invece dal fatto di sentirsi autentico, senza dover nascondere il suo segreto, quanto meno a se stesso.

Diverse volte provò il desiderio di negare tutto e tornare alla vita miserabile e inconsapevole che aveva condotto prima dell'incidente. Eppure sapeva di non poterlo fare. In quella vita, era stato come morto vivente. L'incidente era stato solo un modo per comunicare questa verità agli altri. Per quanto difficile fosse fronteggiare l'enorme pasticcio da cui si doveva districare e gestire il turbamento che avrebbe causato alle persone che amava, sapeva che, per il bene del suo Spirito, doveva iniziare. Il suo mondo stava implodendo in ogni caso. Almeno, per la prima volta da molti, moltissimi anni, il cuore gli batteva per un'emozione genuina.

Una volta stabilita una connessione con il suo Spirito, non poté più nascondere il suo segreto agli altri. Raccontò la verità a tutti, uno per uno, cominciando dalla moglie. Spiegò che voleva, anzi che *aveva bisogno* di una vita diversa, di un lavoro diverso, di un tipo diverso di relazioni personali. Desiderava con ardore un'identità differente, che non fosse intrappolata nel trarre energia dall'approvazione degli altri.

Quello che avvenne dopo la confessione lo sorprese. Certo che le sue rivelazioni avrebbero distrutto sua moglie, scioccato gli amici, ferito i figli, rovinato la sua reputazione e messo in imbarazzo i genitori, si aspettava una reazione catastrofica. Invece, nessuna delle sue paure si concretizzò. Tutti si limitarono ad ascoltare quello che aveva da dire, ribattendo poi che l'avevano sempre saputo: "Vogliamo solo che tu sia felice. Per favore, fai quello che devi per il bene di tutti!".

Così cominciò la seconda vita di Eric. Buttò via il mantello di Superman, che rappresentava il suo atteggiamento dal punto di vista mentale. Non chiuse l'azienda di insegne, ma cominciò anche a lavorare il legno, attività che adorava, in modo che il suo lavoro non lo definisse più completamente. Se ne andò di casa e si trasferì in un miniappartamento arredato molto semplicemente: giusto un letto, una lampada e un frigo. Ma era il *suo* appartamento e lui lo amava. Cominciò a fare esperimenti con il proprio look, indossando vestiti diversi. Per un periodo, portò anche il codino, che poi tagliò perché non gli sembrava adatto a sé.

La parte più interessante del viaggio di Eric è che, a un qualche livello, tutte le persone della sua vita sono state influenzate dal suo ritorno a un Sé più autentico. Lo guardano con curiosità e imparano. Per quanto abbia sconvolto lo status quo, la decisione di Eric di lasciarsi andare e seguire il cuore e l'intuizione sembra a tutti quella giusta. E ne traggono anche dei benefici.

Dall'esterno, la vita di Eric è ancora un disastro, ma un disastro eccitante, in evoluzione e autentica. Le sue figlie, ora giovani donne, stanno accettando il cambiamento e hanno molte domande da rivolgergli. Alla fine, lui riesce a parlar loro su un profondo livello di autenticità, e stanno cominciando a conoscersi davvero per la prima volta. Sua moglie non è felice che sia andato a vivere in un miniappartamento per ritrovare se stes-

so, ma non ne è rimasta distrutta. Anche lei è stata influenzata in modo positivo, sebbene questa soluzione non è qualcosa che avrebbe cercato né tantomeno voluto. Si sta ponendo le stesse domande di Eric dopo l'incidente. Ecco come funziona lo Spirito: quando una persona si risveglia, questa ne risveglia un'altra e un'altra ancora e via di seguito. Alla fine, arriverà il giorno in cui saremo tutti risvegliati.

Eric e sua moglie non hanno certezze sul futuro del loro matrimonio. Sanno che amano qualcosa l'uno nell'altra, ma devono prima ritrovare loro stessi. Questa è l'unica situazione in cui l'amore *vero* è possibile, e trovare quel vero amore è lo scopo ultimo per cui permettiamo allo Spirito di guidarci.

### ***Sintonizzati con la tua energia***

Per lasciarti andare e affidarti allo Spirito, devi connetterti al tuo cuore e ammettere come ti senti prima con te stesso, poi con gli altri, anche se la tua verità può mettervi a disagio, rendervi infelici, farvi arrabbiare, ferirvi o spaventarvi. Ammettere cosa senti ti rende vulnerabile, quindi l'ego cerca di impedirti a tutti i costi di farlo. Ma è solo accettando la tua vulnerabilità e abbandonando il controllo dell'ego che sei in grado di seguire il tuo potente Spirito. È l'unico modo per basare davvero la tua vita sull'autenticità.

Strappare a forza il controllo all'ego, per consegnarlo alla guida più saggia dello Spirito richiede cambiamenti in molti ambiti della vita, se non in tutti. Questo può far paura, così l'ego cercherà di distrarti, di fermarti e di convincerti a negare la verità. Tuttavia, questa tattica non funziona perché la tua voce interiore, una volta risvegliata, non resterà in silenzio a lungo. Potrai forse temporaneamente ignorare o seppellire i tuoi sentimenti,

ma non se ne andranno mai del tutto. Al contrario, si trasformeranno in rabbia, depressione, irritabilità e tristezza.

Guardare la tua vita, ammettendo che non funziona o non ti sembra autentica, può spaventare. Affidarti al tuo Spirito significa vivere secondo la tua verità e costruire la tua esistenza su di essa. Cercare di tenere insieme una vita artificiale all'infinito è inutile e ti lascerà con una sensazione di prosciugamento energetico e tristezza. E non credere di ingannare nessuno: gli altri sentono la tua infelicità. Ricorda che, non appena abbandonerai la pretesa del controllo, per seguire l'intuizione verso un'esistenza più autentica, avrai costante accesso al tuo illimitato potere creativo, sempre disponibile per te e per tutti coloro che ne potranno trarre beneficio.

### ***Farsi le domande giuste***

Chiudi gli occhi, inspirando ed espirando con calma dal naso. Per aiutarti a rilassarti, comincia a sospirare profondamente una o due volte. Massaggiati la mandibola e la gola con delicatezza, per lasciare andare ulteriori tensioni e paure trattenute in questa parte del corpo, centro dell'espressione. Cerca di percepire la tensione energetica che il movimento perpetuo della mente crea nel corpo. Senti quanta energia, forza vitale, *kefi*, porta via da te?

Ora rilascia tutta la tensione possibile dal collo e dalla gola con qualche leggero allungamento, e inspira profondamente e senza sforzo, gonfiando l'addome. Non forzare l'inspirazione alzando le spalle e tirando indietro il collo. Tieni invece le spalle abbassate e rilassate in una posizione comoda e lascia che l'addome faccia entrare l'aria naturalmente, senza tensioni. Espira emettendo il suono "Ah" e porta gli angoli delle labbra verso le orecchie, in un dolce sorriso.

Prendi ora il tuo diario e sintonizzati con l'interiorità. Esamina ciascuna delle seguenti domande e invita la tua intuizione, il tuo Spirito guida, il tuo Sé più autentico a rispondere. Concediti tutto il tempo che ti serve per percepire la risposta autentica che ti viene dal cuore, vera fonte del tuo potere.

- In quale area della vita il tuo Spirito esprime insoddisfazione e infelicità? Precisa bene.
- In che modo senti di aver perso contatto con la tua verità interiore? A cosa pensi sia dovuto?
- Hai un segreto da nascondere o stai fuggendo dal tuo Spirito?
- Hai paura di intraprendere i cambiamenti che la tua voce interiore ti sta spingendo a fare?
- Hai paura di essere autentico con le persone della tua vita? Se sì, cosa pensi che accadrebbe se ti affidassi al tuo Spirito?
- Cosa ti spaventa di più? Chi ti spaventa di più? Con cosa stai lottando dentro di te? Spiega nel dettaglio.
- A cosa si aggrappa il tuo ego? Ci sono aspetti della tua vita che non senti più come autentici? Come ti fa sentire questo?
- Se dovessi confessare a te stesso e al mondo cosa desidera ora il tuo Spirito, cosa sarebbe? Ti sei arreso alla tua verità interiore o stai cercando di ignorarla? Sii onesto.
- Come ti senti dopo aver risposto a queste domande?

Connettiti al tuo cuore e prenditi il tempo che ti serve per rispondere. Rilassati e ascolta. Non aver fretta. Dopo aver scritto le risposte, riponi il diario e siediti. Chiudi gli occhi, ispirando ed espirando dal naso. Comincia con un sospiro o due per

aiutarti a rilassarti. Sintonizzati con il tuo Spirito. Se potessi cambiare qualcosa nella tua vita, cosa sceglieresti? Che cosa ti direbbe il tuo cuore?

Con il respiro successivo, lascia andare tutta la tensione, e per un momento limitati a *essere*, senza pensare o fare nulla, anche per più tempo, se riesci. Goditi il fatto di restare seduto a respirare profondamente, senza pensieri, senza impegni, senza fretta e nel momento. Percepisci la tua vibrazione quando sei in contatto con l'intuizione e lo Spirito. Nota quanto ti senti in pace, soddisfatto, e anche pieno di energia. Il tuo Spirito è dotato di un potere a cui puoi attingere sempre. È il tuo Sé autentico. *Ricordalo.*

### ***Rituale quotidiano per sintonizzarsi: parla dal cuore***

Prima di dire qualcosa, respira profondamente, sintonizzati con il tuo cuore e con il tuo Spirito e parla da quello spazio, anche se la cosa ti spaventa. Per far questo, potrà essere necessario confrontarti prima con i tuoi sentimenti più profondi, soprattutto se non sei mai stato autentico nella tua vita.

Comincia pronunciando ad alta voce questa frase tutti i giorni: “Se non avessi paura, farei...”, poi completala. Continua per due o tre minuti. Se è possibile, fallo come prima cosa la mattina, seduto di fronte al tuo altare. Oppure, cerca almeno di ritagliarti ogni giorno un po' di tempo, senza interruzioni né distrazioni.

Ascolta le tue risposte e senti che tipo di energia liberano dentro di te. Confronta quel che il tuo Spirito desidera con la tua situazione attuale. Dov'è la disparità? Quanto è grande? La vita che stai vivendo ora si avvicina in qualche modo a quella che vorresti? Ci sono parti che corrispondono esattamente ai tuoi desideri? Quali invece sono diverse? Connettiti all'energia delle



parti che non vuoi. Come descriveresti le emozioni che ti suscitano? Ti senti irrequieto, agitato, sfiduciato, spaventato, ferito, in trappola o come morto? Ora, invece, senti l'energia del tuo cuore quando ti concentri sulla vita che immagini. Come la descriveresti? Ti senti più rilassato e in pace? All'improvviso ti senti più sicuro di te e soddisfatto? Oggi, fai un passo nella direzione che il tuo Spirito desidera.

Se vuoi un lavoro diverso, comincia a cercarne uno. Se vuoi lavorare in proprio, scrivi una descrizione del tuo lavoro ideale. Se desideri del tempo per te, prendi la decisione di riservartene sempre un po' di più e mettilo in agenda. Se vuoi un cambiamento, spiega alle persone che ne sarebbero più toccate che intendi modificare la tua vita e che hai bisogno del loro sostegno. Resta calmo e non chiedere il permesso mentre esponi questa verità. Sii gentile e amorevole e rispetta le loro reazioni. Il cambiamento spaventa tutti e può risvegliare la paura dell'abbandono. Spiega semplicemente che hai abbandonato te stesso e che devi tornare alla tua verità interiore prima di poter essere presente in modo pieno e autentico, anche per il bene degli altri. Chiedi a chi ti circonda amore e comprensione. Non aspettarti che siano d'accordo con quello che stai facendo: è loro diritto non esserlo.

Segui la tua intuizione e il tuo Spirito indipendentemente dalle circostanze. Invita gli altri a esplorare la loro verità interiore con te, ma non insistere. La scelta di sintonizzarsi con l'intuizione, ascoltandola, dipende da una chiamata personale, che viene per ciascuno nel momento giusto. Non puoi imporre questo desiderio a nessuno, quindi non provarci. Ascolta le paure degli altri, se reagiscono, ma non difendere le tue intenzioni. Hai il diritto e il bisogno di seguire l'intuizione, di essere autentico e di vivere sulla base della tua verità più profonda. È qualcosa che l'Universo richiede a tutti, prima o poi. *Fare il salto*, seguendo l'intuizione invece che le paure libera ed è utile a tutti alla fine,

anche se nel mentre è un processo complicato, che sconvolge ogni cosa. Sii amorevole e coraggioso.

Tutti i giorni, avanza definitivamente di un passo in direzione del tuo Sé autentico. Se seguire l'intuizione ti fa paura, ammettilo, ma procedi ugualmente. Mentre lo fai, nota come l'Universo ti venga incontro a metà strada. Fai attenzione a come ti senti dopo aver scelto di permettere al tuo Spirito di guidare la tua vita, invece di affidarla alle paure.

Continuando a seguire il tuo Spirito, nota come si sente il tuo corpo, come dormi, come respiri, e perfino le condizioni del tuo cuore. Che sensazioni ti dà il mondo che ti circonda? Scrivilo sul tuo diario. Come nel condurre un grande esperimento, è fondamentale attuare tutti i giorni qualche suggerimento dell'intuizione, anche se si tratta di piccoli gesti, e diventare consapevole dei cambiamenti che queste azioni provocano, se vuoi entrare nel flusso del tuo Sé Superiore. Fatti guidare dall'esperienza, non dal mentale o dalle paure. Respira e agisci, un giorno alla volta. Alla fine, vedrai che più ascolti e segui la voce interiore, più la mente si acquieta e si mantiene calma. Congratulati con te stesso quando questo si verifica, perché significa che stai compiendo un processo di grande e potente trasformazione.

### ***Una feroce battaglia***

*Fare il salto* per vivere una vita guidata dall'intuizione richiede fiducia. Infatti, non solo devi imparare a fidarti del tuo cuore, ma anche degli altri. Una volta cominciato a seguire la tua voce interiore, non puoi fare a meno di notare che *non* sei solo, che le tue azioni influenzano invariabilmente gli altri. A volte, li spingono ad aiutarti, ed è importante restare aperti e non opporsi o rifiutare il loro supporto. Il salto che ti è richie-

sto può anche terminare comodamente su una poltrona, dove puoi rinunciare al controllo, riposare e permettere agli altri di intervenire, aiutandoti.

In superficie, Barbara aveva tutto sotto controllo. Era un chirurgo ortopedico di successo e, negli anni, si era costruita un'estesa clientela. Era sposata con un brav'uomo da più di trent'anni e con lui aveva cresciuto due figli responsabili, che al momento erano entrambi iscritti alla facoltà di medicina di prestigiose università. Era molto orgogliosa di loro.

Con un po' di aiuto da parte del marito, Barbara aveva finito di pagare la casa, accumulato un bel gruzzolo per la pensione e, oltre a sostenere i costi per l'istruzione dei figli, che erano considerevoli, riusciva a pagare tutti i conti senza troppi problemi. Tutto era organizzato alla perfezione e sentiva di aver fatto un buon lavoro. Eppure, nonostante tutti questi risultati positivi, spesso si sentiva frustrata e infelice, fatto che non riusciva a nascondere molto bene.

A peggiorare le cose, si vergognava di questo suo atteggiamento mentale di eterna scontentezza e si rimproverava perché c'erano altre persone che invece avevano "veri" problemi e difficoltà. Questo modo di pensare la faceva sentire ancora più in colpa e arrabbiata con se stessa per non avere tranquillità di spirito. Nel tentativo di trovarla, si rivolse a un terapeuta che, dopo svariati incontri, suggerì che il suo stato mentale poteva essere originato da uno squilibrio chimico. Così, per favorire il riequilibrio e attenuare gli sbalzi di umore, le prescisse degli ansiolitici. Disposta a provare qualsiasi cosa pur di uscire dalla persistente cappa scura sotto cui si trovava, acconsentì. Ma anche questo tentativo non andò a buon fine. Dopo sei mesi di trattamento, non si sentiva per niente meglio. Anzi, la sua agitazione era peggiorata.

Di tanto in tanto, Barbara tentava di giustificare la sua acidità individuando situazioni esterne a cui dare la colpa. Eppure,

dentro di sé, sapeva che il problema non stava là. La sua inquietudine significava qualcosa di diverso: il suo Spirito era rabbioso e non poteva più negarlo.

Lo Spirito di Barbara si faceva sentire in ogni circostanza. Parlava attraverso i suoi sempre più frequenti scatti d'ira verso lo staff e perfino con i pazienti. Parlava ogni volta che, tornata dal lavoro, si chiudeva subito in camera, rifiutando tutti gli inviti sociali e chiedendo di essere lasciata in pace.

Barbara sapeva che questa battaglia interiore doveva finire, così come l'avevano capito tutti gli altri. Per fortuna, la sua famiglia decise di agire. Vedendo che si comportava sempre più "da pazza", intervenne, dapprima insistendo per convincerla a prendersi una pausa. Intimamente, lei si sentì sollevata. Voleva affidarsi al suo Spirito e rinunciare al controllo, ma era spaventata a morte dalle conseguenze. Quando la sua famiglia le impose di fermarsi e prendersi cura di sé, fu come se una forza Divina fosse intervenuta per darle il permesso di cui aveva bisogno.

Barbara affidò lo studio a un collega di cui si fidava e si prese un periodo di riposo di durata indefinita. Le ci vollero quasi tre mesi prima di riguadagnare abbastanza energia per cominciare anche solo ad ascoltare la sua voce interiore, ma era sulla strada giusta. Poco a poco, faceva progressi. Lentamente, mentre si affidava sempre di più alla sua guida interiore, riscopriva il significato della gioia e del piacere. Permettendosi di accettare il sostegno Divino, era percorsa da piccole ondate di sollievo.

Cominciò a capire cosa la riempiva di energia e cosa gliela toglieva. Con sua grande sorpresa, scoprì che quasi tutto ciò che aveva costituito la sua vita prima del "crollo" era appagante e significativo. Amava fare il medico e aiutare gli altri. Solo non poteva più essere un ostinato dare quasi esclusivamente a senso unico. Capì che la vita non era qualcosa da controllare con

paura, ma cui permettere di esprimersi e da sperimentare, da cui imparare e di cui godere; il suo Spirito era frustrato dal continuo rifiuto di questo dono. Il suo stato di rabbia e infelicità rifletteva chiaramente l'intenzionale trascurarsi, rifiutando il buono della vita. Ora che l'incendio interiore della rabbia del suo Spirito era stato spento, capiva l'inutilità di fingere di essere, o di poter essere, sempre responsabile di tutto.

Alla fine, arrivò a fare il salto e decise di affidarsi al suo Spirito. Barbara tornò al lavoro, ma con un orario decisamente ridotto. Lei e il marito vendettero la loro casa costosa, acquistando una villetta a schiera più vicina allo studio. Sul retro, Barbara piantò il suo primo giardino. Affondare le mani nel terreno calmò la sua agitazione più di qualsiasi farmaco. Nella terra fertile trovava una fonte di energia in grado di ringiovanire la sua anima, e non ne aveva mai abbastanza. Il giardinaggio divenne la sua passione, il suo momento di svago, il suo modo di meditare e pregare. Sola con le sue piante, si sentiva in contatto diretto con Dio e con il suo Sé autentico.

Occuparsi del giardino le insegnò come abbandonare il controllo sulle cose. Infatti, se era lei a piantare e curare le piante, non poteva certo essere lei a far crescere il seme. Ammettendo questo, imparò a rispettare le forze Divine più grandi del suo ego e a fidarsi. Questo calmò le sue paure, permettendole di smettere di cercare di salvare il mondo, che non aveva bisogno di essere salvato. Lei stessa ne era parte, non c'era bisogno che lo gestisse.

Barbara si meravigliò della forza con cui si era opposta alla sua voce interiore per tanto tempo. Non aveva mai avuto dubbi su quello che doveva fare per sentirsi completa e serena. Intuitivamente lo sapeva. Ripensandoci, aveva solo confuso l'affidarsi con il sottomettersi e ora non voleva perdere se stessa più di quanto non avesse già fatto.

Una volta compiuta la trasformazione e iniziato a vivere in pace con il suo Spirito, aveva scoperto che affidarsi significava permettere a qualcosa di più grande di subentrare e nutrirla, senza strangolarla, come credeva il suo ego. Quando si era lasciata andare, fidandosi della sua intuizione, il suo Spirito l'aveva condotta a una vita molto più semplice, con un maggiore spazio interiore. Era qualcosa che aveva sempre desiderato, ma non era mai riuscita a scorgere una maniera per realizzarlo. Finché non aveva fatto il salto, fidandosi della sua intuizione e lasciandosi guidare da essa, e si erano presentate le soluzioni e il sostegno. E con sua grande sorpresa, non era crollato niente e un'altra illusione del suo ego si era dissolta. Infatti, la sua attività di ortopedico era rimasta stabile e non aveva perso nessun paziente.

Ridendo mi disse: “Adesso capisco quanto avevo sopravvalutato la mia importanza per tutte queste persone. La verità è che era esattamente l'opposto. Le usavo come ostacoli perché con loro potevo nascondermi da me stessa. Quando ho preso le distanze dalla mia corsa frenetica, ho capito quello che tutti gli altri sapevano da sempre. Avevo perso il contatto con il mio Spirito e mi stavo solo prendendo in giro pensando di non averne bisogno.”

### ***Sintonizzati con la tua energia***

Il tuo Spirito è il fuoco Divino dentro di te, la scintilla di vita, il catalizzatore creativo di tutte le cose e deve essere rispettato, dandogli la possibilità di esprimersi. Se ciò gli viene negato, trova altri sbocchi, spesso indesiderabili, che possono sembrare distruttivi. Il fuoco del tuo Spirito vuole eliminare tutto ciò che costituisce un blocco al tuo Sé autentico, perché ti sottrae forza vitale. A volte il tuo fuoco interiore, quando cerchi di controllarlo o di spegnerlo, si trasforma in rabbia, come è successo a

Barbara. Oppure, può esprimersi con strategie passivo-aggressive, facendoti scattare contro familiari e amici per alleviare il tuo conflitto interiore. Se represso abbastanza a lungo, può andare così in profondità da crearti problemi di salute. Può fare una qualsiasi di queste cose per attirare la tua attenzione.

Non importa come decide di esprimersi: lo Spirito non può essere soffocato per sempre. Alla fine, il fuoco interiore divamperà, aiutandoti a creare una vita autentica, piena di energia e di stupore, o “brucerà la casa”, liberandoti dalla cella costruita dall’ego. Spetta a te decidere.

In un modo o nell’altro, con l’andar del tempo a tutti noi sarà chiesto di affidarci al fuoco dello Spirito, per tornare al nostro progetto originale di creature Divine, perché far questo ci consentirà di attingere al nostro autentico potere personale. Il primo comandamento ci dice di non avere falsi dei. Ritengo che si riferisca alle paure di cui la mente diventa schiava, che ci impediscono di sentire la voce del nostro cuore, rendendoci dipendenti dalle circostanze esterne o dai nostri inutili tentativi di tenere tutto sotto controllo.

Quando riduciamo l’influenza dell’ego, che pretende di vigilare su tutto, facciamo il salto e ci lasciamo andare, il nostro Spirito è libero di creare, evolvere e allargarsi verso orizzonti senza limiti. Se invece non facciamo il salto, ci escludiamo dal potere Divino e crolliamo esauriti. Poi non ci resta che rinascere dalle nostre ceneri, per trovare di nuovo la strada verso una vita autentica. Alla fine, non c’è un altro posto in cui andare.

### ***Farsi le domande giuste***

Chiudi gli occhi, inspirando ed espirando con calma dal naso. Per aiutarti a rilassarti, comincia a sospirare profondamente una

o due volte. Massaggiati la mandibola e la gola con delicatezza, per lasciare andare ulteriori tensioni e paure trattenute in questa parte del corpo, centro dell'espressione. Cerca di percepire la tensione energetica che il movimento perpetuo della mente crea nel corpo. Senti quanta energia, forza vitale, *kefi*, porta via da te?

Ora rilascia tutta la tensione possibile dal collo e dalla gola con qualche leggero allungamento, e inspira profondamente e senza sforzo, gonfiando l'addome. Non forzare l'inspirazione alzando le spalle e tirando indietro il collo. Tieni invece le spalle abbassate e rilassate in una posizione comoda e lascia che l'addome faccia entrare l'aria naturalmente, senza tensioni. Espira emettendo il suono "Ah" e porta gli angoli delle labbra verso le orecchie, in un dolce sorriso.

Prendi ora il tuo diario e scendi nella tua interiorità. Esamina ciascuna delle seguenti domande e invita il tuo Spirito, il tuo Sé più autentico, a rispondere. Concediti tutto il tempo che ti serve per percepire la risposta genuina che ti viene dal cuore, sorgente della tua saggezza intuitiva.

- Che cosa ti fa sentire più depresso, infastidito, irritato, limitato, frustrato o arrabbiato? Sii specifico.
- In quali modi potresti sentirti in trappola? O forse preso in un circolo vizioso?
- In quali modi potresti sentirti esaurito? Descrivi come ti senti dal punto vista fisico e mentale.
- A cos'è più attaccato il tuo ego? Ci sono aree della tua vita in cui senti che non puoi lasciar andare il controllo?
- Su cosa ti senti più insicuro o spaventato? In quali aree della tua vita senti di aver davvero bisogno di sostegno al momento?
- Senti il fuoco del tuo Spirito dentro di te? Bruci di passione e creatività o covi frustrazione?



- Riesci a percepire l'energia e la scintilla che accende il tuo Spirito? Descrivila.
- Dove devi abbandonare il controllo per raggiungere un'espressione più soddisfacente del tuo fuoco interiore?
- Se dovessi affidarti completamente alla tua intuizione e seguire la sua voce, cosa cambieresti come prima cosa nella tua vita?
- In quali aree della tua vita senti di aver bisogno di fidarti di più degli altri?

Dopo aver scritto le risposte, riponi il diario e siediti. Chiudi gli occhi, inspirando ed espirando dal naso. Comincia con un sospiro o due per aiutarti a rilassarti. Il tuo fuoco interiore brucia intensamente? Abbandona il controllo, così che il tuo Spirito possa infiammare la tua passione e la tua scintilla creativa.

Con il respiro successivo, lascia andare tutta la tensione, e per un momento limitati a *essere*, senza pensare o fare nulla, anche per più tempo, se riesci. Goditi il fatto di restare seduto a respirare profondamente, senza pensieri, senza impegni, senza fretta e nel presente. Percepisci la tua vibrazione quando sei sintonizzato con la Sorgente. Nota quanto ti senti in pace, soddisfatto e anche pieno di energia. Questo è il potere del tuo Spirito ed è sempre a tua disposizione. È il tuo Sé autentico. *Ricordatelo.*

### ***Rituale quotidiano per sintonizzarsi: tieni acceso il tuo fuoco***

Occupati tutti i giorni del fuoco del tuo Spirito. Ogni mattina, fai stretching, muoviti, piegati, o cammina almeno per cinque minuti dopo esserti svegliato. Che si tratti di una posizione

di yoga, un salto in palestra o una passeggiata attorno all'isolato, il movimento fisico tiene vivo il fuoco del tuo Spirito e incanala il potere verso l'espressione creativa più alta. Restare del tutto immobile o passare troppo tempo "nella tua testa" svolgendo attività sedentarie lo fa spegnere.

È fondamentale continuare ad alimentare il fuoco interiore. Focalizza il suo potere sedendo a meditare in silenzio almeno cinque minuti al giorno dopo l'attività fisica del mattino. Nello yoga, questo equilibrio si raggiunge tramite il *savasana*, momento di rilassamento e meditazione silenziosa che segue le *asana*, ossia le posizioni più attive. Resta seduto nella tua personale versione del *savasana* e ascolta la tua intuizione. Abbandona la mente alla voce interiore e lascia che il suo fuoco sia la forza che ti guida.

### ***L'ultimo salto***

Il salto più grande che ci possa mai essere chiesto di fare è quello di abbandonare il controllo, specialmente di fronte alla nostra stessa morte. Perfino in quel momento, lo Spirito è a nostra disposizione, per guidarci nelle avversità. Arrivare a sapere questo è uno dei più grandi passi che si possano sperimentare verso la libertà interiore e una vita felice.

Gli ultimi tre anni di Bianca erano stati orribili. Il suo amato padre aveva avuto un incidente sul lavoro, che lo aveva lasciato in coma e paralizzato dal collo in giù. Non aveva mai ripreso piena coscienza e, dopo due anni di agonia in ospedale, alla fine era morto. La sua scomparsa ebbe un impatto devastante sulla famiglia e soprattutto sul fratello minore di Bianca, che cadde in una profonda depressione. Sentendosi sopraffatto, demoralizzato e incapace di superare la scomparsa del padre, si

uccise, scioccando e devastando ulteriormente Bianca, la madre e l'altra sorella. Per fortuna suo marito, che era la sua roccia, sostenne lei e i loro tre bambini. Bianca gestiva un ambulatorio per donne in difficoltà economiche e non poteva permettersi di crollare in uno stato di disperazione, sia per ragioni finanziarie, sia per un obbligo personale nei confronti della comunità di cui era al servizio.

Bianca aveva un forte contatto con la sua intuizione a livello mentale, e a volte anche nel cuore, sapeva che un giorno sarebbe riuscita a dare un senso a queste terribili perdite. Nella peggiore delle ipotesi, era certa che alla fine sarebbe stata capace di accettare l'accaduto e di ritrovare almeno un po' di pace. Questa consapevolezza la manteneva sana di mente, eppure allo stesso tempo si sentiva emotivamente spenta e insensibile. Ciononostante doveva restare forte per le sue pazienti, per sua madre e sua sorella, che sembravano sul punto di crollare e arrendersi. Ma, ancora più importante, doveva apparire allegra ai suoi figli, che erano ancora piuttosto piccoli e meritavano una madre allegra. Così, faceva in modo di non essere vista da nessuno quando piangeva e continuava ad andare avanti.

Bianca riuscì a stare a galla con passeggiate mattutine, chiacchierate notturne con il marito e molte preghiere durante il giorno. Quando poteva, si prendeva dei giorni di permesso, occasionalmente andava in un centro massaggi, usciva a pranzo con gli amici ed esprimeva gratitudine per tutto ciò che aveva nella vita. Sapeva di dover essere dinamica e di essere responsabile del suo benessere spirituale, e che, per qualche ragione sconosciuta, perdere i suoi cari era una lezione che doveva imparare. Doveva accettare la vita così come si presentava e faceva del suo meglio per riuscirci.

Non era facile, perché le sue emozioni spesso annerivano la scena. Sua madre la faceva arrabbiare con la sua costante ne-

gatività, comportandosi da donna debole e indifesa, facendo la vittima, come se la perdita riguardasse soltanto lei, ignorando il fatto che anche Bianca stava soffrendo. Con sua sorella le cose andavano un po' meglio. Almeno, quando avevano bisogno di sfogarsi, potevano farlo l'una con l'altra, ciascuna alle prese con quella madre e il suo dolore autocentrato, e consolarsi reciprocamente. Aiutava.

Tutto considerato, per quanto il procedere fosse lento e confuso, i suoi sforzi per lasciarsi andare stavano funzionando. Non era sicura se si stava lasciando andare al suo Spirito o se si stava solo rassegnando a quello che la vita le aveva riservato, ma stava facendo del suo meglio. Alla fine, aveva perfino recuperato sufficiente vitalità interiore per suggerire al marito di fare una vacanza a Disneyland, una cosa che i bambini desideravano da anni. Nello spirito di andare avanti con la vita, era giunto il momento di farlo. Ne furono tutti contentissimi.

Così partirono per quella splendida avventura familiare, soggiornando in uno degli hotel Disney e godendosi tutte le meraviglie del parco. Anche Bianca ammise che era una vacanza fantastica, per quanto stancante. I bambini si divertirono oltre ogni immaginazione e la loro gioia era contagiosa. La sollevò.

Dopo una settimana di divertimento e sole, si imbarcarono sull'aereo per tornare a casa. Era un velivolo di piccole dimensioni ed erano seduti tutti in una fila verso il fondo. Il viaggio fu tranquillo fino a quando non furono prossimi all'atterraggio. A quel punto entrarono in una brutta tempesta con forti turbolenze. Mentre l'aereo effettuava la manovra di discesa, poco prima di toccare terra, fu investito da violente raffiche di vento che lo fecero quasi capovolgere. Il pilota interruppe l'atterraggio. Questo evento improvviso chiuse lo stomaco di Bianca molto più di qualsiasi montagna russa a Disneyland. Fu davvero spaventoso. Molti passeggeri urlarono di paura, poi tutti restarono in silenzio.

Il tempo era così brutto che fuori non si vedeva niente. L'aereo stava tremando con violenza quando Bianca capì che sarebbero morti tutti. Dapprima strinse le mani ai bambini, anche se uno di loro la allontanò, poi cominciò a recitare l'Ave Maria ad alta voce, ripetendo le parole come in una sorta di trance, mentre gli altri passeggeri continuavano a restare ammutoliti, paralizzati dalla paura.

Ci fu un secondo tentativo di far atterrare l'aereo, ma accadde la stessa cosa. Le raffiche erano così forti che il pilota fu costretto a interrompere la manovra all'ultimo minuto, e tornarono a volare nella tempesta, nel tentativo di recuperare quota. Bianca non riusciva a smettere di pregare, pensando nel frattempo: *Almeno la mia famiglia è tutta insieme. Quando moriremo, nessuno verrà lasciato indietro.*

Poi accadde qualcosa di miracoloso. Bianca smise di combattere contro le circostanze in cui si trovava, abbandonandosi completamente a esse invece. Se fossero morti, pensò, significava anche che tra poco avrebbero visto Dio. All'improvviso fu travolta da un senso di profonda pace e gioia. Era diverso da qualsiasi altra emozione avesse mai provato. In uno stato di rilassamento profondo, si lasciò andare completamente. Abbracciando i suoi bambini, anche il maschio, che in qualche modo si era tranquillizzato, rimase seduta con loro in serenità. In effetti, notò che più tranquilla era, più la sua famiglia la seguiva. La loro pace sembrava perfino propagarsi a ondate agli altri passeggeri. Riusciva a percepirlo dal fatto che molte delle persone vicine a lei respiravano in modo regolare, quasi all'unisono.

All'esterno, la tempesta infuriava, ma quella nel suo cuore sembrava essersi dissipata. Si chiese se suo padre si fosse sentito così prima di morire. Si domandò perfino se suo fratello avesse provato la stessa cosa prima di togliersi la vita. Se era stato così, capiva perché era andato fino in fondo. Mai, prima di allora,

aveva sperimentato una pace simile, nella consapevolezza che, con la sua adorata famiglia, avrebbe fatto presto ritorno a Dio, alla Sorgente.

Il pilota si avvicinò alla pista per la terza volta. Ora l'aereo atterrò con un forte schianto al suolo, sbandando, ma ce l'avevano fatta. Dopo un momento di silenzio incredulo, i passeggeri proruppero in un applauso scrosciante. L'incubo era finito. Erano sani e salvi.

Ma Bianca non era più la stessa donna di prima. In qualche modo, in quella straziante esperienza, era riuscita ad abbandonare del tutto il controllo. Aveva smesso di cercare di far andare la vita in una direzione o in un'altra, sperimentando invece completamente il momento presente. La sua mente aveva smesso di cercare di controllare tutto e il suo cuore all'improvviso si era aperto. Aveva scoperto cosa c'era al di là di questa dimensione, al di là del controllo... ed era bello da non credere.

Era accaduto anche qualcos'altro. Allo stesso tempo, infatti, aveva capito che non c'era nessun motivo per opporsi alla dimensione terrena. In altre parole, la vita non era fatta per essere controllata, gestita, combattuta, giudicata o temuta, ma per essere semplicemente vissuta, ed era questo che la spaventava tanto. Ora sapeva che non c'erano un modo giusto e uno sbagliato: doveva solo fare piena esperienza di tutto. Subito dopo il miracoloso atterraggio dell'aereo, Bianca scoppiò a ridere, piena di gioia. Era immensamente grata che ce l'avessero fatta, perché sapeva di avere parecchia vita da recuperare. Dal momento che l'Universo aveva deciso di concederle altro tempo, non voleva sprecare nemmeno un attimo stando male.

A Bianca la vita non era mai sembrata migliore. I suoi figli erano miracoli viventi. Suo marito era splendido. Il cielo blu, che aveva cominciato a fare capolino tra le nubi che si stavano diradando, era spettacolare. I colori parevano più intensi, l'aria

era frizzante e i suoni che la circondavano erano musica per le sue orecchie. Non sapeva bene dove fosse stata tutti quegli anni, ma ora era qui! E non aveva più paura. Quale sollievo. Che dono era stato essere su quell'aereo. Rise per tutto il tragitto di ritorno a casa e da allora non ha più smesso.

### ***Sintonizzati con la tua energia***

L'ultimo salto consiste nello smettere di vivere nel passato o nel futuro, di desiderare l'approvazione degli altri e di cercare di controllare la situazione, o la vita stessa, sperimentandola semplicemente così come si presenta. Si tratta di una trasformazione profonda, perché l'ego non sa come farla, e forse non lo saprà mai. La forma più alta di abbandono avviene quando ti liberi delle percezioni dell'ego, sperimentando invece la realtà dal punto di osservazione privilegiato dello Spirito. Dato che la forma fisica in cui ti trovi è solo temporanea, la morte in questa dimensione è inevitabile. Il gioco dell'ego è far finta che non capiterà, ma questo ti impedisce di vivere appieno e di godere della vita.

Accettare la morte è l'ultimo atto di fede e la forma più alta di trasformazione verso lo Spirito. Non abbiamo scelta. Ma quando accettiamo la morte al meglio delle nostre capacità, ci viene dato il dono più potente della vita: la libertà di vivere pienamente secondo il nostro Sé autentico.

### ***Farsi le domande giuste***

Chiudi gli occhi, inspirando ed espirando con calma dal naso. Per aiutarti a rilassarti, comincia a sospirare profondamente una o due volte. Massaggiati la mandibola e la gola con delicatezza,

per lasciare andare ulteriori tensioni e paure trattenute in questa parte del corpo, centro dell'espressione. Cerca di percepire la tensione energetica che il movimento perpetuo della mente crea nel corpo. Senti quanta energia, forza vitale, *kefi*, porta via da te?

Ora rilascia tutta la tensione possibile dal collo e dalla gola con qualche leggero allungamento, e inspira profondamente e senza sforzo, gonfiando l'addome. Non forzare l'inspirazione alzando le spalle e tirando indietro il collo. Tieni invece le spalle abbassate e rilassate in una posizione comoda e lascia che l'addome faccia entrare l'aria naturalmente, senza tensioni. Espira emettendo il suono "Ah" e porta gli angoli delle labbra verso le orecchie, in un dolce sorriso.

Prendi ora il tuo diario e scendi nella tua interiorità. Esamina ciascuna delle seguenti domande e invita la tua intuizione, il tuo Spirito guida, il tuo Sé più autentico a rispondere. Concediti tutto il tempo che ti serve per percepire la risposta autentica che ti viene dal cuore, la sorgente del tuo potere.

- Hai mai vissuto la morte di un tuo caro? Descrivi cos'è successo.
- Quali sono i tuoi sentimenti attuali verso la morte e il morire? Ci hai mai pensato? È qualcosa che ignori, che temi o che accetti?
- Che idee hai sulla vita dopo la morte?
- Che connessione hai avuto, se l'hai avuta, con l'aldilà? Per esempio, hai mai sognato qualcuno che è morto? Hai mai avuto un'esperienza di uscita dal corpo o di premorte? Qualcuno vicino a te ha mai avuto questo tipo di esperienze?
- Se sapessi che stai per morire, che cosa faresti in maniera diversa? Puoi cominciare a farlo ora? Perché? O perché no?



Dopo aver scritto le risposte, riponi il diario e siediti. Chiudi gli occhi, inspirando ed espirando con calma dal naso. Comincia con un sospiro o due per aiutarti a rilassarti. Riesci a lasciare andare le tue paure sulla morte? Sintonizzati con la tua intuizione, con il potere dello Spirito e, al meglio delle tue possibilità, abbandona il desiderio di controllare la vita. Senti la profonda serenità che viene dal rilassamento.

Con il respiro successivo, lascia andare tutta la tensione, e per un momento limitati a *essere*, senza pensare o fare nulla, anche per più tempo, se riesci. Goditi il fatto di restare seduto a respirare profondamente, senza pensieri, senza impegni, senza fretta e nel presente. Percepisci la tua vibrazione quando sei in connessione con Dio. Nota quanto ti senti in pace, soddisfatto e anche pieno di energia. Questo è il potere del tuo Spirito ed è sempre a tua disposizione. È il tuo Sé autentico. *Ricordatelo.*

### ***Rituale quotidiano per sintonizzarsi: vivi il tuo amore***

Raramente qualcuno sa davvero quando arriverà l'ora della propria morte. Così, invece di concentrarti su quando accadrà, questa pratica ti chiede di vivere pienamente. Oggi, proprio adesso, fai una lista di tutto ciò che vuoi provare prima di lasciare questa vita. Crea la tua "lista delle cose da fare prima di morire", per così dire.

Metti questa lista in un posto in vista, dove non puoi fare a meno di vederla, e poi tutti i giorni, senza eccezione, fai qualcosa per realizzare le voci che hai elencato. Vivi come se non avessi più tempo per rimandare i tuoi sogni o rispondere alle esigenze di qualcun altro invece di seguire i tuoi desideri autentici. Sappi che è davvero così!

Ignora tutte le motivazioni che l'ego si inventerà per farti ri-

mandare o per farti credere che ci siano altre cose più importanti. L'ego ti sta mentendo di nuovo. Non c'è alcun motivo per cui non dovresti vivere come desideri, a partire da questo istante. Far questo significa un atto di fede ultimo, con il quale viene il dono della vita.

Congratulazioni per essere arrivato fin qui! Rilassati e fai un profondo respiro purificante. Hai trovato del tempo per ascoltare la tua intuizione tutti i giorni? Ti ha aiutato a scoprire il tuo Sé autentico e a connetterti al tuo Spirito? Assicurati di annotare sul diario come ti senti e tieni traccia dei cambiamenti che stai sperimentando, in te stesso e negli altri.

L'ultima fase della trasformazione è la più eccitante di tutte. Sei pronto per *entrare nel flusso*?



## Capitolo 6

# FASE QUATTRO: ENTRA NEL FLUSSO

Quando entri nel flusso, l'ego si fa da parte, permettendo allo Spirito di assumere completamente il comando. Ogni giorno ricevi dall'Universo sostegno ininterrotto, indicazioni, soluzioni, doni e perfino sorprese positive. Riponi completa fiducia nel fatto che l'Universo si prenda cura di te in ogni circostanza e situazione. Puoi aspettarti aiuto per ogni problema o difficoltà, di sicuro lo riceverai.

Quando sei nel flusso, vivi ogni giorno in uno stato di ottimismo, gratitudine, recettività e flessibilità, pronto e disposto a cambiare sempre i tuoi progetti, prendere una direzione diversa e seguire l'intuizione senza esitazione o paura. Ti senti protetto perché sai di poter contare su aiutanti Divini, sia su questo piano di esistenza che nelle dimensioni invisibili, che ti accompagnano passo dopo passo. Ti aspetti il meglio e, come per miracolo, lo attrai, più e più volte. Curiosamente, può non corrispondere in modo esatto a quello che ti eri immaginato, ma sarà sempre il meglio di quanto è possibile, il che, la maggior parte delle volte, è una versione molto migliore di quello che avresti mai potuto immaginare.

Ti senti pienamente connesso all'ordito della vita, con il quale ti muovi in un'armonia sincronica e guidata, senza chiederti come possano andare bene le cose. Semplicemente, hai fiducia che lo faranno. Non c'è separazione tra te e la vita, quindi non subisci interruzioni o interferenze dall'intelletto che cerca il controllo. La vita coopera a meraviglia con te, e tu con lei, in una danza armoniosa. Una delle mie clienti ha descritto essere nel flusso e assecondare la propria intuizione come "vivere una vita fortunata, che va sempre meglio". Un'altra ne ha parlato come di un'esperienza dove ricevi "tutto il meglio che puoi concepire". Una terza ha detto che è come avere "Dio al volante, mentre tu stai seduto con le cinture allacciate per un giro lungo una vita con il miglior autista disponibile".

In qualsiasi modo lo si voglia definire, quando sei nel *flusso* provi un senso di tranquillità, grazia, pace, guarigione e connessione. Dietro le quinte, le forze Divine collegano tutti i punti della tua vita, così che tu possa solo goderti l'esperienza mano a mano che ti si presenta davanti. La parte migliore che questo stato offre è la libertà dallo stress e dalle preoccupazioni. Ti trovi a essere davvero spensierato e sicuro di te, come un bambino amato e accudito, che si affida in piena fiducia.

In *La corrente della vita*, Mihaly Csikszentmihalyi si riferisce al flusso come esperienza ottimale. Secondo Csikszentmihalyi, le persone nel flusso creano uno stato interiore, separato dall'ambiente esterno, che porta loro pace e senso di realizzazione. In altre parole, si tratta di un'esperienza che non presuppone in alcun modo il controllo dell'ego o una reazione di paura nei confronti del mondo. Il flusso si verifica quando ti sintonizzi all'intuizione, ti fidi di quello che provi nel cuore, vivi nel presente e ti muovi in sincronia con la vita, invece di opporli. Quando sei nel flusso, sei tutt'uno con lo Spirito.

Tutti hanno provato questo stato di tanto in tanto, alcuni per

qualche minuto, altri per ore, altri ancora più a lungo. Quando però la tua trasformazione è autentica e cominci a vivere come una creatura Divina e non come un essere lacerato, in conflitto e incentrato sull'ego, il flusso diventa più che una costante. È possibile che tu abbia momenti di distrazione, in cui scivoli in un temporaneo stato mentale di preoccupazione, resistenza e paura, ma, dopo che hai sperimentato il flusso, questi episodi si fanno più brevi e meno frequenti. La paura e il turbamento smettono di tormentarti come prima. Sono l'intuizione e lo Spirito a guidare la tua vita, mentre la mente razionale, ora al fedele servizio della voce interiore, si fa da parte. Dopo aver sperimentato il flusso, puoi essere certo che lo ritroverai.

Spesso, da chi è inconsapevole a livello spirituale, il flusso viene percepito come fortuna, ma in realtà non ha proprio niente a che fare con la buona sorte o le coincidenze. Il flusso è la fiducia in azione: la sintesi tra la tua natura autentica e la fede in Dio, nell'Universo e nella vita. È la naturale conseguenza del vivere come una Divina creatura spirituale, che esprime il proprio Sé più autentico e segue l'intuizione. Quando sei nel flusso, impari a essere un co-creatore Divino, che rende la vita un'avventura piena di gioia e divertimento.

Il flusso non è solo una splendida esperienza di espansione personale, in quanto l'energia positiva ha anche un effetto indiscutibile, immediato e contagioso sugli altri. Nell'attimo stesso in cui sei vicino a qualcuno che è nel flusso, la tua vibrazione si alza subito e cominci a risuonare in un'armonia più profonda con la vita. Ti senti positivo, sicuro di te e creativo. Il tuo cuore si apre e la tua compassione si espande verso livelli più alti, mentre la tua percezione aumenta.

In altre parole, ti senti ispirato, ossia *fai entrare lo Spirito dentro di te*. Quando lo Spirito è "a casa", pienamente presente in te, muovendosi nel tuo corpo, esprimendosi nella tua mente, viven-

do nel tuo cuore, tutti attorno a te percepiscono quest'energia e ne sono profondamente toccati.

### ***La visita a sorpresa***

Recentemente, mi è stato ricordato il potere dello Spirito nel flusso nel modo più inaspettato. Con la mia famiglia e diversi altri vicini avevamo deciso di organizzare un grande barbecue tutti insieme. Avevamo accolto l'idea con grande entusiasmo e, in breve tempo, l'iniziativa si era estesa ben oltre il vicinato.

I nostri vicini più cari, Craig e Sarah, si presentarono con il fratello di lei, sua moglie e i loro tre figli, tra cui un ragazzo di quattordici anni, goffo e mostruosamente timido. Passò l'intera giornata sul divano, tenendosi in disparte e parlando a stento. Più di una volta lo notai seduto da solo e gli chiesi se si stesse divertendo. Mi rispose con un debole sorriso e un "sì" poco convinto. Ovviamente, preferiva che lo lasciassi da solo, e non gradiva quel tentativo di conversazione, così restituii il sorriso e me ne andai.

Ore dopo, la festa si fece più animata, ma l'atteggiamento di questo giovanotto rimase lo stesso. Non era depresso, solo estremamente apatico, come assente. Tuttavia, il suo comportamento cambiò dopo che tutti ebbero finito di mangiare. All'improvviso, sua madre annunciò che era ora che ci spostassimo tutti al pianoforte, ad ascoltare l'ultima composizione di suo figlio maggiore. Mentre ci avviavamo, il padre del ragazzino, voltandosi verso di me, mi spiegò che il figlio aveva preso una sola lezione, quindi mi aspettavo che questo adolescente timidissimo, obbligato a esibirsi, si sarebbe sentito ancora peggio. Quanto mi sbagliavo!

Nell'attimo stesso in cui posò le mani sui tasti, si trasformò. Prese vita. Tutt'a un tratto, la sua energia cambiò, e riuscii a per-

cepire il suo Spirito assumere il controllo. Le sue dita si muovevano come fulmini sulla tastiera ed eseguì un capolavoro che tolse il fiato a tutti. Suonava in modo incredibile. Vederlo faceva girare la testa; la sua musica era così commovente, così sentita, che era come se fosse scesa direttamente dal cielo. Era chiaro che questa performance non veniva dall'intelletto. Dopo tutto, aveva preso una sola lezione in tutta la vita! No, senza dubbio, era il suo Spirito a suonare, ed era così potente e magnifico da lasciarci impressionati.

Quando finì, tutti, bambini e adulti indistintamente, restammo in silenzio un attimo, prima di prorompere in un grande applauso. Il suo Spirito splendeva brillante attraverso la musica, e fluiva con una forza tutta sua. Infine, ci limitammo a scuotere la testa per lo stupore. Non c'erano parole per esprimere quell'esperienza.

L'effetto più sconvolgente di quella spontanea visita dello Spirito, almeno per me, fu che non si concluse quella sera. Continuai a sentire il suo potere per tutto il giorno seguente, fino a sera. Mi scoprii a raccontare più volte la storia di quel ragazzo che suonava alle persone che incontravo. Era un'esperienza troppo potente per tenerla per me. Più tardi, la sera successiva, non mi stupì che la mia amica Debra, che era stata al barbecue, la tirasse fuori mentre chiacchieravamo. Anche lei sentiva ancora gli effetti di quel concerto dello Spirito. Ridacchiando, scuotemmo la testa, piene di ammirazione, sottolineando il potere tangibile che aveva espresso. Un attimo dopo, si unì a noi mia figlia e, senza sapere di cosa stavamo parlando, menzionò l'esibizione del giovane pianista, spiegando quanto le fosse rimasta impressa. Alla fine, concordammo sul fatto che eravamo state testimoni di qualcosa di speciale, che faceva venire voglia anche a noi di esprimere il nostro Spirito con la stessa autenticità e potenza.

Questo era un bell'esempio del potere dello Spirito di una persona di sollevare, ispirare, stimolare e attivare la vibrazione

e la creatività di tutte le altre. Il libero fluire dello Spirito nel ragazzo aveva fatto nascere lo stesso desiderio nel nostro. Ecco quanto è potente lo Spirito! Forse esprimiamo tutti il nostro Sé Divino in modo diverso, ma si tratta dello stesso Spirito Santo che si manifesta. Nel ragazzo, si era espresso attraverso la tastiera del pianoforte. In altri, potrà esprimersi attraverso la tastiera di un computer, nel cuocere una torta, nel curare un giardino o perfino nello spazzare il portico. Non importa quello che facciamo, quel che importa è che, quando lo Spirito è presente nelle nostre azioni, esse diventano magiche.

Tutti abbiamo faccende di cui dobbiamo occuparci tutti i giorni. Se ci affidiamo solo al mentale, è possibile che le svolgiamo contro voglia, con fastidio, in modo risentito o senza amore. Il lavoro viene compiuto, ma lo sforzo toglie energia a noi e a chi ci circonda. Se invece permettiamo al nostro Spirito di essere l'“esecutore”, che si tratti di svago o di lavoro, l'atto in sé diventa subito un'espressione di potenza. Diventa “amore visibile”, come scrisse il famoso poeta, filosofo e narratore libanese Kahlil Gibran nel suo splendido libro, *Il Profeta*.

Se ciascuno di noi facesse di ogni suo gesto la naturale espressione dello Spirito, permettendogli di fluire, lo faremmo risvegliare negli altri, e presto tutti, nell'intero Pianeta, entrerebbero nel flusso con grazia. Io credo che questo sia il progetto Divino. Basta solo che lo seguiamo! Questo è il nocciolo della grande trasformazione per passare dall'ego al cuore.

### ***Sintonizzati con la tua energia***

Nonostante quello che ti possa dire l'ego, entrare nel flusso dello Spirito non è così difficile o strano come può sembrare. Tutti, in un modo o nell'altro, hanno provato cosa significa esse-



re nel flusso dello Spirito. Pensa alle volte che sei stato così impegnato e immerso in qualcosa che amavi da perdere la nozione del tempo e dello spazio. Eri così soddisfatto, così felicemente coinvolto nell'esperienza, che sentivi che avresti potuto andare avanti all'infinito.

Quando sei nel flusso, ti muovi al ritmo dell'amore. Il tempo, lo spazio e il senso di separazione dalla vita cessano di esistere. Ci fondiamo con le nostre esperienze, diventando tutt'uno. Che si sia trattato di preparare da mangiare, fare il bucato o lavare la macchina, tutti noi, forse più spesso di quanto non ci rendiamo conto, abbiamo sperimentato la sensazione di fluire insieme a quello che avevamo da fare. L'unica cosa che dobbiamo imparare a fare è restare nel flusso più a lungo.

Per entrare nel flusso, bisogna che ci dedichiamo quotidianamente a qualcosa che amiamo. Ciò non significa che dobbiamo fare solo quello per tutto il giorno. Basta trovare un po' di tempo privo di preoccupazioni o di resistenza alla vita, e dedicarlo a un'attività che ci regala un momento di pausa dal pensare, come piegare la biancheria, o che ci spinge a farlo ma in modo nuovo, creativo, coinvolgente, tipo un hobby che richieda un minimo di abilità. Funziona in questo modo perché il flusso corrisponde all'atto di essere liberi dal pensiero, entrando perciò in un quieto spazio interiore dove possiamo semplicemente *essere* o esprimere senza paura il nostro Sé autentico. L'essere nel flusso è simile a uno stato di grazia.

### ***Farsi le domande giuste***

Chiudi gli occhi, inspirando ed espirando con calma dal naso. Per aiutarti a rilassarti, comincia a sospirare profondamente una o due volte. Massaggiati la mandibola e la gola con delicatezza,

per lasciare andare ulteriori tensioni e paure trattenute in questa parte del corpo, centro dell'espressione. Cerca di percepire la tensione energetica che il movimento perpetuo della mente crea nel corpo. Senti quanta energia, forza vitale, *kefi*, porta via da te?

Ora rilascia tutta la tensione possibile dal collo e dalla gola con qualche leggero allungamento, e inspira profondamente e senza sforzo, gonfiando l'addome. Non forzare l'inspirazione alzando le spalle e tirando indietro il collo. Tieni invece le spalle abbassate e rilassate in una posizione comoda e lascia che l'addome faccia entrare l'aria naturalmente, senza tensioni. Espira emettendo il suono "Ah" e porta gli angoli delle labbra verso le orecchie, in un dolce sorriso.

Prendi ora il tuo diario e sintonizzati con l'interiorità. Esamina ciascuna delle seguenti domande e invita l'intuizione, il tuo Spirito guida, il tuo Sé più autentico a rispondere. Concediti tutto il tempo che ti serve per percepire la risposta autentica che ti viene dal cuore, vera fonte del tuo potere.

- Cosa ti piace fare? Ti piace cantare, ballare o suonare uno strumento? Ti piace andare a lavorare tutti i giorni o giocare con i tuoi figli? Ti piace giocare a golf, sistemare il giardino o fare jogging con il tuo cane? Rispondi con precisione. Come ti senti quando fai quello che ti piace?
- Cosa sai fare così bene che farlo è una gioia pura?
- Quando sei molto coinvolto, riesci a percepire l'intervento del tuo Spirito? Come descriveresti a qualcuno la sensazione di fluire con il tuo Spirito?
- Ricorda un momento in cui eri immerso tanto da aver perso la nozione del tempo? Cosa stavi facendo?
- Se potessi fare qualsiasi cosa, cosa faresti? La risposta non deve essere per forza legata al lavoro, ma può riguardare qualsiasi ambito.

- Quand'è stata l'ultima volta che hai incontrato qualcuno nel flusso? Cosa stava facendo? In che modo ti ha influenzato?
- Quand'è stata l'ultima volta che ti sei sentito chiaramente *fuori* dal flusso? Cosa stavi facendo? A cosa stavi pensando? Contro cosa stavi lottando in quel momento?
- In quale area della tua vita ti senti più nel flusso? In quale meno?

Dopo aver scritto le risposte, riponi il diario e siediti. Chiudi gli occhi, inspirando ed espirando con calma dal naso. Comincia con un sospiro o due per aiutarti a rilassarti. Richiama alla mente qualcosa che ti piace fare ed entra in sintonia con la sensazione che viene dal tuo corpo. Quando sei allineato al tuo vero Sé, ti stai muovendo con il tuo Spirito.

Con il respiro successivo, lascia andare tutta la tensione, e per un momento limitati a *essere*, senza pensare o fare nulla, anche per più tempo, se riesci. Goditi il fatto di restare seduto a respirare profondamente, senza pensieri, senza impegni, senza fretta e nel presente. Percepisci la tua vibrazione quando sei in connessione con la Sorgente. Nota quanto ti senti in pace, soddisfatto e anche pieno di energia. Questo è il potere del tuo Spirito ed è sempre a tua disposizione. È il tuo Sé autentico. *Ricordatelo.*

### ***Rituale quotidiano per sintonizzarsi: muoviti con il flusso***

Muoversi con il flusso significa accettare la vita esattamente come viene. Per esempio, se si è bloccati nel traffico, fluire con la velocità rallentata, invece di suonare il clacson, insultando gli “idioti” per strada. Se si è di fretta al supermercato e la fila alle casse è ferma, fare qualche respiro, sorridere e ridere per i titoli

dei giornali di gossip esposti, invece di lamentarsi o stare addosso a chi sta davanti nel tentativo di smuovere la situazione. Se, lavorando a un progetto, si incontrano tutti gli ostacoli possibili e immaginabili, fare un passo indietro, fermarsi un attimo e modificare il proprio approccio per creare un po' di spazio e uscire dall'impasse.

In altre parole, prendi l'abitudine di *rilassarti*. Lascia andare. Fai un bel respiro e guardati in giro. Goditi il panorama. Accetta la vita come viene, invece di sforzarti a dirigerla in una certa direzione. Non lamentarti solo per il gusto di farlo o non combattere per abitudine. Non sgomitare per essere il primo. Abbi pazienza e rivolgiti invece alla tua voce interiore. Diventa consapevole del suo messaggio, ascoltalala e procedi assecondando la sua vibrazione. Accogli con grazia ciò che ti giunge. Fluisce con il tuo Spirito quando ti rendi conto della bellezza, della saggezza e della finalità di tutto ciò che è, e coopera con la vita, invece di opposti.

È possibile che si verifichino delle battute d'arresto, ma succedono a tutti ogni tanto. Ti potrà capitare di perdere la pazienza o di arrabbiarti e avere la tentazione di dire a qualcuno come la pensi o di aver voglia di mandare a quel paese qualcun altro. Tuttavia, reazioni e comportamenti automatici come questi hanno l'unico effetto di portarti fuori dal flusso. Inoltre, fanno star male te e gli altri. Opporsi non porta niente di buono. Anche se riesci a obbligare una persona a comportarsi come vuoi tu, l'energia negativa che accompagna la "vittoria" non vale lo sforzo. Puoi star sicuro, infatti, che prima o poi sperimenterai le conseguenze negative della tua prepotenza. Andrai molto più avanti nella vita affidandoti a quello che senti e seguendo il flusso che non facendo ostruzione.

Questo non significa essere passivi o remissivi. Devi solo essere consapevole dell'energia che ti circonda e usarla a tuo

vantaggio, invece di combatterla. Pensa, per esempio, alle arti marziali. Chi le pratica segue il flusso dell'energia che gli arriva addosso per impostare un attacco, invece di contrastarlo. La forza dell'attaccante viene assorbita e trasformata. Il risultato finale è che il praticante dell'arte marziale resta al sicuro, protetto e, soprattutto, sereno, radicato e senza paura.

Quando hai una battuta d'arresto, riprendi il controllo di te stesso e corri ai ripari il prima possibile. Chiediti se ti sei allontanato dalla verità interiore o se questo ostacolo significa solo che è il momento di accettare le attuali condizioni così come vengono. Usa il respiro per rientrare nel flusso. Ricordati sempre di respirare, connetterti alla voce interiore, accettare, permettere, provare gioia e fluire.

## ***La risacca***

Una delle più grandi difficoltà è quella di continuare a stare nel flusso nei momenti di "risacca", quando si ha l'impressione di essere tornati indietro a causa di un cambiamento, atteso o inatteso, che ci fa sentire minacciati e insicuri perché non sappiamo cosa ci riserverà il futuro. Così, è possibile che ci ritroveremo a preoccuparci o a chiederci se ce la faremo, se questo stravolgimento ci nuocerà o sarà difficile da affrontare, e perfino se metterà a repentaglio la nostra sicurezza.

Sperimentai un difficile e inaspettato momento di risacca molti anni fa, quando persi all'improvviso il lavoro di hostess su voli di linea internazionali che svolgevo in quel periodo. Il sindacato a cui appartenevo aveva indetto uno sciopero e io, assieme ai miei colleghi, scesi in strada a protestare. Essendo giovane e insoddisfatta di alcuni aspetti della professione, mi unii con entusiasmo agli altri, certa che, dopo qualche giorno di

discussioni tra l'azienda e il sindacato, avrei ripreso le mie mansioni. Credevo che, in un attimo, sarei tornata a volare a Parigi o a Londra.

Invece, tutti gli assistenti di volo che avevano scioperato furono subito rimpiazzati da nuovi assunti e, al posto del nostro lavoro, ricevevmo una porta in faccia. Mi sentii talmente scioccata, sorpresa e oltraggiata da non riuscire a crederci. Non era quello che mi aspettavo che sarebbe successo. "Come ha potuto la compagnia fare una cosa del genere?", urlavo ai miei amici e a chiunque avesse voglia di ascoltarmi. "Non me lo meritavo. Sono stati crudeli, hanno fatto male a tanta brava gente, e soprattutto a me", proclamavo con l'indignazione dei giusti. "Adesso come farò a sopravvivere?".

Ma le mie grida di indignazione, rabbia, offesa e, soprattutto, paura, non produssero alcun cambiamento nello stato delle cose. Per quanto mi opponessi, la situazione era cambiata. La mia mente viaggiava alla velocità della luce, chiedendosi: *Cosa ne sarà dei miei voli gratis? Come farò a pagare l'affitto o la spesa? Cosa succederà ai miei colleghi che vivono da un'altra parte? Come riusciremo a vederci ora? Come farò mai a tornare a Denver a trovare i miei? O a partire per un'avventura?* Questi piccoli e grandi quesiti mi spaventavano e mi facevano sentire sopraffatta da una forza più grande di me.

Per settimane, mi sentii travolta dal panico e dalla preoccupazione. Poi, con mia grande sorpresa, capii che, adesso che non avevo più quel lavoro, ero felice di essermene liberata. Ammisi a me stessa che non mi era mai piaciuto e, a dir la verità, mi ero sempre sentita un'impostora a portare l'uniforme. Mi piacevano i vantaggi che comportava, come andare in posti nuovi e conoscere persone diverse, ma non potevo disporre di questi benefit come volevo, cosa che mi aveva sempre dato fastidio. Mentre ero in sciopero, ero stata libera di dedicarmi a ciò che amavo e così,

senza interferenze, per la prima volta nella vita, avevo dedicato completa attenzione al mio lavoro intuitivo.

Cominciai a tenere regolari sedute di lettura intuitiva con dei clienti, molti dei quali erano miei ex colleghi, che aiutai anche a trovare modo di lavorare nonostante la crisi. Iniziai inoltre a organizzare seminari mensili nel mio monolocale. Era la sfida più complessa, eccitante e appagante che mi fosse mai capitata. Non volevo smettere! Riuscii anche a iscrivermi a un corso di yoga e di danza, altra cosa che amavo, ma non avevo mai potuto praticare quando facevo la hostess, a causa dell'eccessiva irregolarità dei miei orari. Se non fosse stato per lo sciopero, non avrei fatto niente di tutto questo. Anche se non avevo mai davvero amato il mio lavoro, mi piaceva abbastanza da non pensare di lasciarlo. Per fortuna, fu lui a lasciare me.

Incredibilmente, il mio incubo peggiore si era trasformato nella mia fortuna più grande. Pur scalciando e urlando nel momento di risacca, avevo fatto il salto e mi ero fidata completamente della mia intuizione. Avevo seguito il mio cuore e mi ero dedicata a tempo pieno alla mia vocazione e al mio vero scopo di vita: diventare guaritrice vibrazionale e maestra spirituale, professione che pratico e amo tuttora. Se la risacca non si fosse verificata, forse sarei ancora un'assistente di volo e mi sarei persa la gioia e la soddisfazione di aver realizzato il mio sogno per tanti anni. E questo sì che è un pensiero spaventoso.

Con il senno di poi, vedo con chiarezza che il mio Spirito era pronto al cambiamento. La paura dell'ignoto innescò in me il desiderio di superare le circostanze limitanti in cui mi trovo, di essere creativa e di fidarmi della guida dell'intuizione passo dopo passo, che era esattamente quello che avevo fatto.

Anche se, all'inizio, la mia reazione alla risacca era stata disordinata ed emotiva, e il mio ego aveva fatto tutte le tragedie possibili, diversi anni dopo, quando mi offrirono la possibilità di

tornare nella compagnia aerea, non presi nemmeno in considerazione l'ipotesi. Ero felice dove stavo. E lo sono ancora! Ringrazio sempre quella risacca, perché è servita a farmi entrare in un flusso energetico superiore, che è poi la sua funzione principale.

### ***Sintonizzati con la tua energia***

Le risacche accadono di continuo. Sono naturali, perché il cambiamento è inevitabile: niente resta lo stesso all'infinito. La vita ha un andamento ciclico, e quando incontri un riflusso energetico, significa solo che è ora che quel ciclo cambi. Le risacche si verificano a livello globale, oltre che su un piano personale. Per esempio, possono assumere la forma di un'improvvisa rivoluzione delle condizioni politiche o economiche, oppure di un forte cambiamento climatico o ambientale, come un terremoto, un'eruzione vulcanica, un uragano o uno tsunami. Queste catastrofi naturali sono avvenute fin dall'inizio dei tempi e ci saranno sempre.

Le risacche arrivano al mutare dei cicli della nostra vita. Entriamo in una risacca, per esempio, nel passaggio dallo stare sempre a casa al nostro primo giorno di scuola, che significa lasciare la familiarità e la sicurezza che ci dà chi si prende cura di noi per entrare nell'ignoto. Per alcuni bambini, è una catastrofe, ma loro stessi imparano a prendere le misure, crescono e, alla fine, si godono molto questa nuova esperienza. Quando arrivano i momenti di risacca, di solito urliamo e scalciamo, ma se scegliamo di reagire a essi come Spiriti consapevoli e creativi, questi cambiamenti producono grandi salti evolutivi, liberandoci da dipendenze illusorie e non necessarie.

Le risacche non sono per forza piacevoli, ma sono importanti stravolgimenti perché mettono in moto un processo di



crescita che altrimenti non avremmo intrapreso da soli. Ci invitano a sintonizzarci con la nostra situazione attuale, per diventare consapevoli degli schemi che ci trattengono per entrare in un nuovo ciclo, che ci permetta di avanzare. Ci obbligano a liberarci delle lusinghe dell'ego e ad affidarci all'intuizione, in modo da poter essere fluidi, flessibili, creativi e orientati alla soluzione. Il mutamento climatico sta portando l'esperienza umana alla conclusione, per condurla a un nuovo ciclo di rinascita in forma spirituale.

Come creature consapevoli che entrano nella grande trasformazione da *Homo sapiens* a *Homo spiritus*, dobbiamo aspettarci, e perfino accogliere, la risacca, ed essere disponibili a prendere una strada nuova e spesso inesplorata senza esitazione. L'ego può sentirsi estremamente destabilizzato e minacciato da questo, nonostante sia il progetto Divino, facendoci sentire ansiosi, stressati, vittime, sopraffatti e impotenti. Ecco perché è fondamentale aspettarsi periodi di risacca nel flusso della vita, e riconoscere che sono segnali dello Spirito, che ci indica che è ora di crescere di nuovo.

Anche se l'ego non ama le risacche, perché vuole avere il controllo e non apprezza il cambiamento, esse ci ricordano che l'ego non esercita mai davvero alcun controllo. Le risacche della vita ci invitano a continuare a fluire nonostante tutto, e soprattutto a farlo in maniera compatibile con il cambiamento. Esse attivano la nostra intuizione, per superare l'ego e reagire in modo creativo alla vita, cercando dentro di noi nuove idee e soluzioni. Possono essere viste anche come sessioni di allenamento psichico per lo Spirito, che rimuovono i nostri blocchi mentali e ci fanno sentire più forti, liberi e potenti.

Entrare in un ciclo di crescita può sembrare drammatico, spaventoso e minaccioso, come se il tuo stesso Sé fosse attaccato, ma se ricordi di affidarti all'intuizione e di muoverti con

il flusso, la risacca ti guiderà a versioni sempre migliori di te stesso. Quando il flusso ha un momento di risacca, significa solo che una versione superiore di te stesso è pronta a fare la sua apparizione.

La risacca, nella vita, rivela quali forme di attaccamento non sono più funzionali al progetto della tua anima e ti impediscono di servire al meglio il Pianeta. In effetti, è segno che stai passando di grado, che stai concludendo una certa *fase* di consapevolezza o esperienza e sei pronto ad andare a quella successiva. Quindi, finché sei in forma umana, aspettati che la risacca faccia sempre parte della tua vita, perché l'unico motivo per cui siamo qui è quello di crescere, per sviluppare una consapevolezza Divina.

Essere nel flusso significa fidarti completamente dell'intuizione, sapendo che il tuo Spirito è comunque in grado di creare un esito positivo da qualsiasi circostanza. Fluire significa credere che l'Universo sia sempre al lavoro per il nostro successo come creature spirituali, che tutto quello che accade fa parte del grande progetto della nostra anima, che ci invita ad avvicinarci al nostro Sé più autentico.

### ***Farsi le domande giuste***

Chiudi gli occhi, inspirando ed espirando con calma dal naso. Per aiutarti a rilassarti, comincia a sospirare profondamente una o due volte. Massaggiati la mandibola e la gola con delicatezza, per lasciare andare ulteriori tensioni e paure trattenute in questa parte del corpo, centro dell'espressione. Cerca di percepire la tensione energetica che il movimento perpetuo della mente crea nel corpo. Senti quanta energia, forza vitale, *kefi*, porta via da te?

Ora rilascia tutta la tensione possibile dal collo e dalla gola

con qualche leggero allungamento, e inspira profondamente e con facilità, gonfiando l'addome. Non forzare l'inspirazione alzando le spalle e tirando indietro il collo. Tieni invece le spalle abbassate e rilassate in una posizione comoda e lascia che l'addome faccia entrare l'aria naturalmente, senza tensioni. Espira emettendo il suono "Ah" e porta gli angoli delle labbra verso le orecchie, in un dolce sorriso.

Prendi ora il tuo diario e scendi nella tua interiorità. Esamina ciascuna delle seguenti domande e invita la tua intuizione, il tuo Spirito guida, il tuo Sé più autentico a rispondere. Concediti tutto il tempo che ti serve per percepire la risposta autentica che ti viene dal cuore, vera fonte del tuo potere.

- In quale fase del ciclo sei: nel flusso o nella risacca?
- Quale aspetto della tua vita è in fase di risacca? Lo sai?
- Se sei in una fase di risacca, a cosa il tuo Spirito vuole che tu dia libero sfogo? Connettiti alla tua voce interiore e chiediglielo.
- Quali difficoltà inaspettate ti stanno invitando a crescere? Sii specifico.
- Sei ancora attaccato a vecchie convinzioni o aspetti di te stesso? In che modo? Come ti fa sentire restarvi aggrappato invece di lasciar andare e crescere? Ti sei dimenticato di essere una creatura Divina e ti senti vittima?
- Se sei nel flusso, quand'è stata l'ultima volta in cui ti sei trovato in un ciclo di risacca? Quali doni e capacità ti ha rivelato di cui non eri consapevole prima?

Dopo aver scritto le risposte, riponi il diario e siediti. Chiudi gli occhi, inspirando ed espirando con calma dal naso. Pensa ai cicli di risacca della tua vita. Adesso che ne conosci gli esiti,

riesci a vedere il modo in cui questi cambiamenti personali ti hanno portato più vicino al tuo autentico Sé?

Con il respiro successivo, lascia andare tutta la tensione, e per un momento limitati a *essere*, senza pensare o fare nulla, anche per più tempo, se riesci. Goditi il fatto di restare seduto a respirare profondamente, senza pensieri, senza impegni, senza fretta e nel presente. Percepisci la tua vibrazione quando sei in connessione con la Sorgente. Nota quanto ti senti in pace, soddisfatto, e anche pieno di energia. Questo è il potere del tuo Spirito ed è sempre a tua disposizione. È il tuo Sé autentico. *Ricordatelo.*

### ***Rituale quotidiano per sintonizzarsi: accetta la risacca***

Presta attenzione all'andamento ciclico della vita. Ti trovi nel flusso o nella risacca? Se fluisce con il tuo Spirito, continua così, se invece sei in una fase di risacca, accettala. Non lottare contro il cambiamento. Limitati a connetterti alla tua voce interiore, a essere consapevole e a riconoscere che tutto è sempre disposto secondo l'ordine Divino. Ricorda che nessuno può attraversare la vita senza incontrare fasi di risacca, ma che alla fine tornerai al flusso. Quanto più consapevolmente accetterai questo, tanto più la risacca si trasformerà in flusso, e tanto più i periodi di flusso ininterrotto saranno lunghi. Quando sei nella risacca, riconosci il grande valore. Cerca di capire che cosa ti chiede di lasciar andare, e vai avanti. È il segnale che è il momento di crescere, perché sei pronto a progredire verso la prossima fase della tua anima. In qualsiasi fase del ciclo ti trovi, stabilisci i tuoi veri valori e priorità, definisci i tuoi obiettivi e consenti all'intuizione di guidarti.

## *Il miracolo*

Essere nel flusso non significa stare in una condizione di ristagno o in una strada a senso unico. Perfino la direzione del flusso può cambiare a volte, e lo fa. Quando accade, spetta a noi calmare le nostre reazioni e guardarci dentro, per ascoltare l'intuizione e poter rispondere in modo creativo al cambiamento.

Emily, giornalista freelance, cercava di vivere nel flusso in maniera consapevole. I giorni in cui tutto andava come previsto, era facile. Si sentiva sicura di se stessa, rilassata, perfino un po' compiaciuta di essere "ben consapevole" di vivere a un livello superiore. Tuttavia, i giorni in cui la vita la sorprende, si sentiva messa alla prova, irritata e spaventata. Ma era preparata. Sapeva di dover respirare, accettare, lasciar passare e aver fiducia nel fatto che quello che stava avvenendo seguiva il progetto Divino, non il suo. In quei giorni, nonostante l'impulso a resistere, faceva in modo che l'ego si arrendesse alla realtà del presente e accettava la vita così come veniva.

Ma non era così semplice. Quando la vita si dirigeva verso territori inesplorati, Emily si sentiva come quando aveva imparato a guidare: esitante e a disagio. Niente le veniva automatico. Doveva fermarsi a pensare alle sue reazioni, in modo da essere sicura di aver scelto ciò che la allineava al suo Spirito. Solo allora agiva. L'esitazione le creava un'enorme tensione corporea, seguita dal sollievo che provava quando aveva fatto la scelta giusta. Andava avanti un giorno dopo l'altro, ma il suo ritmo sembrava frammentario e poco fluido. Non le veniva naturale dover ponderare tutto in modo così consapevole, almeno non ancora.

Tuttavia continuava e, poco a poco, più si impegnava a vivere come una creatura Divina, più rivolgersi alla sua intuizione le veniva naturale. Forse per rassicurarsi del fatto che stare nel flusso è il miglior modo di vivere, spesso illustrava con entu-

siasmo questa filosofia ad amici e persone care. Era così persuasiva e vivace che le persone cominciavano anche a cercarla quando si sentivano insicure e minacciate. Il suo motto “fidati dell’intuizione e muoviti con il flusso” li calmava. Parlava con una convinzione tale che si fidavano di lei e si permettevano di abbandonare le loro paure e almeno di provarci.

Emily era in una fase di moderato progresso e si godeva perfino una certa calma, quando dovette fronteggiare una serie di problemi economici inattesi che la misero in una posizione davvero vulnerabile, potenzialmente disastrosa. Dapprima, i due giornali per cui scriveva principalmente cambiarono editore nel giro di poche settimane l’uno dall’altro, ed entrambi cancellarono le sue rubriche senza preavviso. Le sue primarie fonti di guadagno svanirono da un giorno all’altro, lasciandola senza i fondi necessari per pagare l’alto affitto del suo appartamento di San Francisco. Di lì a poco, ricevette una lettera dall’erario in cui le notificavano che aveva sbagliato la dichiarazione dei redditi e che doveva loro 47.000 dollari, da pagare poco tempo dopo aver ricevuto l’avviso. Era terrorizzata. Negli anni, aveva vissuto spendendo ogni mese lo stipendio, quindi non aveva risparmi. Inoltre, era una donna single di più di sessant’anni e non aveva figli, familiari o amici a cui si sarebbe sentita di chiedere in prestito una somma così alta. In parole povere, non aveva soldi e non aveva modo di trovarne. Era, come disse lei stessa, “totalmente fottuta”.

Per Emily, una cosa era fidarsi dell’intuizione e muoversi con il flusso quando si trattava di andare d’accordo con gli altri, consegnare gli articoli in tempo, e in generale arrivare a fine mese controllando lo shopping e altri sfizi superflui. Ma trovarsi all’improvviso a gestire disoccupazione, bancarotta, un possibile sfratto e un’ingiunzione di pagamento del fisco era decisamente diverso. Tutt’a un tratto, “muoversi con il flusso” sembrava su-

perficiale e ridicolo, la prospettiva di un'irresponsabile Alice nel Paese delle Meraviglie che ignorava le richieste della vita vera.

Eppure, cos'altro poteva fare? Preoccuparsi? Era difficile che così risolvesse il problema. Andare nel panico? Lo stava già facendo e questo non l'aveva portata fuori dalle brutte acque. Crollare? Anche se l'avesse fatto, nessuno sarebbe venuto a tirarla su e a cavarla dai guai. Fuggire? Non aveva altro posto in cui andare. Inoltre, anche per scappare avrebbe dovuto spendere dei soldi che non aveva. Nessuna di queste reazioni basate sull'ego e sul vittimismo le diede più sollievo di quanto non gliene avesse offerto l'approccio basato sul "muoversi con il flusso". Questo andava al di là di una risacca. Era ben più di un piccolo intoppo. Era il completo collasso del sistema ed Emily aveva bisogno di soccorso sotto forma di soluzione, e anche in fretta.

La sua unica opzione era quella di accettare tutto quello che aveva predicato negli anni e affidare l'intero problema all'Universo, confidando che l'avrebbe aiutata a risolverlo. Per farlo, prima doveva affrontare le sue paure e insicurezze più profonde, che pensava di aver superato da tempo.

"Perché l'Universo dovrebbe aiutarti? Dopo tutto, sei tu che hai creato il problema!", sibilava il suo ego. "Se fossi stata più responsabile negli anni, tutto questo non sarebbe successo. Avresti dovuto risparmiare. Avresti dovuto rivolgerti al tuo commercialista. Hai scialacquato tutto e hai scioccamente speso troppo. In effetti, dato il tuo comportamento arrogante e irresponsabile, meriti proprio di andare in prigione. Vergognati!".

Esatto, vergogna. Era proprio quello che provava Emily: una vergogna completa e totale. Era un'energia così profonda e antica che le sembrava di averla da sempre. Ora, era certa di essere nata piena di vergogna. Mentre se ne sentiva avvolta, capì che era proprio il tipo di energia da cui era scappata per tutta la vita. Pensava di averla superata con la pratica spirituale, solo per tro-

varsi all'improvviso in trappola. In poco tempo, la sua vergogna si strinse attorno a lei, sbeffeggiandola come a dire: "Pensavi di sfuggirmi, vero? Non ci riuscirai mai!".

Emily sentiva che quell'energia avviluppava tutto il suo essere, come una scura nube di morte, che le succhiava via la vita. Eppure, non morì. Era tristissima, ma non morta. Dovendo confrontarsi con le peggiori e più profonde convinzioni su se stessa, affrontando al contempo le più grandi paure legate al mondo esterno, ossia essere del tutto vulnerabile e senza controllo, Emily fece una cosa che non aveva mai fatto prima. Cominciò a ridere. All'inizio, fu un riflesso nervoso, ma presto si trasformò in una risata di cuore. Era la risata di chi ha capito una profonda verità. Aveva *già* perso il controllo. Non aveva la più pallida idea di come risolvere il problema. E questo non l'aveva uccisa. Poteva rilassarsi e smettere di correre. Più rideva, meglio si sentiva.

All'improvviso capì che l'unica soluzione era rivolgersi a Dio perché risolvesse la questione e le indicasse come uscire da quella situazione. Capì che il suo periodo di formazione spirituale era finito. Per quel che riguardava il muoversi con l'Universo, non era più una studentessa. Doveva prendere il diploma, abbandonare tutte le riserve e fidarsi completamente delle indicazioni Divine. Non c'era altro modo.

Era un atto di fede, e lei lo fece. Per la prima volta, ripose piena fiducia e il suo completo benessere nelle mani di Dio e nella sua intuizione. Si inginocchiò a pregare per una soluzione. Non si lamentò per il problema, perché sentiva che sarebbe stato inutile. Se l'Universo doveva aiutarla, certamente capiva le sue difficoltà meglio di lei, quindi non c'era motivo perché ci rimuginasse sopra, preoccupandosi ancora di più. No, non se lo sarebbe permesso.

Emily pregò per avere sostegno. Ma mentre lo faceva capì, forse per la prima volta nel suo percorso di trasformazione spi-



rituale, il significato più profondo di “muoversi con il flusso”. Non si trattava semplicemente di allinearsi a un flusso qualsiasi. Doveva sintonizzare la propria intenzione creativa con il flusso più elevato dell’intelligenza Divina e fluire all’unisono con quello. Non poteva limitarsi a pregare di essere salvata, perché così si sarebbe ridotta al ruolo di vittima passiva. Doveva pregare per ricevere un’ispirazione su come risolvere il problema da sola, al meglio delle proprie capacità di creatura Divina.

Chiese che le fosse mostrato il modo migliore per trasformare la situazione attuale in un esempio creativo di Divina ispirazione e flusso. Pregò con tutto il cuore che le fossero rimossi tutti i blocchi, la bassa autostima e la vergogna, conscia o inconscia. Pregò di essere liberata dalle sue paure, così da poter progredire nella vita con fiducia. Pregò di poter avere un’esistenza pacifica, senza turbamenti. Pregò finché non riuscì più a trovare le parole per farlo. Pregò finché il suo cuore fu calmo e in pace. E poi si fermò.

A quel punto, a Emily non restava altro che pazientare e attendere. Sentì l’impulso di dedicarsi alle incombenze quotidiane perché aveva bisogno di fare *qualcosa*. Così, pulì l’appartamento, finì di lavorare sugli ultimi articoli che doveva consegnare e portò a spasso il cane. E quando giunse la notte, andò a dormire. Per quanto piccoli, questi gesti le sembrarono confortanti e giusti.

Continuò con la sua solita vita per i giorni successivi, pregando in continuazione per tenere lo stress sotto controllo. La terza notte, si svegliò con un sussulto. Appena aperti gli occhi, nella sua testa risuonarono il titolo e l’idea per un libro. E si trattava di un titolo strepitoso, per un argomento di cui poteva scrivere con sicurezza. Nell’attimo in cui pronunciò il titolo ad alta voce, si sentì pervasa da un’ondata di sollievo. Ecco. Questa era la soluzione. Lo trascrisse immediatamente e si sdraiò, sbalordita. Non le era mai, mai venuto in mente di scrivere un libro, figuriamoci qualcosa di tanto geniale. Mentre sedeva piena di

stupore, sempre più idee su quel soggetto si riversavano nella sua mente come un fiume in piena. Trovò un bloc-notes e cominciò a segnarle, prima che svanissero nella notte.

Il mattino dopo, Emily chiamò la sua agente e le raccontò l'idea del libro. Incerta su quale sarebbe stata la reazione, fu molto sorpresa e sollevata dallo scoprire nell'altra lo stesso entusiasmo che aveva provato lei quando le era venuta l'idea. L'agente le consigliò di mettersi subito al lavoro, mentre lei avrebbe cercato di vendere il progetto.

Così Emily si mise all'opera e, nel frattempo, l'agente offrì il libro a diversi editori. Quattro settimane dopo, Emily ebbe il contratto per il suo primo libro, assieme a un cospicuo anticipo di 125.000 dollari. Dopo aver pagato l'agente, le sarebbe rimasto abbastanza per le imposte arretrate, l'indebitamento con la carta di credito e qualche mese d'affitto. Non era niente di meno che un miracolo.

Ma, più che quello di aver risolto i propri guai finanziari in quel momento, per Emily il vero miracolo fu fidarsi completamente dell'Universo e della sua intuizione perché le mostrassero come vivere da creatura Divina invece che da vittima. Con questa esperienza a farle da fondamento, non sarebbe mai ricaduta nell'illusione di dover vivere nella paura di cose che non poteva controllare o del cambiamento stesso. Era libera e nel flusso creativo di una più alta energia Divina. Ecco cosa significa essere una creatura trasformata e Divina: vivere in una completa cooperazione creativa con l'Universo, stabilendo un'intenzione, restando poi aperti a ricevere ispirazione e sostegno per realizzarla.

### ***Sintonizzati con la tua energia***

Muoversi assieme al flusso dell'Universo non vuol dire rinunciare passivamente alla tua creatività e alla responsabilità

per come si svolge la tua vita. Al contrario, significa vivere con intenzione dinamica e creativa, allineando la tua creatività personale con il progetto Divino, così che la realizzazione delle tue intenzioni e il soddisfacimento dei tuoi bisogni e desideri abbiano un supporto, una guida e una direzione divini.

In parole semplici, di' all'Universo cosa vuoi, ma non dirgli come fare. Resta aperto a ricevere ispirazione e consiglio, tramite l'intuizione, su come meglio realizzare i tuoi desideri in ogni momento. Attendi con fede che il flusso ti guidi. Si presenterà sotto forma di intuizione. Poi segui il consiglio che ricevi senza esitare o metterlo in dubbio. Questo significa muoversi con il flusso al livello più alto.

### ***Farsi le domande giuste***

Chiudi gli occhi, inspirando ed espirando con calma dal naso. Per aiutarti a rilassarti, comincia a sospirare profondamente una o due volte. Massaggiati la mandibola e la gola con delicatezza, per lasciare andare ulteriori tensioni e paure trattenute in questa parte del corpo, centro dell'espressione. Cerca di percepire la tensione energetica che il movimento perpetuo della mente crea nel corpo. Senti quanta energia, forza vitale, *kefi*, porta via da te?

Ora rilascia tutta la tensione possibile dal collo e dalla gola con qualche leggero allungamento, e inspira profondamente e con facilità, gonfiando l'addome. Non forzare l'inspirazione alzando le spalle e tirando indietro il collo. Tieni invece le spalle abbassate e rilassate in una posizione comoda e lascia che l'addome faccia entrare l'aria naturalmente, senza tensioni. Espira emettendo il suono "Ah" e porta gli angoli delle labbra verso le orecchie, in un dolce sorriso.

Prendi ora il tuo diario e scendi nella tua interiorità. Esamina ciascuna delle seguenti domande e invita la tua intuizione, il tuo Spirito guida, il tuo Sé più autentico a rispondere. Concediti tutto il tempo che ti serve per percepire la risposta autentica che ti viene dal cuore, vera fonte del tuo potere.

- Hai mai avuto bisogno di riporre piena fiducia nell'Universo per avere ispirazione o consiglio? In che modo? Descrivi la situazione nei dettagli.
- Quando si tratta di muoverti nel flusso, sei un neofita o un professionista navigato?
- Ti sintonizzi facilmente con l'intuizione? Come fai? Ricevi intuizioni da sensazioni di pancia, dai sogni o improvvisamente ti sembra di sapere cosa fare?
- Ti fidi completamente dell'intuizione? In quali aree hai più fiducia? Quando invece esiti? Spiega il tuo ragionamento.
- Hai l'abitudine di stabilire intenzioni e obiettivi? Prendi impegni con fiducia o tendi a evitarli?
- In questo momento, in quali aree della tua vita desideri maggiormente ricevere sostegno e consiglio?
- Quali sono i più importanti desideri creativi del tuo cuore?
- Preghi? Se sì, perché? Se no, perché?
- Riesci a ridere delle tue paure? Come ti fa sentire?
- Come sei stato aiutato dall'intuizione ultimamente?
- In che modo sei già stato ispirato e guidato dall'Universo?

Dopo aver scritto le risposte, riponi il diario e siediti. Chiudi gli occhi, ispirando ed espirando con calma dal naso. Comincia

con un sospiro o due, per aiutarti a rilassarti. Sintonizzati con il tuo Sé superiore e attendi un consiglio. Fidati dell'intuizione, ricordando sempre che sei un co-creatore Divino.

Con il respiro successivo, lascia andare tutta la tensione, e per un momento limitati a *essere*, senza pensare o fare nulla, anche per più tempo, se riesci. Goditi il fatto di restare seduto a respirare profondamente, senza pensieri, senza impegni, senza fretta e nel presente. Percepisci la tua vibrazione quando sei in connessione con la Sorgente. Nota quanto ti senti in pace, soddisfatto, e anche pieno di energia. Questo è il potere del tuo Spirito ed è sempre a tua disposizione. È il tuo Sé autentico. *Ricordatelo.*

### ***Rituale quotidiano per sintonizzarsi: stabilisci l'intenzione***

Tutte le mattine prenditi qualche minuto per stabilire le tue intenzioni per la giornata. Chiediti cosa ti piacerebbe realizzare. Cosa conta per il tuo Spirito? In quali aree hai bisogno di consiglio? In che modo vorresti ricevere sostegno, idee e soluzioni? Se possibile, formula intenzioni e richieste ad alta voce, meglio se in forma di preghiera.

La tua voce è uno dei suoni più potenti dell'Universo. Mentre dichiarare le intenzioni a voce alta in preghiera, riuscirai a capire dalle vibrazioni che le circondano se sei determinato a realizzarle o meno. Se ti esprimi con convinzione, il tuo Spirito le appoggia e cerca di aiutarti.

Se ti esprimi in modo esitante, invece, il tuo Spirito evita di sostenerti, perché l'Universo co-crea, seguendo la tua guida creativa. L'Universo può venirti incontro a metà strada e lo farà. Ti fornirà aiuto nel processo, finché chiedi consiglio e ispirazione

con intenzione pura, non in qualità di vittima, ma di co-creatore responsabile.

Nella tua pratica quotidiana di preghiere mattutine, stabilisci le tue intenzioni e chiedi sostegno in ogni modo possibile. Poi apri il tuo cuore e la tua mente per ricevere quello che hai chiesto sotto forma di intuizione e ispirazione. Segui poi la guida senza esitazione. Questo significa fluire al livello più alto. Fidati delle sensazioni intuitive e agisci in base a esse!

### ***Chiudere il cerchio***

Una delle esperienze più ottimistiche che possiamo fare è quella di essere uno strumento al servizio degli altri, soprattutto quando quest'opportunità ci viene offerta in modo inaspettato. L'amore che fluisce a noi è un dono di Dio, e questo dono cresce ancora di più quando gli permettiamo di fluire attraverso di noi senza esitazione o paura. Si tratta di una delle più alte forme di flusso in cui possiamo entrare.

Mia figlia Sonia (che porta il mio nome, così come io quella di mia madre, in una lunga catena di Sonie) e la sua migliore amica, Mary, stavano per finire l'università, ed erano decisamente sotto pressione. Non solo incombevano gli ultimi esami e la tesi ancora da scrivere, ma al loro sovraccarico emotivo e fisico si aggiungeva anche il doversi congedare dagli amici più cari. In più, dovevano affrontare la questione di cosa avrebbero fatto nella vita, che si affacciava con insistenza alle loro menti, peggiorando lo stato d'ansia.

Il mercato del lavoro era nella peggior situazione degli ultimi cinquant'anni e il sostegno economico che avevano ricevuto dai genitori fino a quel momento sarebbe finito quando si fossero avventurate nel mondo. Avevano l'impressione che il loro futu-

ro spensierato si fosse trasformato all'improvviso, riducendosi a uno stato claustrofobico di "non abbastanza", ed era terrificante. Non c'era abbastanza tempo per studiare e salutare gli amici, né abbastanza ispirazione e idee originali per finire le tesi, né abbastanza denaro o posti di lavoro per sostenerle dopo la laurea. A Sonia e Mary, la vita sembrava troppo difficile, lasciando entrambe con un senso di paralisi.

Una sera particolarmente stressante, le ragazze, in uno spontaneo moto di ribellione, decisero di trascurare i loro obblighi e di uscire a mangiare un hamburger e bere qualcosa in uno dei loro locali preferiti di Portland, dove vivevano. Non era proprio una decisione ragionevole. Non solo non avevano tempo di prendersi una serata di pausa dallo studio, ma non avevano neanche soldi da scialacquare. Pur giustificando la decisione di fare una pausa per tutto il tragitto verso il ristorante, sapevano che l'indomani ne avrebbero pagato le conseguenze. Eppure, erano disposte ad affrontarle. In seguito, mia figlia mi confidò che era qualcosa che entrambe sentivano di dover fare, perciò seguirono l'impulso.

Non appena essersi sedute a un tavolo all'aperto e aver ordinato la cena, notarono un senzatetto dall'aspetto spaventoso che girovagava per la strada senza meta. Urlava arrabbiato, facendo distogliere lo sguardo a molte persone, che si sentivano a disagio, mentre altre lo fissavano con profondo disgusto. Non era una scena inusuale a Portland, le cui strade ospitavano molti senzatetto, parecchi dei quali, uomini e donne, facevano uso di alcol o metamfetamine. Eppure quell'uomo, che continuava a zigzagare avanti e indietro, continuando a sbraitare, sembrava più minaccioso della maggior parte.

Com'era prevedibile, incrociò lo sguardo di Sonia e si precipitò verso di lei. Mentre si avvicinava, Mary gemette, più che altro per la paura, visto che era chiaramente uno squilibrato e

sembrava ansioso di attaccar briga con chiunque alla minima provocazione. Sonia a quel punto si limitò a fare un bel respiro e gli sorrise.

“Ho fame!”, urlò indignato, dirigendosi al loro tavolo. “Sono un veterano del Vietnam, e ho combattuto per questo Paese. Adesso muoio di fame e nessuno si degnò di guardarmi neanche in faccia. Voglio solo qualcosa da mangiare.”

Sonia provò un'immediata compassione per lui e con calma rispose: “Capisco. Deve essere terribile. Per favore, si calmi e si sieda. Le ordinerò tutto quello che vuole.”

Ancora incerta sulle condizioni mentali dell'uomo, Sonia indicò un tavolo vicino al loro e, passandogli il menu, disse: “Può sedersi qui e guardare questo. Le chiamo il cameriere.”

Sorpreso dalla sua reazione, il senzatetto esitò, poi come una furia si diresse al tavolo che gli era stato suggerito e si gettò su una sedia. Diede una breve occhiata al menu e lo mise via con la stessa velocità, palesamente troppo sconvolto o mentalmente instabile per riuscire a leggerlo.

Ancora ribollendo di rabbia, guardò Sonia con aria di provocazione e ordinò: “Voglio un cheeseburger, patatine e un milkshake al cioccolato.” Nel farlo, aveva tenuto gli occhi fissi su di lei, uno sguardo pieno di collera, quasi a sfidarla a rifiutare.

“Nessun problema”, rispose Sonia. “Glieli faccio portare. Lei resti qui. Ci vorrà qualche minuto.”

A quel punto, il cameriere aveva capito che Sonia stava cercando di aiutare l'uomo, e partecipò a quella buona azione. Scrisse l'ordine che Sonia gli dettò e apparecchiò il tavolo di quel poveraccio, portandogli un bicchier d'acqua. Il senzatetto evitava di guardare negli occhi il cameriere. Sonia si chiese se lo facesse per non rischiare di sentire un'altra occhiata di disapprovazione su di sé. Poi capì che, se fosse stata al suo posto, probabilmente anche lei avrebbe distolto lo sguardo in un moto di ribellione.



Una volta che il cameriere se ne fu andato, Sonia incoraggiò l'uomo a rilassarsi, cosa che per circa trenta secondi sembrò riuscire a fare. Poi lui si alzò di nuovo, camminando avanti e indietro. All'improvviso si fermò, con l'aria di chi ha appena visto un fantasma. Sonia, che era rimasta a osservarlo, seguì il suo sguardo. Un uomo ben vestito con una ventiquattre si stava dirigendo verso di loro. Il senzatetto gli andò incontro e gli afferrò il braccio con forza. Sonia sussultò, temendo che quell'ignaro signore stesse per essere aggredito. Invece, questi prima guardò scosso il senzatetto, poi disse: "Mark? Sei proprio tu? Non posso crederci!".

I due uomini si abbracciarono e scoppiarono a piangere. Erano abbastanza vicini al tavolo di Sonia, che riuscì a sentire la loro conversazione.

L'uomo ben vestito disse ancora: "Oh mio Dio, fratello, non ti vedo dal Vietnam! Cosa diavolo ti è successo?".

Il senzatetto scosse la testa. Assumendo all'improvviso un tono che sembrava mite e dispiaciuto, rispose: "Non mi è andata molto bene dopo che siamo tornati. Ho avuto un grave disturbo post-traumatico da stress, e non sono riuscito a rimettermi in piedi. È stata proprio dura."

A quel punto, l'uomo ben vestito strinse l'amico malandato nell'abbraccio più caldo e sentito che Sonia avesse mai visto scambiarsi da due uomini. "Mi spiace molto che sia successo questo proprio a una brava persona come te. È incredibile. Non posso sopportare di vederti così." Poi tirò fuori il portafoglio, lo svuotò di tutto il contante e mise quel denaro in mano all'amico. "Ecco, tieni questo per adesso", insistette. "E questo è il mio biglietto da visita. Chiamami domani e prometto che ti aiuterò a rimetterti in sesto."

Si abbracciarono di nuovo a lungo e poi l'uomo ben vestito aggiunse: "Chiamami! Davvero. Chiamami." E continuò per la

sua strada, scrollando la testa, come se non potesse credere a cos'era appena accaduto.

Il senzatetto rimase immobile per un attimo, poi si mise i soldi in tasca. Si voltò, si diresse verso Sonia e le chiese: "Credi in Dio?"

Colpita dall'incontro che era appena avvenuto e sorpresa da quella domanda, esitò un secondo prima di rispondere: "Sì."

"Credi nei miracoli?"

Sonia, che stava ancora cercando di metabolizzare la scena di cui un istante prima era stata testimone, rispose di nuovo in maniera affermativa.

"Allora sappi che ne hai appena fatto accadere uno. Se non mi avessi ordinato la cena, chiedendomi di aspettarla seduto, non avrei mai incontrato il mio amico. Mi hai appena salvato la vita."

Proprio allora arrivò la sua cena. Il cameriere lo servì come se fosse il miglior cliente del ristorante e non il pazzo farneticante che sembrava solo qualche minuto prima.

Sonia tornò alla sua cena con Mary, e per un po' si limitarono a guardarsi in silenzio, con gli occhi sgranati.

L'uomo divorò il suo pasto alla velocità della luce, poi si alzò e si riavvicinò al loro tavolo.

"Grazie", disse. "Grazie davvero di cuore." E, voltandosi, se ne andò tranquillo.

Sonia fissò Mary e commentò: "Credo che questo fosse il motivo per cui dovevamo smettere di studiare e venire qui. Dovevamo aiutare questo signore, anche se non lo sapevamo."

"Hai proprio ragione", concordò Mary. "Dopo aver visto che cos'ha dovuto affrontare lui, direi che non abbiamo proprio niente di cui preoccuparci, vero? Siamo fortunate a non essere in una situazione come la sua."

"È così: siamo proprio fortunate."

Mentre ancora rifletteva sulla stranezza di quell'evento, Sonia, quasi come se stesse parlando del suo incerto futuro, disse d'impulso: "Le cose si sistemano in maniere incredibili, quindi perché preoccuparsi? E siamo noi ad avere la possibilità di fare in modo che si sistemino, basta avere la volontà di aiutarsi a vicenda."

Era ora di andarsene e le ragazze chiesero il conto. Il cameriere rispose che non c'era niente da pagare. La loro cena e quella del senzatetto erano state offerte dalla casa. Aveva pagato lui per loro. Quella sera tutto quello che le circondava era un regalo.

### ***Sintonizzati con la tua energia***

L'ultima fase della nostra trasformazione in creature Divine che vivono in un flusso benedetto è quella dell'empatia, del rispondere alla vita con compassione e disponibilità ad aiutare gli altri tutti i giorni. In quanto esseri Divini, riconosciamo d'istinto di essere tutti interconnessi in modo tanto sublime che il solo ego non riesce a comprenderlo pienamente. Non siamo mai davvero isolati o disconnessi dagli altri, se non nella nostra mente, e non appena ce ne ricordiamo e agiamo in base a questa saggezza, tutte le porte che ci sembravano chiuse e tutte le strade che parevano bloccate all'improvviso si spalancano.

Ci muoviamo nella forma di flusso più alta quando è la forza del cuore a spingerci. Quando smettiamo di giudicare, di iper-razionalizzare, di preoccuparci, di separare noi stessi dagli altri e da Dio, e cominciamo semplicemente a seguire il nostro istinto originale, quello di amare senza esitazioni né paura, la vita si trasforma in una sinfonia benedetta di miracoli. Madre Teresa, grande operatrice di miracoli della nostra era, e una delle creature umane più divinamente trasformate che abbiamo mai

calcato il suolo terrestre, una volta disse: “Non possiamo sempre fare grandi cose nella vita, ma possiamo fare piccole cose con grande amore”.

La scelta di fare piccole cose con grande amore è quella che più di ogni altra opera la trasformazione. È solo questo a permettere che il nostro passaggio alla coscienza Divina sia completo. È l'ultima consapevolezza che dobbiamo raggiungere prima di sperimentare il pieno potere della nostra intuizione, e l'unica nozione che il nostro ego abbia bisogno di conoscere e praticare. Vivere tutti i giorni pieni d'amore per la vita e per il nostro prossimo, esprimere il nostro amore attraverso piccoli e significativi atti di compassione, tanto verso noi stessi che verso gli altri, dimostra l'autenticità del nostro passaggio a una condizione completamente Divina. L'ego vorrebbe farci credere che sia molto più difficile e complicato di così. Non è vero. L'amore è tutto ciò che c'è da sapere, da vivere e da condividere.

### ***Farsi le domande giuste***

Chiudi gli occhi, inspirando ed espirando con calma dal naso. Per aiutarti a rilassarti, comincia a sospirare profondamente una o due volte. Massaggiati la mandibola e la gola con delicatezza, per lasciare andare ulteriori tensioni e paure trattenute in questa parte del corpo, centro dell'espressione. Cerca di percepire la tensione energetica che il movimento perpetuo della mente crea nel corpo. Senti quanta energia, forza vitale, *kefi*, porta via da te?

Ora rilascia tutta la tensione possibile dal collo e dalla gola con qualche leggero allungamento, e inspira profondamente e con facilità, gonfiando l'addome. Non forzare l'inspirazione alzando le spalle e tirando indietro il collo. Tieni invece le spalle

abbassate e rilassate in una posizione comoda e lascia che l'addome faccia entrare l'aria naturalmente, senza tensioni. Espira emettendo il suono "Ah" e porta gli angoli delle labbra verso le orecchie, in un dolce sorriso.

Prendi ora il tuo diario e sintonizzati con l'interiorità. Esamina ciascuna delle seguenti domande e invita l'intuizione, il tuo Spirito guida, il tuo Sé più autentico a rispondere. Concediti tutto il tempo che ti serve per percepire la risposta autentica che ti viene dal cuore, vera fonte del tuo potere.

- In che modo potresti essere più amorevole e comprensivo verso te stesso? Ti critichi spesso? Ti consideri indegno?
- In che modo giudichi gli altri? Dal loro aspetto? Dal fatto che non abbiano raggiunto traguardi o un certo status sociale? Dal loro grado di istruzione? Dalle loro apparenti debolezze o vulnerabilità? Sono le stesse cose che giudichi e critichi in te stesso?
- Quando sei vicino a persone deboli o vulnerabili, come ti comporti di solito? Tendi a offrire aiuto o a voltarti dall'altra parte?
- Quando si tratta dell'intuizione, segui l'istinto e agisci, anche se la tua mente razionale si oppone?
- Riesci spontaneamente a permettere a te stesso di deviare da piani prestabiliti, per seguire nuove influenze o impulsi, o ti attieni al progetto e ti opponi a cambiamenti istintivi?
- Senti una genuina connessione spontanea tra te stesso e gli altri? Condividere qualcosa con persone che conosci, o anche con degli sconosciuti, ti riesce facilmente?
- Quand'è stata l'ultima volta che hai provato un moto spontaneo di bontà verso te stesso? Com'è successo?
- Quand'è stata l'ultima volta che hai compiuto un atto di

bontà verso un'altra persona? Cos'hai fatto? Come ti sei sentito dopo?

- Come ti fa sentire essere nel flusso di amore compassionevole, quando avviene? Ti dà un senso di familiarità? Ti fa sentire sicuro? Sorpreso? Esitante? Naturale?

Dopo aver scritto le risposte, riponi il diario e siediti. Chiudi gli occhi, inspirando ed espirando con calma dal naso. Comincia con un sospiro o due, per aiutarti a rilassarti. Richiama alla mente un atto di gentilezza che hai fatto a qualcuno. Concentrati su come ti sei sentito nel mentre e dopo. Aggrappati al sentimento di apertura e di amore incondizionato che c'è nel tuo cuore.

Con il respiro successivo, lascia andare tutta la tensione, e per un momento limitati a *essere*, senza pensare o fare nulla, anche per più tempo, se riesci. Goditi il fatto di restare seduto a respirare profondamente, senza pensieri, senza impegni, senza fretta e nel presente. Percepisci la tua vibrazione quando sei in connessione con la Sorgente. Nota quanto ti senti in pace, soddisfatto e anche pieno di energia. Questo è il potere del tuo Spirito ed è sempre a tua disposizione. È il tuo Sé autentico. *Ricordatelo.*

### ***Rituale quotidiano per sintonizzarsi: coltiva la compassione***

Sii *compassionevole*. La definizione del termine è: “Una profonda consapevolezza della sofferenza altrui associata al desiderio di alleviarla.” Ciò non significa che hai il dovere di correre in soccorso di tutte le anime in pena che incontri. È il semplice invito a trattare al meglio delle tue capacità, con dignità, gentilezza, pazienza e generosità, chi è in un momento di necessità. Le persone bisognose incrociano il tuo cammino così che tu

possa abituarti a vivere come una creatura Divina e consapevole. Il beneficiario della tua gentilezza amorevole sei tu. Per quanto ne sai, quelli che aiuti potrebbero essere angeli sotto mentite spoglie, ansiosi di aiutarti a progredire come creatura spirituale pienamente trasformata.

Scegliendo di vivere in modo compassionevole tutti i giorni ti liberi una volta per sempre dai limiti dell'ego e stabilisci la più profonda connessione possibile con la tua voce interiore, il tuo Spirito amorevole e potente.

Quando hai battute d'arresto, perdi la pazienza, giudichi o critichi gli altri, nota quanto ti senti infelice, "incompleto" e isolato. Quando ti succede, perdona te stesso e ricomincia da capo. Non escluderti dal cerchio dell'amore e della compassione per ogni essere vivente.

Mentre attraversi le quattro fasi della trasformazione, ricorda che sei parte integrante di questo cerchio. Inspira ed espira compassione. Inspira ed espira amore. Inspira ed espira in quanto Spirito. Goditi i benefici e senti il tuo illimitato potere Divino.

# POSTFAZIONE

## *La nuova frontiera*

Affrontare le quattro fasi di trasformazione per imparare ad ascoltare l'intuizione e a farci guidare dal suo autentico potere è un processo dinamico, che pone delle sfide. Ogni fase richiede la nostra completa attenzione, evoca le nostre peggiori paure, mette alla prova le nostre convinzioni limitate e necessita di un coraggio infinito, perché ci chiede di crescere in modi che non sono sempre semplici o comodi.

Mentre abbandoniamo le false sicurezze dell'ego e stabiliamo di nuovo un'autentica relazione con l'Universo come Divine creature spirituali, spesso abbiamo l'impressione di entrare nell'abisso, diretti verso l'oblio. Nell'abbandonare i vecchi comportamenti basati sull'ego, moriamo un pochino a ogni passo verso lo Spirito. Questa morte, per quanto rappresenti una tanto attesa liberazione dalla prigione che ci siamo costruiti, può comunque fare paura.

Raggiungere l'ultima fase della trasformazione per entrare nel flusso dello Spirito Divino non è una conclusione, ma uno splendido inizio. Non appena ci abbandoniamo con amore e compassione alla guida del nostro Spirito, ci ritroviamo alle soglie di un più grande risveglio, seguito da un profondo livello di scoperta. Man mano che abbandoniamo le nostre identità



accuratamente costruite, entriamo in esperienze di flusso ancora più incredibili.

Il processo di espansione verso il Divino e il viaggio di ritorno verso lo Spirito non finisce mai. Nemmeno con la morte. Si ripete semplicemente a livelli di consapevolezza più alta, una spirale infinita di luce sempre più intensa, mentre aumenta la nostra luminosità: vibriamo a frequenze di consapevolezza sempre più elevate e ci uniamo in un unico potere di puro Spirito, puro amore.

La domanda “finirà mai?” è una di quelle che non avrà mai una risposta definitiva, finché restiamo in forma umana. Possiamo solo continuare a trasformare il nostro ego, a sintonizzarci con la nostra guida interiore, a seguire la nostra luce e a ricordarci di vivere praticando ogni giorno il potere del nostro Spirito.

Abbi fiducia, la scelta di seguire la guida del tuo Spirito è la migliore che puoi fare. Sappi che, se ti eserciti con fede a connetterti alla tua voce interiore e a seguire il tuo cuore, ti allontanerai da qualsiasi sentimento di paura. Piccoli passi sono tutto ciò che noi, come esseri umani, possiamo fare. Eppure ogni passo, rappresentato dalle semplici pratiche presentate in questo libro, ti porterà più vicino alla grande luce d'amore, che è il tuo Spirito.

Il momento di trasformarci da creature dominate da un ego limitato e pieno di paure a consapevoli esseri di luce dello Spirito è adesso. L'Universo richiede che evolviamo tutti, perché la nostra luce non può più restare intrappolata nell'oscurità delle nostre paure. Siamo tutti destinati a ricordare chi siamo, splendidi esseri di luce e amore, e a vivere per come siamo stati concepiti, ossia come esseri spirituali consapevoli, creativi, pieni di gioia, fiduciosi e amorevoli, colmi della luce vibrante del nostro Spirito allegro e giocoso e dell'infinito amore e dell'infinita compassione che rappresentano la nostra vera natura.

Non sei solo, non lo sei mai stato. Nessuno di noi lo è. Sei sostenuto in ogni momento e in ogni modo da sacre e invisibili potenze d'amore che non puoi nemmeno a immaginare. Sei connesso a tutta l'umanità e al cuore di Dio. Anche se hai paura, non c'è nulla da temere. Sei al sicuro. Non ci sono nemici da combattere né battaglie da intraprendere. Ci sono solo le mura buie e minacciose del tuo smarrimento da abbattere. Sintonizzati con l'intuizione e fidati di ciò che senti. Al di là di queste barriere artificiali si trovano la pace e il potere più grande: la capacità di amare senza paura.

Lentamente e con gioia, tutta l'umanità sta imparando a stare nel flusso. Non smettere di rivendicare la gioia e il potere del tuo Spirito attraverso la pratica costante dell'ascolto della tua intuizione. Consacrati a questo impegno. Fai in modo che connetterti al tuo Sé autentico, che è amore, diventi la cosa più importante della tua vita, e la tua trasformazione verso la pace sarà assicurata.

Possa tu essere benedetto e amato, e possa tu vivere nel potere del tuo Spirito per l'eternità.

Come sempre, con tutto il mio amore,

*Sonia*

# RITUALI PER IL POTENZIAMENTO DI UNA CREATURA INTUITIVAMENTE GUIDATA



Su un bel foglio, come una pergamena o la tua carta da lettere preferita, ricopia le frasi che troverai sulla prossima pagina e riponilo poi sul tuo altare. In alternativa, puoi semplicemente fotocopiare la pagina. Tutte le mattine, quando ti rechi all'altare, prendi il foglio e leggi le frasi a voce alta, lentamente e scandendole bene.

Siedi in silenzio e medita su queste intenzioni per qualche istante. Prendi consapevolezza del fatto che, vivendo secondo quanto raccomandano, permetterai al potere del tuo Spirito, al tuo Sé autentico, di guidare la tua vita. Concentra in modo particolare l'attenzione sulle intenzioni con le quali, al momento, non ti senti allineato, e decidi di affrontarle una alla volta.

Appoggia quindi dolcemente il foglio sull'altare. Leggere con regolarità queste affermazioni ad alta voce le imprimerà profondamente nella mente inconscia, dove cominceranno a essere integrate sotto forma di nuovi schemi di comportamento. Presto le memorizzerai e inizierai a impostare le tue scelte di vita e le tue reazioni in base a esse. Alla fine, non avrai più bisogno di pensare per agire secondo i dettami dello Spirito, sarà un processo automatico. Come si dice: se lo dici, lo affermi.

Richiama il tuo autentico Sé Divino con queste intenzioni e impegnati perché il tuo Spirito possa diventare la guida della tua vita da oggi in poi. Più ci lavori, più consapevole e in pace ti sentirai.

*In quanto creatura consapevole, guidata dall'intuizione, io scelgo di...*

- Vivere nel momento presente.
- Essere aperto allo Spirito guida che è dentro di me.
- Sintonizzarsi con lo Spirito prima di pensare, parlare o agire.
- Diventare consapevole dello Spirito Divino che vive in ogni creatura.
- Ricordare di respirare in maniera consapevole e di connettersi alla mia intuizione tutti i giorni.
- Arrivare alla chiara consapevolezza degli schemi limitanti dell'ego, per eliminarli.
- Abbandonare con facilità ciò che non ha più uno scopo utile nella mia vita.
- Riconoscere apertamente la mia intuizione ogni giorno.
- Fare scelte in linea con il mio autentico Sé.
- Affermare con amore la verità del mio cuore.
- Mantenere acceso il fuoco del mio Spirito.
- Fare ogni giorno qualcosa che amo.
- Abbandonarmi al flusso.
- Accettare i brutti momenti.
- Stabilire le mie intenzioni e seguire le ispirazioni ogni giorno.
- Pregare per avere sostegno.
- Essere compassionevole verso tutte le creature, incluso me stesso.
- Esprimere gratitudine per tutto ciò che ho nella vita.
- Godere del dono che è la vita.
- Lasciare che lo Spirito sia la mia guida.

## L'AUTRICE



Sonia Choquette è scrittrice di fama internazionale, ricercatrice vibrazionale e guida spirituale richiesta in tutto il mondo per i suoi consigli, la sua saggezza e la sua capacità di guarire le ferite dell'anima. I suoi libri sono entrati nella classifica dei best seller del *New York Times*. È inoltre autrice di programmi audio e mazzi di carte divinatorie.

Sonia ha studiato presso l'Università di Denver e alla Sorbonne di Parigi. Ha conseguito un dottorato in metafisica presso l'American Institute of Holistic Theology. Vive con la sua famiglia a Chicago.

Il suo sito internet è: [www.soniachoquette.com](http://www.soniachoquette.com).

Copyright © 2011, 2013 by Sonia Choquette  
Published and distributed in the United States by: Hay House, Inc.  
Titolo originale:  
Tune in – Let your intuition guide you to fulfillment and flow



© 2021 My Life  
My Life srl, Coriano (RN)

Tutti i diritti riservati.

L'autrice di questo libro non dispensa consigli medici né prescrive l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici e medici senza il parere di un medico, direttamente o indirettamente. L'intento dell'autrice è semplicemente quello di offrire informazioni di natura generale per aiutarvi nella vostra ricerca del benessere fisico, emotivo e spirituale. Nel caso in cui usaste le informazioni contenute in questo libro per voi stessi, che è un vostro diritto, l'autrice e l'editore non si assumono alcuna responsabilità delle vostre azioni.