Mauro Turrini

AMA, E FAI QUELLO CHE VUOI!

Introduzione

Benvenuto sulla strada del cambiamento! Del tuo.

Sei il benvenuto nella cerchia di chi si distingue per le sue scelte. Scegliere l'Amore ti rende subito migliore.

Immagina fin da ora come ti sentiresti se ogni tua parola, gesto, azione fosse il riflesso dell'amore che anima la tua vita. Splendidamente, vero? Saresti una persona affascinante! Magnetica! E in un permanente benessere con te stesso e con gli altri. L'amore può fare questo perché esso è la nostra essenza! È la travolgente forza che attraversa ogni nostra cellula. Purtroppo lo abbiamo dimenticato.

Ecco allora come cambierà la tua vita (se tu così vorrai) dopo aver percorso queste 270 pagine. I capitoli qui sotto ti indicheranno subito cosa imparerai, cosa saprai, di quali aspetti verrai a conoscenza. In che modo farai diventare l'amore la splendida forza che ti innalza ad una vita piena di soddisfazioni. E tutto in maniera molto semplice. Addirittura facile. Perché nell'amore non ci sono difficoltà, ma solo piaceri intensi e spirituali. Molteplici e sempre nuovi. Perché proveniamo dall'Amore,

in esso ci espandiamo, con l'Amore universale ci fondiamo! Queste pagine ti mostreranno una porta che non ti aspettavi. O meglio, che non ricordavi più. Deciderai tu se entrare.

Guarda cosa ti viene in pratica proposto.

1 - Perché ogni strada che porta al vero successo parte dall'Amore.

2 - In che modo l'amore per te stesso diventa la prima soluzione ai tuoi problemi (proprio tutti).

3 - Hai perso il tuo swing? Ritrovalo amandoti. Adesso!

4 - Un ultimo sguardo indietro. Poi solo Amore. Per sempre.

5 - Come fare dell'amore l'elisir di lunga vita. Plasma oggi la tua eternità.

6 - Fai entrare il piacere nella tua vita. Come amare il divertimento.

7 - Il tuffo nella felicità. Come farlo e basta.

Di me trovi tutto sul mio blog, il blog di Mauro Turrini Vivi Amando e qui ti darò solo due notizie che ci faranno entrare in sintonia già subito, fin da queste prime righe. Ora. La prima è che io amo l'Amore più di ogni altra cosa al mondo. La seconda è che ho scoperto che vale lo stesso per tutti gli esseri di questo mondo. Incluso te! Ed è una verità... matematica. Di quelle cioè in cui 1+1 fa 2. Ti aiuterò affinché alla fine di queste pagine anche tu sia innamorato dell'Amore, quello che *move il sol e l'altre stelle*, come diceva Dante. E, aggiungo io, che muove ciascuno di noi verso se stesso.

Mi è sempre piaciuta fin da ragazzo la filosofia: l'ho studiata e poi l'ho insegnata. Si impara molto a conoscere l'uomo e così mi sono interessato anche all'antropologia e alle religioni. Questo mi ha aiutato a capire meglio me stesso, a comunicare agli altri le mie conoscenze e ha rafforzato il mio desiderio di aiutare tutti a vivere una vita migliore.

Ho scritto questo libro perché desidero che tutti scoprano quanto è bello amare. E quanto è utile! Voglio spiegare a tutti come fare dell'amore la carta vincente per risolvere ogni problema. Queste pagine ti raccontano come l'amore sia la soluzione più efficace a tutto ciò che accade ogni giorno. Una soluzione facile. E, wow!,

una soluzione gratuita. Ma soprattutto divertente e che dipende solo da te.

Ogni problema risolto con l'amore ti fa stare divinamente.

In queste pagine ti farò vedere come.

E pensa che lo farò non insegnandoti nulla che non sia già dentro di te. Ti aiuterò solo a ricordare.

Per diventare un filosofo divertito e allegro mi ci sono voluti, certo, anni di crescita personale per assimilare i contenuti di tanti pensatori. Centinaia di libri letti, ore e ore di meditazione, di riflessione, numerosi "errori" e fatiche quotidiane, esercizi e tanta pazienza con me stesso. Ci è voluto tempo per capire che le soluzioni ai problemi sono già tutte dentro di noi. Ho cercato lontano per anni quel tesoro su cui sono sempre stato seduto sopra.

E attraverso queste pagine ti indicherò in che modo puoi evitare perdite di tempo, fatica e frustrazione e andare sul sentiero sicuro dell'Amore. Anche tu come me meriti infatti di vivere la vita che vuoi. E il prima possibile per giunta. Questo libro ti eviterà di buttar via soldi e tempo. Soprattutto alla fine di queste pagine conoscerai quanto sia facile vivere meglio. Semplicemente in un percorso di consapevolezza. Serena e fiduciosa.

Che tu sia uomo o donna, giovane o adulto, felice o depresso, queste pagine saranno una boccata di ossigeno per la tua esistenza. Il mio più grande desiderio è aiutarti a scoprire come puoi star bene semplicemente amando. E quanto sia facile! Quanto economico! E quanto meravigliosamente bello!

Con questo libro sull'Amore arrivo alla terza grande verità: **Ama, e fai quello che vuoi!** Una verità piena di carica emotiva e di travolgente dinamismo. Oltre che di esaltazione entusiastica per la Vita. Direi quasi un amplesso spirituale!

Nel mio primo libro avevo innanzi tutto aperto gli occhi sul mondo con una riflessione che dà fiducia e ottimismo: C'è Abbondanza per tutti! Incluso te. Mi hanno detto che in 290 pagine ho tratteggiato un percorso inedito e affascinante di crescita personale. Là c'è una visione-guida che ti mostrerà cosa si può fare quando si crede in se stessi e nel proprio sogno. Inoltre troverai indicazioni precise per uscire dalla crisi economica ed aprirsi a soluzioni imprenditoriali nuove e originali. E tutto in un quadro di crescita personale che ha aiutato tante persone a migliorare in diversi aspetti importanti della loro vita. In molti mi hanno scritto per ringraziarmi.

Il secondo libro è apparso da poco e i miei primi lettori mi hanno già detto la loro gratitudine. Il suo titolo è Tutto dipende da te. Ho inventato nientemeno che un'enciclica! Il più grande papa di sempre, Urano I, scrive all'umanità una lettera (*In te omnia sunt - Tutto dipende da te)* svelando la suprema e più semplice di tutte le verità. Un messaggio d'amore che può servire alla crescita di ogni uomo e donna di questa terra, a vivere il meglio possibile in questo mondo meraviglioso.

E adesso ecco questo nuovo tuffo nell'Amore. Niente di più salutare! Niente di più avvincente! Qualcosa che ti avvolge nella melodia cosmica della gioia suprema. Quella di essere immortali figli dell'Amore.

CAP. 1

Perché ogni strada che porta al vero successo parte dall'Amore.

E allora partiamo da una visione...

Lasciati andare con serenità ai tuoi pensieri e ricorda che **"l'immaginazione è tutto: è l'anteprima delle delizie che la vita ci riserva"** (A. Einstein).

Ecco! Chiudi gli occhi e vediti mentre esci sorridente sul terrazzo e ammiri dall'alto lo splendido rosaio variopinto che fa da contorno alla fontana vivace, all'ingresso della tua villa in collina. Sorridi felice agli zampilli e, mentre la cameriera ti serve la colazione nelle porcellane fucsia, contempli il cielo cristallino e ti lasci avvolgere dal sole già alto. Che bel giorno!

I leggeri rumori in basso ti ricordano che i tuoi carissimi domestici stanno preparando il giardino per il ricevimento del pomeriggio. Godi già al pensiero che passerai la giornata serena a divertirti con la tua famiglia e con tante persone care. Che bella l'armonia dell'amore! Ci saranno musica, cibi e bevande per ogni gusto, allegria a sazietà. E poi la sera ricca di nuovi e

piacevoli incontri, conversazioni, emozioni... Parlerai delle iniziative della tua Fondazione per la crescita del mondo nell'amore. Attorno a te sorrisi e approvazione, garbo e belle maniere, armonia e serenità...

Stai pensando al paradiso? Quello è molto di più. Questo invece, o altro ancora, è qualcosa di accessibile già adesso. Possiamo già ora immaginarci la vita che vogliamo, come piace a noi.

Puoi farlo, sai? Ti consideri incapace di tutto questo? Non all'altezza? Addirittura credi di non meritare niente di buono? Ti capisco, è capitato anche a me e a tanti altri. E invece il paradiso è possibile e il primo passo è semplice: scopri insieme a me che sei molto di più e meglio di quel che appari.

Già, e come appari? No, non agli altri. A te stesso!

Fai questa bella chiarezza in te stesso. Falla subito e ti metterai nella condizione di partire al meglio in questo percorso che ti vedrà protagonista di una nuova pagina della tua vita. La confusione dentro di noi porta ad annebbiare la vista sulla nostra identità e sulle nostre possibilità. Sai, l'apparenza grigia ha purtroppo oscurato la luce della tua verità. Le tue abitudini e le tue credenze ti hanno imprigionato in un'immagine. E se

non sogni più il paradiso allora è necessario che tu ritrovi e ti riappropri della tua verità.

Come? Volendolo, innanzi tutto. Scegliendo di sapere chi sei e cosa vuoi! Qui, amico mio, amica cara, non c'è tecnica che tenga. Qui si tratta di decisione. La tua. O scommettere sulla grandezza e sul valore della tua meravigliosa verità o restare a invecchiare nell'insignificante grigiore della piatta apparenza.

E ti dico subito che peraltro questo primo passo non ti comporterà sforzo alcuno. La vita non è un peso: è un gioco meraviglioso. Allora comincia a giocarlo: nessuna ansia, anzi con serenità e tranquillamente. Fai tre bei respiri profondi e ti senti di sicuro subito meglio. Immagina di respirarlo l'amore! Lasciati invadere dall'emozione di sentirti amato dall'Universo. E senti esplodere dentro di te tutta la tua forza di innamorato della Vita!

Senti la passione travolgente che c'è in quella frase **"Ama, e fai quello che vuoi"**! In latino suona così: *Ama, et fac quod vis!* In latino, sì, perché così è stata scritta e pronunciata per la prima volta da Agostino d'Ippona, il santo. Vedi e tocchi con mano quanta libertà c'è in quel **"e fai quello che vuoi"**? Naturalmente, sì. Quello però è il frutto. Il seme da cui viene è **"Ama!".**

E allora per avere il frutto maturo ci vuole la semina. E la pazienza della crescita silenziosa. Fino all'esplosione della libertà.

In queste prime pagine voglio compiere subito con te un primo percorso esplorativo il quale ti ancorerà ad alcune certezze che ti auguro di fare presto tue. Sentirai crescere la fiducia nelle tue possibilità. Perché è la consapevolezza di te che fa la differenza.

E allora iniziamo questo cammino che ti porta chiarezza su quel che accade nella tua vita.

1. Tu cerchi il successo.

Esso è il punto di arrivo al quale pensi. Poco importa come tu lo intenda il successo. Forse lo chiami ricchezza, ottima salute, indipendenza economica, performances sessuali, affari brillanti, fama, affermazione professionale, serenità famigliare, titoli e riconoscimenti. O come riassunto di tutto: ogni cosa che ai tuoi occhi rappresenta la felicità. Può avere tanti nomi e tanti volti il successo.

Non so a te, ma a me piace molto la prospettiva del filosofo Ralph Waldo Emerson: **"Ridere spesso e di gusto; ottenere il rispetto delle persone intelligenti e**

l’affetto dei bambini; prestare orecchio alle lodi dei critici sinceri e sopportare il tradimento dei falsi amici; apprezzare la bellezza; scorgere negli altri gli aspetti positivi; lasciare il mondo un pochino migliore, si tratti di un bambino guarito, di un’aiuola curata o del riscatto di una condizione sociale; sapere che anche una sola esistenza è stata più lieta per il fatto che tu sei esistito. Ecco, questo è avere successo".

Ripeto, comunque tu lo intenda, tu, come me, come tutti, cerchi il successo. Perché esso è insito nella nostra natura, fatta per l'espansione verso la pienezza di quello che siamo. Vogliamo cose belle. Le desideriamo. Le vogliamo raggiungere. E invece il più delle volte non ci riusciamo.

2. Per raggiungerlo, il tuo successo, compi ovviamente delle azioni.

A parte qualche normale pigrizia delle giornate no, sei attivo nella ricerca del risultato a cui tieni. Quando parlo di azioni, intendo proprio ogni cosa che fai quotidianamente. Lavori, fai acquisti, leggi, frequenti persone, ascolti e parli, ti nutri, hai esperienze sessuali, riposi, ti diverti e ogni altra cosa che riempie il giorno tra quando vai a letto e quando ti alzi.

Di solito non ci si pensa, ma, nell'arco delle sedici ore circa in cui i nostri occhi sono aperti, siamo in azione.

A dire il vero, non smettiamo mai di agire anche quando dormiamo, perché il nostro inconscio è perennemente all'opera. Pensa, chi fa battere il cuore, circolare il sangue, ritmare i polmoni, rigenerare milioni di cellule e infinitamente altro nel nostro organismo? Tutto in noi è azione sempre! Meravigliosa opera di crescita che non conosce tregua.

Ma restiamo per il momento alle azioni di cui sei cosciente, almeno in parte. Le scegli o le subisci? Pensaci. I tuoi atti sono frutto di una tua decisione o sono ordini imposti? La differenza è fondamentale, perché saranno profondamente diversi gli stati d'animo che li ispirano.

Perché però le nostre azioni, per quante ne facciamo, non ci portano quasi mai al raggiungimento del nostro successo? La mia risposta è: per il fatto che esse non hanno alle spalle gli stati d'animo appropriati e la giusta motivazione.

3. Ti serve una motivazione chiara e continua per compiere le azioni.

Concordi certo con me che qualunque cosa facciamo ha una qualche ragione. Anche se non ne siamo sempre coscienti, le mie, le tue, le nostre attività hanno alla base una qualche causa. Una volta, mentre studiavo, ho trovato un principio condiviso da tanti filosofi fin dall'antichità: *omne agens agit propter finem*. Sante e illuminanti parole che significano: chiunque agisca, lo fa sempre in vista di un fine. Non occorre sforzarsi di essere d'accordo: va da sé. Meno evidenti sono invece i veri e propri motivi ispiratori delle nostre azioni.

Vediamo un esempio. Alla fine di una mia conferenza, una signora mi avvicina e mi racconta che lei fin da ragazza desiderava più di ogni altra cosa poter vivere in una famiglia serena (*successo*). Per anni, ogni giorno ha cercato di fare in modo che genitori, marito e figli potessero star bene, avessero tutto ciò che desideravano (*azioni*). Nonostante si sia data e si dia sinceramente un gran da fare, e con spirito di sacrificio, mi racconta delusa che i suoi sforzi non hanno dato risultati. Si lamenta (*stati d'animo*) che i suoi figli non sono obbedienti, suo marito è nervoso e le usa poco garbo, i genitori adesso anziani e di salute cagionevole pretendono le sue continue attenzioni. Dopo anni di disponibilità e impegno si dice ormai sfiduciata e rammaricata di non essere riuscita ad avere quello che

sognava fin da giovane. La sua conclusione risentita: "Sono stata sfortunata. Ho sbagliato uomo e avrei dovuto farmi rispettare di più da tutti i miei. Adesso è tardi e mi basta semplicemente evitare le discussioni".

Ascolto. Le sue ragioni appaiono nobili, sincere, prolungate nel tempo, eppure non l'hanno portata al risultato che desiderava. Perché? È accaduto a lei, come a me in passato, di avere motivazioni *condizionate*. Ossia cercate e trovate fuori da se stessi. E come dice la parola stessa rovesciata, *azioni motivate* (motiv-azioni) da stati d'animo dipendenti dagli altri. O condizionate dal cambiamento che ci si aspetta dagli altri.

E vedi allora come tanto il successo quanto le azioni per conseguirlo e le motivazioni che spingono queste ultime portano a fare un passo indietro. A risalire alla sorgente. A noi stessi. A te.

4. Sono le nostre convinzioni che determinano quel che accade nella nostra vita.

Convinzione significa essere certi di qualcosa. Accettare per vero un principio o un fatto e in base a quello agire. Si possono chiamare anche credenze. Sono tutte quelle opinioni e giudizi che abbiamo accolto come veri nella

nostra vita e che ispirano e muovono il nostro comportamento.

Riassunto in una frase: noi siamo ciò che crediamo. Che crediamo di raggiungere o non raggiungere. Che crediamo di saper fare o non saper fare. Che crediamo di poter provare o non provare.

E quel che è straordinario è che non abbiamo mai torto. Qualunque cosa crediamo, noi abbiamo sempre ragione. Come diceva Henry Ford: **"Che tu pensi di farcela o di non farcela, avrai comunque ragione"**.

Il raggiungimento del tuo successo discende dalle tue azioni che sono motivate dai tuoi stati d'animo i quali sono condizionati dalle tue credenze.

Basta a questo punto trarne la conclusione: tutto dipende da quello che credi di te. Tutto dipende da te. Ed è da qui che puoi cominciare una nuova pagina nella tua vita.

5. Riparti da te.

Puoi cambiare la tua vita scegliendo il punto di partenza naturale. Ossia te stesso. Se le cose fino ad oggi non hanno funzionato, è stato semplicemente perché hai nuotato controcorrente. Soffermati un attimo su te stesso: come sei messo oggi? Quali stati d'animo ti percorrono

maggiormente? Quali emozioni provi in prevalenza? Cosa credi di te?

Le risposte segneranno il tuo punto di svolta: esse ti porteranno alla prima consapevolezza. Quella della necessità di cambiare qualcosa nella tua vita. Se sei come me, sei di sicuro una gran brava persona, con tante belle qualità, ma che ha faticato molto pensando che il successo fossero *cose* da raggiungere, le azioni *cose* da fare e le motivazioni *cose* da avere. Poi però un giorno intuisci che tutto dipende da te. I saggi ti dicono che tutto il potere proviene dall'interno. Tu credi a questa verità e la accogli come tua.

Ed è tutta un'altra musica!

Si possono scegliere diverse melodie. Io ho scelto quella dell'amore. Ne sono felice e la propongo anche a te. Entriamo subito in questo meraviglioso orizzonte e vediamo i tre aspetti che illumineranno ogni nostro successivo passo. Ci costruiamo subito nuove credenze riguardo all'amore e vediamo in che modo esse modificano la nostra percezione della vita. Della nostra innanzi tutto.

A. In che modo l'amore modifica la tua comprensione del successo.

Sappiamo che la domanda fondamentale che porta la nostra vita a prendere la direzione della realizzazione è: "Cosa voglio io veramente?". Se la risposta tarda, il nostro cammino è senza meta. Vaghiamo incerti tra confusione e stati d'animo depressivi. Non portiamo frutto. Siamo stagnanti in una specie di paralisi che blocca. Sterilità: rende l'idea!

Se sei come me, quando cominci a ricercare cosa vuoi davvero, quel che ti viene in mente all'inizio sono *cose*. Si pensa a una bella casa, all'auto dei sogni, ai soldi, alle vacanze... E a un sacco di altre piccole o grandi *cose*. Magari per soddisfare un bisogno immediato. Oppure per far invidia a qualcuno. Volere *cose* per noi sembrerebbe quasi istintivo: pensiamo che siano fonte di felicità. Riteniamo che, se avessimo questa o quell'auto, vestissimo in questo o quel modo, disponessimo di questa o quella cifra, staremmo meglio. Forse. Oppure no. L'esperienza di molti insegna che avere tante cose non rende più felici, ma solo più occupati.

E a questo proposito voglio ora farti conoscere una pagina tra le più significative mai scritte al riguardo. Sono parole di Charles Haanel, l'autore di *La chiave suprema*: scritto nel 1912 e ancora oggi il manuale base più solido per l'apprendimento del pensiero creativo. Si legge così:

"L'armonia e la felicità sono stati di coscienza che non dipendono dal possesso di cose. Le cose sono effetti e arrivano come conseguenza di stati mentali corretti. In questo modo se desiderate possesso materiale di ogni genere, il vostro riferimento principale deve essere l'acquisizione dell'atteggiamento mentale che vi porterà i risultati desiderati. Questo atteggiamento mentale viene ottenuto attraverso il riconoscimento della nostra natura spirituale e della nostra unità con la Mente Universale, che è la sostanza di tutte le cose. Questa realizzazione apporterà ogni cosa necessaria al nostro completo godimento".

Niente di più illuminante, vero?

Ogni vero successo è dunque innanzi tutto qualcosa di spirituale. Il vero successo è dato dalla felicità non condizionata dalle *cose*. Non quando hai qualcosa, ma quando sei Qualcuno. Quando sei Tu!

Dopo aver vagato a lungo tra le *cose* che avrebbero dovuto costituire il successo, alla domanda "Cosa voglio io veramente?", perché non rispondere: "Io voglio essere me stesso"? Non è forse questa la chiave di volta di ogni appagamento?

Non so tu, ma tante persone immaginano il proprio successo in termini monetari. È il sogno della ricchezza

in termini di *cose*. Star bene finanziariamente risponde più a un bisogno di sicurezza che di felicità. Tuttavia i soldi sono importanti e contribuiscono ad allietare i nostri giorni e quelli dei nostri cari. Ma anche alle base del successo finanziario non troviamo null'altro che un atteggiamento mentale il quale porta sugli stati di coscienza e non sulle cose. Ti sarà di sostegno in questo quanto scrive Alfio Bardolla:

"Più vado avanti nel mio lavoro e più mi rendo conto che diventare ricchi dipende per il 95% dalla psicologia e solo per il 5% dalla tecnica. Parte tutto dalla testa [...] Il segreto per una vita felice dipende dalla capacità di gestire i propri stati d'animo e le proprie emozioni".

È chiaro! Il tanto ambito e desiderato successo quindi è "solo" un atteggiamento mentale. Quello che pone la felicità non nelle cose ma nella consapevolezza. Nella presenza a se stessi: nella comunicazione con la propria anima. Se diventare ricchi dipende dalla psicologia, questo ti dice quanto centrale sia il partire da se stessi, dall'interno, dall'anima. La tecnica sarà solo il prolungamento del flusso interiore che si irradia dalla tua esistenza.

In questa prospettiva nuova l'asse si sposta dall'*avere* successo alla coscienza di *essere* già un successo! Per il semplice fatto di vivere, tu sei un successo. È semplicemente questione di ricordarlo. Ricordalo ora e vedrai subito i vantaggi che ti vengono da questa prospettiva. Voglio che tu veda le conseguenze di questa visione:

1. Il successo non è una *cosa* che si ha, è una **condizione** in cui si è consapevoli di essere. Non appartiene al verbo *avere*, ma al verbo *essere*.

2. Il successo è uno **stato mentale interno** non un riconoscimento esterno. Ciò che ottieni rispecchia la persona che sei.

3. Il successo non è un risultato che si consegue, è la **percezione del proprio valore originario**. Ciò che raggiungiamo è la proiezione concreta di cosa pensiamo di noi stessi.

Riassumendo: Il nostro successo siamo noi. Il tuo successo sei tu!

E più io sono io e tu sei tu, più si realizza il nostro successo!

Inversamente, se non siamo consapevoli di chi siamo, ogni *successo* esterno è una divagazione insoddisfacente, per quanto possa apparire bella al momento. Un palliativo che non placa il bisogno di realizzazione della nostra intima natura. Che è spirituale.

E prova a pensare a cosa soddisfa nel modo più pieno la nostra ricerca interiore. Solo l'amore. Per vari motivi.

1. Innanzi tutto, perché l'Amore non è un sentimento astratto ma la forza cosmica che tutto muove e tutto permea. Tutto: anche te. E quindi la nostra natura spirituale è modellata dall'Amore.

2. Se l'Universo tutto è permeato dall'Amore, tu sei tu quando ami. Quando prima di tutto ami te stesso! Questo infatti è il modo con il quale esprimi di credere a te stesso come un successo. Di apprezzarti come risultato non finale, ma proprio... iniziale della Vita. L'amore è già dentro di te. Devi solo ricordartelo.

3. L'amore per te crea la consapevolezza di essere un valore già adesso, a prescindere dai risultati esterni, valutabili con criteri oggettivi e sottoposti ai giudizi degli altri.

4. L'amore può. Non è debolezza o cedimento: esso è energia che unisce. È l'inarrestabile flusso che porta ciascuno a sentire la propria appartenenza all'Universo. Tempo fa ho trovato una bellissima espressione di Buckminster Fuller. L'ho trascritta perché l'ho sentita ispirata: **"Tu non appartieni a te stesso: appartieni all'Universo. Puoi stare certo che, se dedicherai il tuo tempo e la tua attenzione al maggior beneficio possibile altrui, L'Universo ti sosterrà sempre e solo al momento giusto".** È la logica dell'amore.

B. Perché le azioni amate e amanti sono diverse dalle altre.

Quante volte le azioni che hai intrapreso ti sono sembrate inefficaci? E con tutto l'impegno che ti pareva di aver dato hai sentito la frustrazione di aver raccolto poco o nulla? A me è accaduto più volte di masticare amaro dopo periodi di fatica... inutile. Lavoro, lavoro, lavoro senza l'adeguato risultato che mi aspettavo. Frustrazione! Emorroidi e voglia di gridare la propria rabbia!

Mi è bastato capire che le mie azioni non erano né amate né amanti: ed erano perciò inefficaci. Una volta che ci

si pone dal punto di vista dell'amore, la visuale cambia come per incanto. In modo semplice e naturale. E nella maniera più dolce, senza traumi: scivolando leggeri verso una nuova coscienza del proprio agire.

Vedrai che la tua decisione di amare te stesso come espressione dell'Amore universale ti apre la strada ad un nuovo modo di agire. Quello consapevole di seguire la strada dell'essere. Del tuo essere.

Quando sei convinto che l'amore è una forza, non ti è difficile credere che esso interviene a livello globale. Cioè, ti espande. Ti apre a modi inediti di guardare a te stesso vedendoti innanzi tutto come una splendida realtà. Consideriamo in che forma le tue azioni saranno d'ora in avanti diverse. Intendo dire, di natura diversa. Ossia saranno azioni interne: le sole veramente efficaci nella capacità di crearci la condizione psicologica di armonia e felicità.

1. Amando te stesso, generi pensieri riconoscenti. Guardi al passato non per macerarti a ricordare eventi di fallimento, ma per scorgere il percorso che ti ha portato alla persona che sei oggi. Benedici i giorni andati e lasciali al loro destino. L'azione principale che l'amore per te ti ispira è il perdono verso tutto e verso tutti. Si producono in te pensieri creativi e non depressivi.

Immagini sorridenti e non più scene negative. Ti potenzi sulla strada del riconoscimento del tuo valore. E della tua natura amante. Ci torneremo più avanti su questa idea.

2. Come ti sentiresti sapendo che vivi in un Universo benevolo che ti ama e che, in barba alle avverse circostanze apparenti, nulla può accaderti di veramente dannoso? Come ti fa sentire la convinzione che il tuo successo ti precede ed è già una certezza? Bene! Ti sentiresti un gran bene e sicuramente di buon umore. L'amore modifica i tuoi stati d'animo: quello che fai è una gioia, a prescindere da tutto. Sei nello stato d'animo del successo!

3. Sai ovviamente per esperienza qual è la differenza tra essere baciato e ricevere un calcio. Emozioni diverse! L'una piacevole e l'altra orribile. La prima hai voglia di ripeterla... all'infinito; l'altra mai più. Una ti riflette un'immagine di te gratificante, l'altra ti fa sentire disprezzato. Un bacio ti apre a riceverne altri, un calcio ti chiude ad evitare di essere colpito ancora. Un'emozione ti genera condivisione, l'altra diffidenza; una allegria, l'altra rabbia. Hai voglia di rivedere ancora la persona che ti ha baciato; non vuoi più saperne di chi ti ha colpito.

L'amore per te genera sentimenti nuovi: quelli piacevoli che rafforzano la tua autostima. Tu vali. Tanto. Te lo dice l'Universo stesso quando tu sei consapevole di appartenergli. Ossia di essere parte di Lui. Di essere in fondo uno con Lui.

4. Pensieri, stati d'animo, emozioni segnati dall'amore plasmano il tuo essere in modo armonico: ora il tuo fare sarà armonioso e efficace. Le tue azioni fluiscono adesso come conseguenza della tua nuova condizione.

Se sei centrato sull'atteggiamento mentale amante, non si tratterà più di *fare* delle azioni: la tua giornata sarà semplice espressione della persona che sei diventato.

Le tue azioni sono amore denso. Anche quelle più ordinarie e apparentemente banali.

È finito il tempo del tormento! Passata l'era della tortura a rimproverarti di non avere compiuto azioni giuste ed efficaci! Il tuo operato segue il tuo essere. Innanzi tutto cominci ad amare quello che fai perché hai preso ad amare quello che sei. E azioni amate ispirano e attraggono amore. Diventano azioni amanti.

Non sei felice di sapere che quello che fai ha un tasso di comunicazione altissimo perché ti pone sulla stessa frequenza di ogni altro essere, quella appunto dell'amore? D'ora innanzi le tue azioni saranno efficaci per il

semplice fatto che trasmettono i tuoi pensieri, i tuoi stati d'animo, le tue emozioni pervasi d'amore per te e per l'Universo tutto.

5. E i risultati? Quelli li constaterai da te strada facendo. Tieni conto però che non potrai più valutarli con gli stessi criteri che hai usato fino ad ora. Monetizzare il successo ha la sua importanza, ma solo come conseguenza. Conseguenza di un benessere totale che si radica nella consapevolezza della tua continua elevazione spirituale nella realizzazione del tuo compito. Quello che tu solo puoi fare.

I risultati li misurerai sul Risultato! Ossia sul tuo compimento felice come uomo o donna sulla strada del diventare te stesso.

6. A questo punto, puoi immaginare che le tue convinzioni o credenze saranno cambiate. Sei ormai sicuro che amandoti puoi tutto! Perché è la più grande affermazione che tu possa fare della fiducia che tu hai nell'Universo. Ma su questo torneremo più precisamente più avanti.

C. Come rendere l'amore la tua unica, potente ed efficace motivazione?

Scegliendolo! Semplicemente scegliendolo. Decidendo intenzionalmente di vivere amando. I vantaggi sono davvero notevoli. Lo sono per il loro riscontro pratico e direi anche immediato.

Dicevamo che "dietro" alle azioni che eseguiamo c'è un motivo. Parola che proviene da *motus* e ha a che fare con il verbo muovere. Il motivo è ciò che spinge, che suscita a fare. Insomma, un impulso. Spesso si dice che "i motivi possono essere tanti" oppure che "ognuno ha i suoi motivi". Sacrosante verità. I tuoi, per esempio, quali sono?

Intendo dire: cos'è che muove le tue gambe a scendere dal letto al mattino? Cosa ti spinge a fare ciò che fai nell'arco di una giornata? Quale impulso ti fornisce le energie per affrontare le innumerevoli situazioni di stress che sembrano attenderti maligne al varco quotidianamente?

Non so il tuo, ma in moltissime situazioni il mio motivo è stato il dovere. Sì, sua maestà il Dovere ha fatto per decenni da propellente alle mie azioni. Non l'ho mai deciso per scelta consapevole: credevo fosse giusto così. Ma non ero contento.

Un altro motivo dominante le nostre azioni è lo spirito di sacrificio per qualcosa o qualcuno. Ho frequentato e

praticato anche questa compagnia. Mi ha dato indubbiamente qualche bel sorriso quando il mio impegno lasciava gli altri sorridenti, ma qualcosa dentro di me restava infelice. E rimaneva anche qualche sordo e inconfessato risentimento insieme ai bruciori di stomaco...

Le cose sono cambiate, quando ho iniziato a considerare il "motivo" come l'idea primitiva che domina in tutto un pezzo di musica! Sì, il motivo è l'espressione di un pensiero musicale. Sorprendente! Consapevolezza dal valore inestimabile!

Non più la comprensione della vita come un insieme di doveri da assolvere, ma come una musica da suonare! Non più una fatica da compiere per realizzare qualcosa che ci faccia apprezzare dagli altri, ma un'armoniosa sinfonia da dirigere a proprio gusto, dettando tempi e movimenti secondo il proprio estro.

Ecco cosa può accadere quando la motivazione a vivere non è esterna, ma dentro di noi. Tanto dentro da *essere* la nostra essenza stessa. Noi siamo parte della melodia cosmica dell'Amore: l'accoglienza amorevole di noi stessi genera quel motivo che ci distingue in una parte da solisti nell'immensa sinfonia planetaria. Dove il Tutto è

più della somma delle sue Parti. Perché ogni cosa si ricompone ad unità nell'Amore.

Allora se quello che fai è ispirato da quello che sei, dall'amore per Te stesso e per ogni altro Tu, sei in asse con la legge suprema dell'Universo. Sei in linea con la natura, la cui armonia non è una conquista ma un punto di partenza.

Nel nuovo orizzonte che ti si apre davanti, diventa intuitivo capire che amando stai meglio. Proprio perché attingi alla piena positività del tuo essere. Non hai più bisogno di cercare ragioni per *fare*: hai solo da curare il tuo *essere* affinché rimanga aperto alle note che gli giungono da dove gli spartiti sono già tutti scritti. Nella tua anima.

Suonare la musica dell'Amore ti mette nello stato d'animo migliore che tu potessi mai immaginare. Quello della fiducia. Ed allora è come se si aprisse a cascata un flusso inarrestabile di emozioni. Le emozioni travolgenti che ti rendono ormai impermeabile ad ogni dovere e ad ogni sacrificio. Il motivo dell'Amore ti rende potente e irresistibile. Perché appunto non opponi più resistenza alla Vita.

Siediti e ascolta ora il silenzio. Non hai più molto da *fare*. Percorri semplicemente la strada dell'*essere.* Del

tuo innanzi tutto. Il tuo "motivo" è già dentro di te. Il tuo destino è di luce. Prendi la tua decisione:

Ama, e fai quello che vuoi!

CAP. 2

In che modo l'amore per te stesso diventa la prima soluzione ai tuoi problemi (proprio tutti).

Mi permetto di insistere su un punto cruciale. Su una domanda già accennata sopra e urgente. Come appari a te stesso? Come ti vedi?

Anche a te come a me sarà capitato di sentirti paralizzato dai problemi (continuiamo per ora a chiamarli così, per intenderci). Perché quel che è fastidioso nelle noie che quasi ogni giorno capitano è il senso di paralisi che ti creano dentro. Il problema ti blocca. E l'effetto del blocco interiore è l'alterazione della tua più vera identità. Quella di un essere creativo, dalla infinite potenzialità, cittadino dell'universale regno dell'Amore.

1. Facciamone una questione di consapevolezza!

Prendi coscienza di un fatto! Molte delle nostre giornate sono tutte uguali perché siamo degli abitudinari. Ogni giorno ripetiamo quantità di cose uguali a quelle di ieri. Stessi riti al mattino: stesso bagno, stessa colazione, stesse persone, stessa auto, stesso lavoro. E

includiamo anche, stessa fretta, stessi nervosismi, stesse preoccupazioni. Insomma, un mucchio di cose uguali o quasi.

Anche i problemi sono spesso uguali e si riconducono ad alcune aree. Se vuoi, puoi chiamarli anche preoccupazioni, fastidi, noie, paure: la sostanza non cambia. Cominci la giornata con tante situazioni che non ti fanno star bene. A volte pare addirittura che ti inseguano. E sai perché? Perché ti complichi la vita da solo, senza saperlo.

Questo libro ti sta dicendo come tutto questo può cambiare. Come tu puoi cambiare e diventare la splendida persona che desideri essere. Ti sto conducendo a vedere quale è la strada che ti sta aspettando. Già leggendo queste prime pagine ti sei messo nella direzione giusta.

Voglio però che prima tu metta a fuoco quali sono le aree che in prevalenza ti regalano le dosi maggiori di giornaliera preoccupazione. Ciò che determina la tua attuale immagine di te. Ossia appunto, come appari.

2. Di bella consapevolezza... Quello che sei ora, in questo momento della tua vita è una conseguenza. Semplicemente. Ci sono state delle cause, naturalmente ne sono venuti degli effetti. Nulla di grave: è la vicenda umana dei più, in qualche modo di quasi tutti. E ogni

storia, la tua come la mia e quella di chiunque, merita il più grande rispetto. Qualunque essa sia stata: c'è stata e ha svolto la sua parte. Conviene parò guardarla con distacco. Serenamente lasciarla scorrere e andare. Ha svolto il suo ruolo, possiamo amorevolmente congedarla. Non ne hai più bisogno.

Come sei oggi? Come ti vedi? Nervoso e irritabile? Non stai vivendo la vita che vorresti? Ti dibatti nell'insoddisfazione quotidiana, tra aggressività e inquietudine? Fai la lista delle delusioni, della aspettative mancate? Ti senti depresso, frustrato? Insicuro in tanti aspetti della tua vita? In qualunque modo tu ti veda e ti senta, accettati. Senza esitazione. Accettati così. Ora. Sarà il primo passo verso il cambiamento.

Indugia però ancora un attimo a guardare dentro di te. Coraggio, guardati serenamente, senza giudizio alcuno e con grande comprensione. Prova la sensazione benefica di essere distaccato osservatore di te stesso. Passa in rassegna alcuni degli aspetti più delicati della tua esistenza attuale. Ti aiuto con un breve elenco e alcune osservazioni. Tu personalizza e precisa ciò che ti riguarda di più. E più acutamente.

a) La salute. Come sei messo con la salute? Hai qualche disturbo che ti dà fastidio, magari da tempo? Sei nella lunga lista di persone che soffrono di emicranie, gastriti, intestino che fa le bizze? Sei in sovrappeso, iperteso? Hai ormai le tue pillole quotidiane come compagne fedeli ad alleviarti i malori? Sei scarico, stanco, senza energia? Naturalmente tutto questo ti preoccupa (anche se magari non lo dai a vedere). Stress e tossine remano contro di te!

b) Il lavoro. Anche a te come a me è forse già capitato di perderlo almeno una volta. E magari senza troppo preavviso. Ti capisco, non si sta bene. Ti viene a mancare la sicurezza. Ti prende la paura per il domani. E se invece un lavoro continui ad averlo senti ugualmente la precarietà. O l'insoddisfazione per l'ambiente, i capi, lo stipendio, la pensione e quant'altro ti inquieta. Come definiresti la tua situazione lavorativa attuale? Non ti vedo, ma stai sorridendo?

c) I soldi. Qui si concentrano quasi sempre i problemi maggiori. Hai spesso la testa lì, a rimuginare sui soldi che non hai. Sono sempre più quelli che escono che quelli che entrano e la matematica non è un'opinione. Parola d'ordine generale: mancano! Quanto stress le bollette che arrivano! E avanti a macinare rabbia contro il mondo boia!

Com'è il tuo attuale quadro finanziario? Stai dicendo parolacce?

d) Il partner. Sposati o no, stare con qualcuno è problematico. Che fatica a volte capirsi! Problemi di comprensione e comunicazione sono in agguato ogni giorno. Litigi e scenate non fanno bene a nessuno dei contendenti: i sensi di colpa sono micidiali. E che dire del senso di soffocamento? Che voglia di andarsene e stare da soli! Come stai affettivamente? Non raccontarti bugie alle quali non credi neppure tu. In ogni caso, non dimenticare mai che c'è sempre un modo diverso di vedere le cose.

e) I figli. Dovrebbero essere una gioia, ma quanta preoccupazione ti danno! Se sono piccoli si è in ansia perenne per la loro protezione e crescita. Se sono in età scolare, un'angoscia seguirli. Se sono grandi: i genitori sono in perpetua apprensione per chi frequentano, gli orari, le strade e le mille insidie che ai nostri tempi non c'erano. Difficile che passi giornata senza una bella gridata. E poi, musi e nervosismo a go go. Che valutazione dai a te stesso come genitore? Non essere troppo severo. Comunque sia, meriti solo comprensione e affetto.

f) Il mondo. E, caro mio, se hai un po' di sensibilità per gli altri, è difficile non avere preoccupazioni e

paure per dove si andrà a finire. Le crisi sono ovunque, in ogni settore e nulla lascia tranquilli sul futuro del pianeta, sia quanto all'ambiente che alla civiltà. Anche tu ti avveleni la vita ogni giorno per la maleducazione che ci circonda, la criminalità, l'inquinamento? Nulla di strano: sei anche tu nel folto club dei depressi. Più o meno depressi.

Si potrebbe allungare la lista, ma al momento, non è il caso di aggiungere altro. Queste poche righe ci mettono davanti agli occhi le nostre giornate: esse sembrano tanti birilli tutti uguali buttati all'aria da preoccupazioni, paure e problemi senza fine. Di giorno e di notte. E magari, dato che siamo esseri sessuati, trovassimo soddisfazione in qualche bel sussulto della carne! Forse ti scarseggiano anche le gioie del sesso?

Ti ci ritrovi? Almeno un pochino? Ci siamo stati dentro in tanti, ma se vuoi puoi uscire da questo modo terribile di vivere e dare un'impronta nuova ai tuoi giorni.

Come fare a uscire da questa giostra violenta che avvelena le ore con stress continuo? E i giorni? E gli anni? In un'agonia continua che ci fa invecchiare senza gloria.

Ora ti indicherò cosa puoi fare a partire da adesso. Ti guiderò passo dopo passo, tranquillamente, verso la

possibilità di cambiare qualcosa nella tua vita. Le soluzioni... i come fare... altro non sono che punti di vista diversi: se modifichi il TUO modo di guardare, vedrai cose nuove.

Saranno i semplici e graduali passi della consapevolezza. Fai tre bei respiri profondi... Sorridi... Lasciati andare e vedrai subito quanto puoi stare meglio.

3. Un primo passo.

Cominciamo dalla prima considerazione su quel che sei stato. Un ostaggio! Prigioniero dei tuoi fantasmi e delle tue paure. Prova a fare un identikit e vedrai il tuo profilo di carcerato. Non che tu abbia commesso colpe. Però ti sei ritenuto colpevole di qualche reato e ti sei condannato. Forse stai ancora scontando la pena che ti sei inflitto da te. Spero che non ti sia dato l'ergastolo! In ogni caso, a tutto c'è un rimedio.

Ostaggio vuol dire limitato nella tua libertà perché qualcosa ti ha impedito. Qualcuno? No, non credo e più sotto ti dirò il perché non va incolpato nessuno della nostra prigionia. Semplicemente si è verificato un corto circuito che ci ha tolto la corrente: anziché crescere ed espanderci nel nostro bene ci siamo attorcigliati su noi stessi. Prova a pensare al conflitto dentro di te tra

quello che volevi essere e quello che sei stato e sei: il corto circuito si chiama paura. La paura di vivere!

Ora, la prima consapevolezza da acquisire è quella che riguarda la tua paura di vivere. Non si è verificata forse in un momento preciso, anche se puoi probabilmente trovare nel tuo passato alcuni episodi e momenti che più di altri hanno creato la tua paura a lasciarti andare alla vita. Si è trattato di un processo lento che ha scalzato il naturale amore per la vita con la preoccupazione continua per le cose.

In altri termini, ti sei progressivamente estraniato da te. Sei diventato un estraneo alla tua vita. E allora - ti chiederai - che vita ho vissuto fino ad ora se non la mia? Hai vissuto la vita di altri. O meglio, altri hanno vissuto la tua vita. E questo è avvenuto attraverso ciò che ti è stato insegnato e che tu hai considerato verità valide anche per te. E hai pensato che fosse normale. Anzi giusto. Adesso è venuto il momento di crearti la tua verità. O ritrovarla nel più profondo di te.

Il segno di disagi più o meno marcati nei nostri giorni ci ricordano che non siamo in asse con la nostra vita. Ossia agiamo per paura e non per amore. I numerosi malesseri che accusiamo quotidianamente ci buttano in faccia (spesso brutalmente) che siamo in balia della

paura dalle molte facce. Quelle facce che chiamiamo appunto problemi.

Noi siamo esseri figli dell'Amore che è l'essenza dell'Universo. Ci puoi giurare! Generati dalla benevolenza dell'Universo, destinati ad amare ed essere amati, a realizzare la nostra vita nella libertà creativa. In poche parole, comprendi te stesso come una meraviglia. Un prodigio della creazione. Un essere dalle potenzialità illimitate. Una persona che palpita dell'incontenibile desiderio di felicità.

Ecco invece cosa sei stato fino ad ora: il conflitto permanente e lacerante tra il tuo desiderio di amore e la prigionia nelle carceri delle tue paure. In esilio. In esilio da te. Come se anziché abitare nella casa principesca che ti spetta di diritto avessi continuato a vivere ignaro in uno scantinato maleodorante. Solo per mancanza di consapevolezza. Solo ed unicamente per non aver ancora fatto emergere la tua verità. Ossia che tu sei un essere fatto di Amore.

4. Un secondo...

Chi vuoi essere? E' questa la seconda fondamentale consapevolezza alla quale ti voglio aiutare a pervenire. E in che modo ci arrivi? Per la strada più semplice,

quella ti porta dritto a piacerti. Sì, finalmente a smettere di vivere da spaventato e a sentire invece quanto ti piace quello che sei e che fai. Se in passato hai lasciato alle tue paure la direzione della tua esistenza, è ora giunto il momento di assumerti la responsabilità di te.

La tua decisione ti porterà l'enorme vantaggio di riprenderti ciò che ti appartiene. Nessuna prepotenza e nessuna lotta. Solo armoniosa coscienza del valore inestimabile che hai. La risposta alla domanda: "Chi voglio essere?" sarà quella fondamentale per il tuo cambiamento. Non si tratterà di imitare qualcuno perché tu sei unico. Nessuna fotocopia di gente famosa, nessuna divagazione tra i divi. Tu sei tu e puoi realizzarti come vuoi. Hai già tutto in te: hai solo da convincere te stesso delle tue enormi possibilità. Come?

Comincia a prendere del tempo per te. Con decisione. Non devi chiedere dei permessi. Ritagliati degli spazi tuoi. Irrinunciabili. In questi momenti fai quello che preferisci e ti dà piacere: scrivi chi vuoi essere, cosa vuoi veramente. Non sono compiti che devi fare e non devi rendere conto a nessuno: solo il piacevole gioco di creare te stesso. Se riuscirai a soffermarti qualche attimo nell'immaginazione di vederti mentre realizzi il tuo sogno, sarà un buon esercizio. Gradatamente e

soprattutto serenamente. Prima di mettersi a correre occorre almeno sapersi reggere in piedi. Bisogna amare le vecchie abitudini e lasciarle andare dolcemente facendo piano piano spazio alle nuove.

Se avrai pazienza e perseveranza, vedrai in poche settimane che il modo di guardare a te stesso cambia. La verità prende il posto dell'apparenza e vedi da te quanto meglio sei di quel che hai sempre creduto di essere. Si dilegua la paura del nuovo e muovi i primi passi nella consapevolezza del tuo presente. La verità che cresce è nient'altro che l'amore per te che prende dimora stabile nelle tue giornate. Cominci a vedere con gli occhi dell'Amore e meno con quelli della paura.

La decisione ha una forza incredibile. Quando scegliamo è come se festeggiassimo la nostra grandezza. Scegli chi vuoi essere, cosa vuoi veramente, come vuoi vivere e sentirai che sprigioni l'energia creativa che da sempre porti in te. Hai lasciato spesso gli altri decidere per te o hai inghiottito amaro quando hai fatto qualcosa contro voglia per far piacere agli altri. Adesso suona la carica delle tue decisioni e riprendi le redini della tua vita: è un gesto d'amore per te stesso. Vedrai come sarai ripagato.

5. E un terzo...

Se oggi sei malcontento di come sei e di quel che fai, ciò è dovuto all'inquinamento esistenziale. Ecco una nuova consapevolezza da acquisire in questo tuo meraviglioso e avvincente percorso di innalzamento di te, fino alla riappropriazione della tua dignità. Ecco cosa può esserti utile fissare nella tua mente e nel tuo cuore: tu hai un valore inestimabile e il tempo della mancanza di fiducia in te è finito. Per sempre. Una pietra sopra e non voltarti indietro. Lì non c'è più nulla che ti riguardi.

Nel corso degli anni ti sei formato un sacco di credenze su te stesso. Te le sei formate tu, negli ambienti in cui sei nato e cresciuto. Cos'è una credenza? Te lo accennavo già: è innanzi tutto una convinzione su di te. Su quello che sei o non sei, su quello che sai fare o non sai fare, su quello che puoi fare o non puoi fare, su quello che ti è possibile o impossibile, su ciò di cui sei dotato o non sei dotato.

Ti sei mai sorpreso a dire: "Non sono bravo in questo o quello, non sono mai stato capace di fare questo o quello, sono sempre stato negato per questo o quello, non capirò mai niente di questo o quello”? O anche a dirti: "Che stupido che sono, che disastro, che schiappa, che

imbranato, che vergogna”? Queste sono state alcune delle tue credenze che ti hanno accompagnato fino qui. Forse quelle più appariscenti, perché ne hai probabilmente coltivate di più sottili e devastanti. Hai creduto di essere un cattivo studente o un disastro come figlio o un genitore incapace o una mezza calzetta nello sport. Hai pensato di non piacere a nessuno, di essere brutto, di avere un pessimo carattere, di essere tante cose non proprio lusinghiere. Hai creduto di non meritare cose belle. E, sai, la massima devastazione ce la siamo inflitta sentendoci non meritevoli di amore e di felicità.

Non so se è accaduto anche a te di sentire che quel che ti capita ti sta bene perché te lo sei meritato. Problemi e disagi sono stati salutati come la giusta ricompensa per non essere stati bravi. Niente di più innaturale! Di più falso! Eppure sono state le credenze che abbiamo coltivato con cura per anni. Non che non si avvertisse istintivamente che qualcosa di antivitale serpeggiasse velenoso in queste convinzioni, ma cosa pensare di diverso?

Le tue credenze su di te, come del resto le mie su di me, sono state generate dalla paura di vivere. Sviluppate nel tempo per proteggerti. Da cosa? Da un modo di intendere la Vita troppo diverso da quello sentito negli ambienti dove sei nato e cresciuto. D'altra parte, avrai spesso

sentito parlare di sacrificio, rinunce, colpe, peccati, vergogna, castigo, punizione, percosse, obbedienza, umiltà e altro di simile. Hai creduto che tutto questo riguardasse anche te e lo hai fatto parte di te. La tua mente è spesso stata popolata da pensieri poco allegri. E pensieri tristi rendono triste il cuore e spengono il sorriso.

Così giorno dopo giorno, la tua storia, come la mia e di numerosi altri, è stata alla fine un percorso ad ostacoli. Accettando inconsapevolmente le credenze diffuse ci siamo resi la vita difficile. E lo abbiamo fatto per una qualche buona ragione. Non certo per cattiveria. Nessuno è cattivo: il male è solo un bene miope. Abbiamo disseminato l'esistenza di problemi per confermare quello che abbiamo sentito e imparato da piccoli. Che dobbiamo sempre dipendere da qualcuno!

6. Mistero svelato.

Ecco svelato il mistero della nostra infelicità: credere che sia necessario dipendere da qualcuno o qualcosa! Le nostre credenze vanno tutte nella direzione della dipendenza e delle innumerevoli conseguenze dannose che ne derivano.

Oggi sii invece consapevole che tu sei nato per essere indipendente. Nell'Amore. Non sei schiavo del bisogno, sei figlio della libertà. La paura fa affondare nella dipendenza, l'Amore esalta invece la vita nella sua sovrana indipendenza. Ciò diventi adesso un caposaldo delle tue riflessioni. Formati pensieri di indipendenza e libertà: vediti protagonista della tua vita.

Ringrazia le tue vecchie credenze per quello che volevano darti. Non ti sono state di aiuto, ma non erano queste le loro intenzioni. Nessun risentimento. Lasciale andare al loro destino evanescente. Ora sale in cattedra la tua responsabilità: scegli tu cosa credere di te! Non permettere più che ti venga detto cosa devi o non devi credere. Ancor di più, evita chi vorrebbe importi cosa credere o non credere. Sei tu il Signore della tua vita. Scegli accuratamente tutto ciò che va nella direzione dell'amore per te. Il resto lo vedrai crearsi quasi spontaneamente.

7. Un nuovo punto di vista!

Dovrebbe a questo punto risultarti chiaro che per risolvere i tuoi problemi dovrai partire da te. La soluzione sei Tu. La madre di ogni soluzione sei Tu. Prendi questa come una considerazione ancora provvisoria

perché andrà arricchita e completata, ma al momento è già un passo fondamentale nel percorso di consapevolezza che stiamo facendo. Una convinzione che ti dovrà sostenere sulla tua strada sarà quella riguardo al tuo assoluto primato su ogni cosa che ti accade. Tutto accade innanzitutto dentro di te. Questo concetto ti formerà l'atteggiamento mentale atto a fare di te quello che vuoi essere o diventare.

Vedi, cambiare altro non è che porsi da un punto di vista diverso rispetto a quello avuto fino ad ora. Niente di difficile. Non si tratta innanzi tutto di fare qualcosa ma di guardare le cose da una prospettiva diversa. Per esempio, fino ad ora hai guardato i problemi dal punto di vista dei problemi e ti sono sembrati appunto problemi. Non appena li guarderai dal punto di vista delle soluzioni, essi scompariranno. E più ancora, se ti porrai dal punto di vista dell'Amore, non parlerai mai più di problemi, ma semplicemente e naturalmente di situazioni, comportamenti, momenti. Sempre solo di vita. Fino ad essere poi uno con la Vita.

Vorrei tu fossi consapevole di quanto è vantaggioso per te modificare il tuo punto di vista. Al momento ti indico tre vantaggi immediati. Gli altri li scoprirai da te continuando la lettura di queste pagine.

a) Il primo beneficio che subito te ne viene è sapere che i problemi non sono esseri mostruosi che ti vogliono divorare. Non sono nemici da sconfiggere. Sono semplicemente situazioni. Risultato: ti si alleggerisce subito la testa, lo stress da problema si attenua di molto. E' come se tu ti sentissi già più rilassato. Hai sempre pensato di vivere in mezzo ai problemi, di averli come compagni inseparabili ogni giorno. Adesso sai che la musica cambia. Eccome!

b) Il secondo vantaggio che ne ottieni è una crescita grande nella tua consapevolezza: non sei tu solo a portare il peso del mondo. Sì, perché con il comportamento mostriamo quello che pensiamo di noi: esseri preoccupati di tutto. Dal punto di vista dell'Amore, ora sai scegliere su cosa mettere attenzione. Tante questioni che ti ingombravano la mente sprofondandola nella frustrazione e nella triste impotenza ora si volatilizzano nella leggerezza dell'amore. Nessuno ti schiaccerà più sotto i problemi perché ti sei scansato.

c) E il terzo grandissimo vantaggio è che tutto questo è assolutamente gratuito. Non ti pare una bella prospettiva? Non ti sembra interessante aver trovato lo "strumento" in grado di elevare la tua vita alla

sua massima potenza senza spendere un euro? E per di più ricorrendo a una risorsa che è tua e hai sempre avuto. Ti rendi conto che oggi senti un annuncio che cambia la tua esistenza?

Hai scoperto sopra che puoi fare della tua vita quello che vuoi. Che sei il Signore unico e indiscusso del tuo presente e del tuo futuro. Ora sai e senti che disponi anche di ciò attraverso cui puoi realizzare i tuoi sogni. L'energia è già dentro di te: l'Amore è già a tua disposizione. Non hai permessi da chiedere, licenze da farti rilasciare, condizioni da sottoscrivere. Comincia ad amare e scatenerai la più grande forza che ci sia in te. Comincia finalmente ad amarti e non tornerai mai più indietro. Questa è libertà! Questa è indipendenza!

Dunque, concludi. Si tratta solo di cambiare idea rispetto a quel che fino ad ora hai considerato parte di te. E non lo era. Cominciare a vedere tutto dal punto di vista dell'Amore è sommamente vantaggioso per te. Sono sicuro che non hai dubbi al riguardo.

8. La novità... oltre le resistenze.

…Come sono altrettanto certo che comprendi con tutta evidenza che un nuovo punto di vista è una ricchezza per te. E quello offerto dall'Amore poi è di un valore inestimabile per le conseguenze su di te e sulla tua vita. Prova a immaginare quanto bene si sta ad allargare i propri orizzonti, a vedere molto oltre il proprio naso fino a sentirsi invasi da un incontenibile senso di benessere per la propria vita che si espande. Hai fatto entrare la novità nella tua esistenza. La tua vita comincia a trovare nuovi canali fino a poco fa impensabili. E' semplicemente meraviglioso!

Potrai dire che qualcosa è cambiato. Lo potrai trasmettere questo cambiamento. E le persone ti sentiranno dire cose che nessuno si aspetterebbe, conoscendo il tuo passato. Ma oggi sai vedere, sentire, comunicare il tuo cambiamento. E fare persino molto meglio. Sì, davvero puoi sorprendere te stesso. Meravigliosa sensazione!

E la meraviglia sarà solo un poco infastidita all'inizio da qualche resistenza. Nulla ti deve sorprendere e meno ancora turbare. Ecco perché è mia responsabilità parlarti ora delle resistenze. Ossia di qualcosa che tende a frenare il tuo cambiamento. Che vi si oppone. Qualcosa dentro di te che è riluttante ad abbracciare la tua nuova

prospettiva, che ti smorza l'entusiasmo verso il compimento dei tuoi desideri.

Può essere una vocina dentro o una vociona fuori. Non è escluso che incontrerai chi cerca di dissuaderti, che ti dice che stai sbagliando, che non è saggio lasciare il certo per l'incerto, che bisogna guardare in faccia la realtà, che l'amore va bene nei romanzi ma la vita è un'altra cosa, che, che, che... Sii sicuro che troverai conoscenti e persino amici che faranno di tutto per riportarti sulla retta via, quella nella quale hai sempre camminato, quella dei piccoli e grandi problemi.

Resta sereno. La vita è la tua e ormai sei cresciuto per decidere da te cosa è bene per te. Le resistenze servono a temprare la nostra vera volontà di cambiamento. Sono un grandissimo e - direi - insostituibile aiuto nel nostro percorso per diventare pienamente noi stessi. Le resistenze che tu avverti dentro di te o che hanno la forma dei consigli di altri sono forme di dissuasione. Sta a te farti dissuadere o meno.

Come probabilmente sai, ciascuno di noi nel corso degli anni si crea una propria zona di comfort. E' quella nella quale ci sentiamo a nostro agio. Magari non bene, però al sicuro. Può essere un ripiego, tuttavia abbiamo trovato un nostro equilibrio. E' la zona in cui conviviamo con

noi stessi in una sopportabile conflittualità. Spesso oltre quel confine noi vediamo solo mostri. E allora diciamo che la prudenza non è mai troppa e che è meglio non farsi venire grilli per la testa e lasciare tutto com'è. Non che questa non sia una soluzione. È l'opinione di tanti. È rispettabile quanto ogni altra. Se sei contento così, allora ascolta le resistenze.

Oggi la tua vita è davanti ad un passaggio. Bello. Molto bello e promettente. Ti porta nell'Eldorado della vita che desideri, se vuoi. Ma puoi evitarlo e sabotare l'operazione. Vorrà dire che ha vinto la diffidenza, perché questo sono le resistenze: la diffidenza in atto verso la novità. La prospettiva di considerare l'Amore come la soluzione vera, totale, meravigliosa ad ogni problema è una novità incredibile. E quindi puoi anche non crederci ed essere diffidente. Sarà una tua scelta.

In ogni caso non potrai incolpare nessuno. Assecondare o meno le resistenze dipende solo da te. Come ogni cosa del resto. Tengo comunque ad assicurarti che le resistenze non sono cattiverie: la vocina dentro di te ti vuole solo proteggere. Gli amici che si prodigano in consigli sono sinceri (o credono di esserlo) e si impegnano a proteggerti. Scegli tu ora la protezione che vuoi: quella che già conosci o quella dell'Amore. Non trovi che sia formidabile avere un'alternativa?

9. Incontro con l'amore.

Se stai continuando nella lettura, intuisco che hai scelto di superare le tue resistenze lasciandole andare. Un buon metodo per trattare utilmente le nostre resistenze è riconoscere che esse vogliono solo esserci di aiuto. Basta essere gentili con esse, ringraziarle e rassicurare la nostra vocina che quello che stiamo facendo è un bene che ci porta grandi benefici. Quanto agli amici, essi sono sempre uno splendido supporto: manteniamo sorridenti la nostra libertà di fare qualcosa di diverso. Gli amici veri capiranno. Alcuni parenti e conoscenti probabilmente no. Vai per la tua strada: non sei responsabile degli umori degli altri.

E tu stai capendo che l'Amore merita la più grande considerazione. Non abbiamo a che fare con un aspetto marginale della nostra esistenza; non è un tasto tra i tanti su cui suoniamo la musica delle nostre giornate. No, l'Amore è la nostra essenza, è l'anima di ciò che siamo e facciamo.

Certo, a questo riguardo la curiosità è massima. Il bisogno a questo punto di saperne di più, di voler entrare nel suo affascinante mistero è urgente. Si desidera avere una definizione, avere una risposta alla

domanda: "Che cos'è l'amore?". Ti dirò la risposta a mio avviso più profonda che abbia trovato: **"L'amore è il processo con il quale ti riconduco dolcemente a te stesso".** E' di Antoine de Saint-Exupéry. Sai, quello del Piccolo Principe.

Guarda. Qualcosa del genere. Di toccante. Dal film "Qualcosa è cambiato".

Di solito, viene d'istinto dire che l'amore è un sentimento. C'è del vero, naturalmente. Evoca tenerezza, maternità, affetto. Certamente lo si può chiamare anche dedizione. Magari intensa, istintiva, piena di passione. Si può vedere anche l'amore come desiderio, come brama. E già da qui capisci che al momento di dire cosa sia l'amore si resta con le parole soffocate in gola. Sembra di sapere cos'è, anzi di sicuro lo si è sperimentato. Tutti sono in grado di raccontare qualche fatto, qualche episodio, qualche storia che abbia al centro l'amore. Qualcosa dell'amore, istintivamente, tutti la sappiamo. Lo abbiamo dato. Lo abbiamo ricevuto. Ci è piaciuto.

L'idea di un amore come un *processo* non pare magari romantica, ma non è questa la sua qualità principale. Dell'amore vanno viste subito e innanzitutto la potenza, l'energia, la dinamicità. Un processo è una successione di azioni. Allora l'amore è un insieme di atti! Non si

tratta di smancerie, ma di fatti. Concreti. Capisci che l'amore ti mette nel flusso di azioni con le quali tu arrivi a te stesso. La sommità di ogni benessere!

Processo dice procedere... andare avanti. Un dispiegamento di fenomeni, tanti e diversi, tutti legati da un unico nesso: quello del tuo bene. Quello che tu fai a te. Quello che tu fai agli altri. Quello che lasci gli altri facciano a te. Questo è l'amore: l'infinito avanzare verso l'unità con te stesso. Lì non sussistono più i problemi. Perché sulla strada dell'amore che ti porta a te stesso sei sicuro, protetto, libero e felice. Non dipendi da nulla perché hai negli occhi la certezza che tu sei una potenza! Quale problema può mai disturbarti?

10. Ancora più in là.

Adesso hai aggiunto un nuovo tassello al mosaico del tuo cambiamento. Stai imparando quanto ti perderesti cedendo alle inevitabili resistenze che vorrebbero trattenerti nei problemi di ieri. L'ampiezza di vedute che si schiude per te in queste pagine riguarda proprio le nuove conoscenze che ti arricchiscono. Come comportarti adesso? In che modo puoi procedere verso la soluzione di tutti i tuoi problemi? Semplice, prova ad amarli. Prova a

condurti dolcemente verso te stesso, verso chi tu desideri essere. Prova a condurre chi sta accanto a te verso se stesso. In silenzio. Con la tua sola presenza. Prova la curiosità di azioni che "conducono" a se stessi! Vedrai la vita in modo diverso.

Lo scenario è adesso luminoso! Ora siamo sorretti da quell'espressione tra le più forti e potenzianti che mai siano state pronunciate: **"Ama, e fai quello che vuoi!"**. La sorgente di ogni libertà. Questa è la ricetta della felicità. Fare quello che vogliamo non è la massima delle nostre aspirazioni? Non è forse quello stiamo cercando? Finalmente, uscire dalla schiavitù dei limiti che ci avvolgono per godere della vita. E sentirsi dire che per tutto questo basta semplicemente... amare.

L'amore ti apre la strada alle infinite possibilità di realizzare quello che vuoi. Soprattutto ti porta a diventare la persona che sogni di essere. Ossia quella che può finalmente esprimersi in tutto il suo valore, per sé e per il mondo. L'amore è il lasciapassare oltre il confine della vita rassegnata alla mediocrità: puoi tutto con l'amore. Senza fatica. Perché l'Amore è la legge che pervade l'Universo. Il suo senso. E quando ami è l'Universo che si occupa di tutto. Tu puoi solo goderti ogni cosa bella e aiutare gli altri a goderne.

11. Essere realisti?

Immagino qualche tua perplessità. Normale. Ti capisco e hai tutta la mia comprensione. Quando per anni si è abituati a essere "realisti", questa sembra poesia. Favole per bambini. Un bel mondo dei sogni. Ma cosa ha a che fare tutto questo discorso con la dura realtà? Le informazioni non ci dicono ogni giorno che il mondo è una guerra e solo i cinici e i senza scrupoli hanno la meglio? La cronaca nera o grigissima tutti i giorni o quasi non prova diletto a raccontare nei dettagli le nefandezze umane? E avanti a scorrere le litanie dei problemi in cui è immersa l'umanità! Ogni tanto, compare qualche eroe solitario che sbandiera la pace e l'amore; sorge una speranza di cambiamento, ma gli capita qualche disgrazia. Tutto torna come prima e si continua con la recita della vita tragica e pesante.

Ora tu sai di avere un'alternativa a questo punto di vista. Adesso sai che puoi guardare tutto dal punto di vista dell'Amore. Ma dovrai sceglierla questa alternativa. Non funzionerà se non la scegli. Qui non si può fare i commedianti, non si possono inscenare farse. L'Amore è verità. Opera miracoli solo se ci credi.

Potresti essere tentato di scherzare, ma non funzionerà. Con l'Amore non si può far finta. Lui è fatto così: o è

vero oppure non è. Se ti avvicini all'amore pensando che esso sia debolezza, cedimento, smanceria, relazioni appiccicaticce, cosa non da uomini veri, da donnicciole, allora farai un po' di scena e non succederà niente. Se al contrario scegli l'Amore come misura del tuo essere, esso ti farà crescere. Sarai capace del distacco. A quel punto nessun problema ti tocca più.

Voglio raccontarti una metafora molto bella tramandata da un monaco buddista che viveva in un monastero sito su un'isoletta. I monaci non avevano l'acqua e dovevano andare a prenderla con la barca sulla terraferma e la versavano in un grande barile. Il monaco raccontava così: **«Tu lavori con impegno tutto il giorno e torni indietro con grande desiderio di bere un po' di quell'acqua preziosa, che sai di non poter sprecare. Scopri il barile, immergi il mestolo e nel barile vedi una formica. Ti infuri. Dici: "Come ti permetti di stare nel mio barile, sotto il mio albero, nella mia ombra, sulla mia isola... e nella mia acqua?". E schiacci la formica. Questa è mancanza di distacco. Oppure rifletti prima di schiacciarla e dici: "È una giornata caldissima e questo è il posto più fresco dell'isola. Tu non danneggi la mia acqua". Attingi l'acqua evitando la formica, e bevi. Questo è distacco».** Poi aggiungeva: **«C'è qualcosa che si chiama *distacco assoluto.* Non sai cos'è, vero? Quando**

scopri il barile e vedi la formica, non pensi al bene o al male, alla ragione o al torto. Dai subito alla formica un pezzetto di zucchero».

Questo è amore! Zucchero per le formiche che incontri sulla tua strada. Zucchero per te. Sempre!

Se scegli l'Amore agirai così. Avrai risolto ogni problema alla radice. Dentro di te e attorno a te vedrai solo situazioni della vita. Sarai nel distacco assoluto. Vuol dire cioè che sarai padrone delle tue reazioni davanti a quanto ti accade. L'amore ti rende imperturbabile in faccia ad ogni contrarietà. Non perderai più il tuo buon umore per qualche situazione, che anzi ti farà ora solo sorridere. Hai idea di cosa ci guadagna la tua vita amando? E allora cosa ti trattiene da scegliere l'Amore?

12. Vuoi fermarti alle opinioni?

Probabilmente quello che succede a tutti: l'abbaglio delle opinioni. Tue e degli altri. Come superare costruttivamente l'influenza terribile delle opinioni? In un modo semplice: guardando ai fatti come occasioni di crescita e laboratori in cui sviluppare il nostro desiderio di vita. Prendi il caso di quando si impara ad andare in bicicletta da bambini: sali, colpo di pedale,

primi metri, prima caduta. Ti concedi un'altra chance e poco più avanti cadi nel girare. Esclami deluso e arrabbiato: "Che disastro! Non ce la farò mai". Che sei caduto è un fatto; che tu sia un disastro o che non ce la possa fare... sono nient'altro che opinioni. Lo stesso, quando si impara ad andare in auto e si spegne al rilascio della frizione, o si comincia a studiare una nuova lingua e non si pronuncia correttamente, o a suonare uno strumento ed escono rumori. E dici: "Che frana sono! Sono un imbranato! Non ci riesco". Oppure ti senti dire che "non sei portato, non puoi farcela, è oltre le tue possibilità". I primi sono fatti, queste ultime sono opinioni. Se le prenderai per verità, scaveranno in te dei solchi devastanti nella tua autostima, se al contrario te ne distaccherai resterai solido nella positiva immagine di te.

Ogni volta che si comincia qualcosa di nuovo, si procede per tentativi mentre si apprende. Basta avere pazienza con se stessi e incoraggiarsi. Della novità puoi vedere almeno due aspetti: quello della gioia e della soddisfazione che ti porterà a sentirti bene nella percezione della tua vita che si espande. Oppure quello delle difficoltà, degli ostacoli, dei pericoli, delle impossibilità, concludendo che non saprai superare o evitare niente di tutto ciò. Ancora una volta dipenderà

dal punto di vista che intendi adottare. I fatti sono constatabili, le conclusioni sulle tue incapacità sono opinabili. Anche quelle sulla tua riuscita sicura sono opinioni, naturalmente. Starà a te vedere a quali credere. E sii certo che non rimarrai deluso mai dalle tue opinioni (o da quelle degli altri che farai tue). Ti porteranno dritto a compimento della tua credenza.

Ora queste pagine ti mettono davanti ad una novità forse per te assoluta: l'Amore può cambiare completamente il tuo modo di vivere. A partire dalle opinioni che ti sei fatto su di te. E una novità comporta sempre anche una scommessa. Su se stessi innanzi tutto. Scegliendo l'Amore apri il cantiere per cominciare a rimodellare l'immagine che hai di te. E mano a mano che lasci all'Amore la possibilità di plasmare il tuo essere vedi che subito la novità smette di spaventare e si fa opportunità di crescita e realizzazione di te. Le opinioni limitanti che avevano abitato la tua mente e le tue emozioni lasciano via via il posto alla verità su chi sei veramente e su quale splendido essere sei.

Se cominci ad intuire cosa può far accadere l'accoglienza dell'Amore nella tua vita, allora sono sicuro che capisci l'urgenza di scegliere l'amore come atteggiamento stabile dei tuoi pensieri e delle tue azioni. Urgenza, dico, non fretta. Se la nuova strada che ti si prospetta innanzi ti

pare meritevole di attenzione allora non indugiare ad accogliere questo dono. La strada vecchia la conosci: malgrado qualche suo merito, essa resta pur sempre la via dei problemi. Puoi continuare in quella. Nessuno ti giudicherà. Avrai comunque il mio rispetto. E il mio amore.

Ora ti è stata indicata una strada che è un raggio di luce nei tuoi giorni. Un raggio non si percorre... si cavalca. Sceglilo e vedrai che i miracoli esistono. Quelli che trasformano i problemi in situazioni di crescita e innalzamento di sé. Occorre che tu creda nella tua capacità di amare. Nella tua capacità di dare e ricevere amore. Nella tua capacità di trasformarti in Amante!

Ci vuole una scelta! Una scelta consapevole e chiara. Una scelta che faccia dell'Amore non un intruso e neanche un ospite occasionale in pensione da te. Decidi di fare dell'amore l'energia con cui vivi le tue giornate. Energia nei tuoi pensieri, nelle tue emozioni, nelle tue azioni. Puoi riflettere, non c'è premura. Nessuno ti fa fretta. Ma se intravedi il bene che te ne viene e i vantaggi meravigliosi che l'amore può offrirti, allora è un’urgenza decidere ora. Rinviare a domani ti farebbe perdere un giorno prezioso. E le prime emozioni da

distacco assoluto, da Signore della tua vita, da persona che non ha più... problemi!

CAP. 3

Hai perso il tuo swing? Ritrovalo amandoti! Adesso.

Se sei arrivato qui, ciò significa che sei aperto al cambiamento. Ti distingui su come considerare i "problemi" solo dei fantasmi. E allora vediamo in che modo entrare nell'atteggiamento mentale che pone l'amore come "soluzione".

1. Una verità grandiosa!

Ti voglio aiutare innanzitutto a capire che tutti i problemi che hai o pensi di avere te li sei creati tu.

Ti hanno fatto perdere il tuo swing. Sempre che ti ricordi di averlo avuto, naturalmente. Passami questo gergo sportivo: serve come metafora della vita. Se hai visto lo splendido film **"La leggenda di Bagger Vance"** hai già capito cosa intendo. In caso contrario passa una bella serata a vederti questo capolavoro, bello da tutti i punti di vista.

Per dirti giusto l'essenziale, lo swing è il movimento che i giocatori di golf fanno con il bastone mentre si preparano a colpire la pallina. Quando un giocatore ha perso lo swing, il *suo* swing, non colpisce la pallina...

tira solo bastonate. Dai un'occhiata qui per farti un'idea:

Hai perso il tuo swing?

Ti è chiaro? Sì, le nostre difficoltà sono il risultato dei nostri occhi che non vedono. Ora, invece di spaventarti o arrabbiarti o ribellarti a questa evidenza, faresti bene a salutare questa verità come la più bella notizia che ti sia capitata da tanto tempo. E sono felice di essere io a darti questo annuncio festoso. Sì, dillo con quanto più fiato hai: **"Sono io il solo responsabile dei miei problemi!".**

E una volta capito e accettato questo puoi rilassarti e sorridere perché adesso la tua strada è tutta in discesa. E finalmente puoi smettere di prendertela con qualcuno.

Come ti dicevo, cerca di modificare il tuo punto di vista. Te ne serve uno più ampio. Uno che sia più vantaggioso per te, più costruttivo, più capace di darti gioia. Apriti con decisione a considerare te stesso come una persona speciale. Comincia a pensare che lo sei. Passati la lingua sulle labbra, assaporando la delizia della trasformazione che si compie in te minuto dopo minuto.

2. Basta colpevoli.

Ti sembra strano, vero? Anche tu come me hai sempre pensato che fossero gli altri a darci problemi. Insomma che i "problemi" fossero dei sassi che ci venivano tirati addosso dal di fuori. Una lunga lista di colpevoli con nome e cognome. E quando non è possibile identificarli meglio, ecco apparire il destino, la sfortuna, il governo, la volontà di Dio e altre nefande cause di quel che ci capita.

Lo ribadisco, il responsabile dei tuoi "problemi" sei unicamente tu. Capiscimi bene, non perché tu abbia qualcosa che non va. In te tutto va benissimo, da sempre. Intendo dire che ciascuno è responsabile dei suoi problemi: io dei miei, tu dei tuoi, ogni uomo, ogni donna dei propri.

Esulta! Ti ho appena svelato una verità che il 95% o più dell'umanità ignora ancora completamente. Da adesso sei entrato nell'élite della minoranza consapevole del fatto che ciascuno è responsabile di quanto accade nella sua vita.

Di più. Adesso hai l'arma vincente per affrontare ogni situazione. Stai diventando finalmente signore della tua vita. Una grande conquista. Dal valore inestimabile.

Se capisci questo, hai già in mano una soluzione utilissima al miglioramento del tuo umore. Con questo nuovo punto di vista svegliati al mattino e affronta il giorno sentendoti da subito responsabile della tua vita. Bada bene: l'unico responsabile.

Rifletti un attimo solo: l'unica, vera, totale proprietà che noi abbiamo non è forse la nostra vita? C'è qualcosa di più tuo della tua vita? No, davvero. E allora perché non curi la tua proprietà? Mi ricordo quando nei vecchi film la battuta dei banditi era: "O la borsa o la vita!". Nessuna esitazione, vero? La borsa. Conserva la vita e potrai rifarti tutte le borse che vuoi.

La soluzione ai tuoi problemi parte dunque da te. Esclusivamente da te. Ti è chiaro questo? Passiamo in rassegna qualche situazione che chiarisce questo concetto base.

Vediamo: a chi potresti dare la responsabilità dei tuoi malesseri fisici? Chiediti cosa mangi, come mangi, quanto mangi. Che cura hai del tuo corpo? Se lo tratti come una discarica, ti manda dei segnali di malcontento. Ovvio, no? Se non fai del movimento quotidiano, se non ti rilassi facendo qualcosa di piacevole, se non ti concedi un sonno tranquillo, è evidente che dovrai ricorrere a medico, esami clinici, farmacie. Potrai forse stare meglio, ma

così curi solo i sintomi e non la causa della tua cattiva salute. E, certo, se una cura non va bene, ne puoi trovare altre, da altri specialisti, anche di tipo alternativo. Di sicuro arrivi a star meglio.

Sta però a te decidere come vuoi vivere. Un passo importante nella tua consapevolezza sta nell'essere convinto che la malattia non è una disgrazia. Men che meno una punizione per qualcosa che puoi aver fatto. **Non ci si ammala perché si è sfigati. Ci si ammala perché non ci si ama.**

Fissati bene nella mente e nel cuore questa verità: la qualità della tua vita dipende solo da te. Dipende da quanto amore hai per te.

Come puoi fare per cominciare ad amarti?

Prenditi cura di te! Per scelta. Prendi la decisione di volere il tuo bene. Intendo proprio una decisione. Tu dici a te stesso: **"Io voglio prendermi cura di me ogni giorno. Io voglio in ogni cosa il mio bene."**

3. Ah, il tempo!

E, concretamente, cosa puoi fare per perseguire questo obiettivo? Niente di difficile: comincia con i primi pensieri quando ti alzi dal letto al mattino. Prima di

pensare a quello che *devi* fare o di ascoltare quello che di terribile è accaduto nel mondo nel corso della notte, gridato da conduttori che vogliono renderti subito faticosa la giornata, pensa a chi sei.

Prima di eseguire un dovere, fai una cosa piacevole. Per te.

Sei incalzato dalle tante cose da fare... tutto di fretta con il cappio del tempo al collo? Se così ti piace, continua. Hai la libertà di farti del male e continuare a sentirti vittima delle circostanze e delle situazioni. Se vuoi, puoi però anche considerare un punto di vista diverso: quello che ti mette al centro del tuo tempo. Come?

Assumi l'atteggiamento della persona che ha tanto tempo a disposizione. Sai, più ripeti che non hai tempo e meno ne avrai. Funziona così nell'Universo: più tu dici quello che non vuoi e più lo ottieni. Più proclami quello che non hai, più hai grandi possibilità che ti manchino ancora più cose. Il ritornello sulla bocca di tutti, "non ho tempo", crea persone nevrotiche che credono che il tempo sia "qualcosa" che uno debba avere.

E se il tempo non fosse altro che un modo di guardare a te stesso?

Divertiti un attimo a considerare le espressioni comuni: *perdere tempo, non aver tempo, guadagnare tempo, ammazzare il tempo, non fare in tempo, non stare a tempo*. Il tempo sembra un demonio terribile contro cui quotidianamente combattere, finendo inesorabilmente sconfitti. Vuoi continuare a combattere o sei pronto alla vittoria cambiando semplicemente il punto di vista?

Rilassati. Riprendi contatto con te! Fai qualche bel respiro profondo e sorridi. Stai per imparare un'altra cosa: il tuo tempo sei Tu. Perché sei tu che dai importanza alle cose e non viceversa. Le cose, gli impegni, i doveri sono solo il film comico che noi proiettiamo al di fuori di noi. Ti è mai capitato di conoscere qualcuno sempre di fretta e sempre in ritardo?

Per i tuoi affanni, le tue corse, le tue mille cose da fare hai trovato ogni giustificazione. Precisa, inevitabile, senza alternativa. Non starò a discuterla con te. Sono sicuro che sei sincero.

Fai adesso una cosa, semplice ed efficace: chiediti quand'è stata l'ultima volta che ti sei detto "Bravo!". Da quanto tempo non ti rivolgi la parola? Sì, hai capito bene: parlare a te stesso. E come a una persona di riguardo, per di più. Diciamo, da quanto non ti intrattieni un po' con te stesso e per te stesso? Se la

tua vita è quanto di più prezioso hai, perché non le dedichi mai tempo? Non trovi che meriti di stare un po' in tua compagnia?

Come potresti fare? Vediamo:

Fissati ogni giorno un appuntamento con la persona più importante che tu conosca: te stesso. Scegli il luogo (che sia bello). Parla a te stesso con serenità. Sei una persona piacevole e quindi goditi il momento fino in fondo. Decidi gli argomenti che vuoi ma lascia che ti dia il mio parere: non annoiare il tuo ospite con lamentele, commiserazione, pesantezze. Questa è un'oasi giornaliera di grande intimità: fai entrare nella conversazione solo cose belle.

Questo parlarsi ed ascoltarsi potrà sembrarti una stramberia ma, credimi, non lo è. Non pensare che sia una stranezza ridicola: fai qualcosa fuori dalla tua routine normale e divertiti. Fallo, semplicemente. Inizia con qualche minuto e poi fanne un momento bellissimo della tua giornata.

Serve a riappropriarti di te. Serve a far sentire alla vita in te che tu l'ami. Parla al tuo cuore e confida ogni tua verità.

Soprattutto senti che qualcuno è in ascolto. Dimostrando amore per te con il semplice gesto del dialogo interiore,

l'Universo è prono nel tuo ascolto. Nessuna parola andrà perduta, nessuna vibrazione della voce passerà inosservata. Tornerà a te come sensazione di pace. Perché stai compiendo un gesto d'amore per te. Sorridi.

Hai fatto un primo passo verso la soluzione dei tuoi problemi. Bravo! Stai cambiando il punto di vista su di te: ti stai mettendo a fuoco. Ti stai riprendendo in mano. Stai finalmente ripartendo da te. Stai capendo che i problemi si risolvono innanzi tutto non creandoli. Smetti di crearteli e non li dovrai risolvere.

Se tu ti vuoi bene, non ti torturi facendoti del male nel complicarti la vita. Sii cosciente che puoi invertire la tendenza semplicemente cominciando a volerti bene. Se ti vuoi bene... non ti procuri fastidi ma solo ogni cosa bella.

Mi ricordo una bella frase di Nikos Kazantzakis: **"Avete il pennello, avete i colori: dipingete voi il paradiso e poi entrateci".**

Se sei tanto affezionato ai tuoi problemi, puoi continuare a tenerli naturalmente. Però adesso hai un'alternativa. Basta che tu cominci ad amarti: è gratuito, efficace e divertente.

Una bella abitudine da acquisire è quella di smetterla di prendersela con se stessi. Non hai alcuna colpa per i

tuoi problemi (né per quelli degli altri, del resto). Essi non esistono come "problemi": sono solo situazioni da guardare il più possibile con distacco.

4. Abolizione della tortura!

Ora ti mostrerò quale meccanismo è in funzione quando tu te la prendi con te stesso dicendoti parole poco gradevoli. Pensi di avere sbagliato qualcosa. Grave o meno che sia il tuo errore, tu ti pensi colpevole: ti hanno insegnato che i colpevoli vanno puniti. E tu esegui puntuale la tua sentenza. Se non sconti la tua pena con i titoli poco onorifici che ti riversi addosso (della serie: *che scemo che sono, sono una schiappa, non valgo proprio niente, non sono una brava mamma, quando faccio così mi detesto, ecc. ecc.*) non sei contento. D'altra parte non ci si scappa: se pensi di essere un colpevole, allora è giusto che tu abbia la tua pena da scontare.

In questo processo sommario hai fatto tutto tu: sei naturalmente l'imputato, ma anche la voce accusatoria e il giudice. Ti sei riconosciuto colpevole di vivere. Ti sei inventato persino il reato.

Come si può essere colpevoli di vivere? Lo vedi vero quanto ci complichiamo l'esistenza da soli! In verità, queste idee hanno una lunga storia e le abbiamo ricevute

noi, i nostri genitori e i nostri nonni prima di noi. Non serve andare a rimestare nei secoli. Basta fermare questa devastazione adesso. Basta farlo serenamente.

Vediamo in che modo lo puoi fare.

Può essere che tu sbagli, certo. Come tutti del resto. E allora? Vuoi torturarti perché hai sbagliato qualcosa? E vuoi tormentarti per tutta la vita riguardo a qualcosa che magari è accaduto tanto tempo fa? Non ti pare poco saggio?

Accogli serenamente l'idea che sbagliare appartiene alla vita e che senza errori non si cresce. Come si dice, nessuno nasce imparato. L'apprendimento in ogni settore passa per tentativi. Abbiamo imparato a camminare camminando, a parlare parlando, a scrivere scrivendo. Lo stesso per le discipline scolastiche: la matematica l'abbiamo appresa facendo esercizi e così il resto.

E a vivere si impara vivendo. Non ci sono scorciatoie. Se tu vuoi togliere gli errori dalla vita, la ridurrai ad un'agonia infinita.

E un'altra cosa. Gli errori non sono una colpa. Non si deve essere puniti per gli errori. Non stiamo parlando di cose orribili e mostruose, ma di comportamenti. Semplicemente.

Un comportamento è un tentativo di apprendere qualcosa della Vita: può darsi che quel tuo comportamento non ti piaccia. Accettalo come tuo, poi lascialo andare e provane un altro. Ti assumi la responsabilità di quello che fai e continui sulla strada della tua crescita. Tranquillamente.

Tu non coincidi con i tuoi errori. Tu sei e resti splendido anche nei comportamenti che non ti piacciono e che giudichi sbagliati. Sono sempre i tuoi. E se hai agito così era perché è quel che sapevi fare in quel momento.

Sostituisci la condanna con la comprensione. E in questo processo vedrai che si allenta pian piano la morsa del giudizio su di te. Rassicurati che tutto va bene. Di’al tuo cuore di non preoccuparsi perché nulla ti può nuocere veramente se tu non lo permetti.

Non hai bisogno di sangue per placare nessun dio e nessun demonio per i tuoi sbagli. Non servono sacrifici ed espiazioni: tu sei innocente sempre. Mai colpevole. Sei solo responsabile unico di quello che fai entrare ed uscire da te. Sei tu sempre, qualunque cosa tu faccia. Un essere meraviglioso che nessuno sbaglio può scalfire.

Ti sorprende un po' questo discorso? Immagino che anche tu sia perplesso quanto lo sono stato io la prima volta

che l'ho sentito. "Ma come? - mi sono detto. E tutto quello che mi hanno insegnato a casa, a scuola, in chiesa? Mi dicevano di vergognarmi per essermi comportato male, per aver commesso errori, fatto peccati. E adesso salta fuori che invece sono un santo!".

Puoi immaginare quindi che ti capisco bene.

Come ti dicevo all'inizio, si tratta di allargare il proprio modo di pensare arricchendolo di nuovi punti di vista.

E uno di questi si ha ponendosi dalla tua parte. Sì, perché fino ad ora hai adottato il punto di vista degli altri. Non solo per guardare il mondo, ma prima di tutto addirittura per guardare te stesso.

La tua immagine è stata il calco di quel che gli altri si aspettavano e volevano da te. E tu li hai accontentati. Certo, lo hai fatto credendo di far bene perché in quel momento e fino ad oggi la tua consapevolezza è rimasta sepolta sotto gli insegnamenti ricevuti.

Ti ricordi quanta frustrazione ti ha dato vivere da colpevole? E' normale: come può sentirsi una persona cui si rimprovera di essere quello che è e di fare quello che in quel momento è in grado di fare? Un gatto è forse colpevole di miagolare? Una pianta ha forse colpa di

lasciar cadere le foglie? Si può rimproverare la pioggia di bagnare?

E allora perché ti rimproveri di aver fatto errori? Sono nella nostra natura in quanto parte della nostra crescita.

Ecco in che modo puoi risolvere un'altra serie di problemi modificando il tuo atteggiamento mentale verso te stesso: accetta te stesso completamente. Ama te stesso e ogni tua azione come parte di te.

Ma ricorda: tu non coincidi con i tuoi comportamenti. Tu sei intangibilmente perfetto quale prodotto della Vita. Essa è perfetta e tu sei un suo figlio. I tuoi comportamenti sono il processo di crescita verso la tua pienezza: tentativi di liberarti di tutto ciò che ti impedisce di essere te stesso. Ne sei responsabile.

Più vivi con questo nuovo punto di vista, più vedrai i tuoi "problemi" rimpicciolirsi... fino a scomparire. Lasceranno il posto al tuo viso disteso e sorridente.

5. Punti di vista.

Nel parlare comune i problemi sono qualcosa di negativo. Quante espressioni del tipo *c'è un problema, ho un problema, si è presentato un problema, questo è un problema grosso, ha problemi famigliari, ha problemi con*

il fisco, ha un problema fisico, è pieno di problemi finanziari... sentiamo ogni giorno da radio, televisione, giornali. Noi stessi le usiamo normalmente. Quindi problema è sinonimo di guaio, contrarietà, fastidio e quant'altro dica qualcosa di poco piacevole. Anzi, per nulla piacevole. Detestabile, sgradevole, antipatico e causa di stress, nervosismo, perdita di tempo. Odioso! Perché?

Perché introduce nei nostri programmi l'imprevisto, che altera la sequenza che noi ci aspettavamo. Le cose avrebbero dovuto andare in un certo modo e invece ecco un problema inatteso che crea scompiglio. Si inserisce maligno nei nostri piani un disturbo più o meno grave che cambia di botto il corso degli eventi. Che si tratti dei peggiorati rapporti con il partner, di un investimento sbagliato, di un lavoro non venuto bene, di un figlio che va male a scuola, del genitore ammalato, del partito che perde le elezioni, delle torri che crollano, di un chiodo che cede o di un tubo dell'acqua che perde, la sostanza è sempre quella di un elemento di sgradevole disturbo. Prima di tutto nella nostra testa.

E come vediamo un problema, la conseguenza immediata è il cambio di umore. L'hai notato, vero? Nel momento stesso in cui si affaccia qualcosa che chiamiamo problema,

perdiamo il buon umore, se l'avevamo. Diventiamo intrattabili se già eravamo maldisposti.

Dentro tempesta emozionale, sul viso smorfie e rughe, bocca a mezzaluna bassa come nei fumetti. Parolacce e sconquasso interiore con i radicali liberi che si moltiplicano danzando sulla nostra tristezza. Sono stati che tutti conosciamo, quasi quotidianamente. Pur lamentandoci, abbiamo però imparato a conviverci perché crediamo all'opinione che la vita è uno schifo, che le cose non vanno mai per il verso giusto, che siamo degli sfigati, che la gente lavora male, che il mondo è pieno di delinquenti, che era meglio quando andava peggio e che... un mucchio di altre cose penose.

Ogni modo di pensare è rispettabile, naturalmente. Bisogna però essere consapevoli che quel che si crede si realizza. Se pensi di essere una persona sfortunata, vedrai le cose da sfigato. Sai, quando hai detto e ripetuto che quella cosa prima o poi sarebbe caduta e dopo l'hai vista per terra? Ricordi quando hai predetto che prima o poi ti saresti rotto qualcosa perché dicevi "io mi faccio sempre male"? Così fu. E ti accorgi che dimentichi continuamente le cose? Hai notato che dici spesso "Ho una memoria di mxxda?".

Sii consapevole che i tuoi problemi li annunci con le tue credenze. Continui a dire che dimentichi tutto e hai scordato di pagare qualcosa, comprare qualcosa, fare qualcosa, vedere qualcuno, telefonare da qualche parte. E questo ti ha dato un sacco di fastidi e di nervosismo. Ma in fondo sei stato coerente con te stesso: hai raccolto le conseguenze di quel che hai seminato. Ti lamenti che tuo figlio non riesce in matematica e la colpa è della sua mancanza di impegno. Non studia, non si applica. Forse invece crede a quello che ha sentito dire da te e dagli insegnanti, ossia "che non è portato per la matematica". Detto e fatto: è diventata anche una sua credenza! Che ne siamo consci o no, raccogliamo quel che noi stessi seminiamo. Dentro di noi prima di tutto.

Ma ora puoi anche tu interrompere questo circolo vizioso frustrante e porti da un altro punto di vista. Quello della consapevolezza. Cominciando a far chiarezza sulle parole che usi. E la prima è proprio quella che ti angustia di più.

Che cos'è un problema? Il dizionario dice: "Un quesito che attende una soluzione". Semplicemente una domanda. Vedi qualcosa di brutto in un quesito? Ha forse qualcosa di terribile una domanda? Non mi pare proprio. Anzi le domande sono divertenti perché danno modo al nostro cervello di lavorare creativamente. Cioè andando appunto

alla ricerca di una soluzione. Così visto, un problema è una grandissima e straordinaria occasione di scoprire cose nuove che arricchiscono conoscenza e esperienza. I radicali liberi hanno finito di esultare e il tuo buon umore va molto meglio.

Ad essere precisi, il dizionario più avanti dice anche che, in un altro senso, un problema è "una difficoltà che richiede un adattamento o un comportamento particolare o di cui si impone il superamento". E senza tanti giri di parole, una difficoltà è un ostacolo che si frappone al conseguimento di qualcosa.

Quando puntiamo a raggiungere la vetta di una montagna, c'è naturalmente una linea dritta immaginaria che unisce il punto da cui partiamo e la vetta stessa. Non è per questa via che arriviamo alla meta. Il sentiero sarà un percorso tortuoso con saliscendi e zig-zag attorno a massi, rocce o creste che in tal senso sono ostacoli verso la nostra meta. Un acquazzone improvviso, una folata di nebbia, una frana si presentano come circostanze che si pongono tra noi e la vetta. Niente tuttavia di cui preoccuparsi. Cose tutte che appartengono alla montagna e al suo fascino.

Così le difficoltà sono quelle situazioni della vita che servono a fortificare la nostra determinazione a viverla

fino in fondo. Ossia ad arrivare alla vetta. E quando nel nostro spirito conta solo la felicità che ci darà il compimento del nostro desiderio, le difficoltà sono un motivo positivo di sfida con noi stessi ad esprimerci nel nostro essere più completo. Quindi stimoli creativi al nostro sviluppo personale.

Non così invece quando i quesiti o le difficoltà diventano "problemi". Questi devastano il nostro equilibrio emozionale. Allora, quando una domanda o un ostacolo diventa un "problema"? Quando tu pensi che sia tale, ossia una fonte di stress. Quando un problema ti blocca nella tua crescita di uomo o di donna? Quando tu lo permetti. E quindi quand'è che un problema è terribilmente più grande di te? Quando tu sei convinto che lo sia. Come vedi, i "problemi", nel significato illusorio di realtà negative, sono solo creazione della nostra mente che attribuisce capacità distruttive a normali situazioni della vita.

Quelli che fino ad oggi ti hanno avvelenato la vita non son altro che situazioni della vita umana nel suo scorrere. Perché nei hai fatto dei problemi? Mettiti dal punto di vista della Vita e vedrai solo situazioni. I problemi li vedi soltanto dal punto di vista della paura, della preoccupazione, della mancanza di fiducia in te stesso. Come inizi a far entrare il coraggio nei tuoi

pensieri e nelle tue azioni, l'accoglienza e l'amore per te, lo scenario cambia totalmente. E resti sorpreso.

6. Agire.

E come avviene questo mutamento del punto di vista? A quali strumenti ricorrere? Perché naturalmente serve qualche strumento per attuare questa prospettiva. Sicuro, ma non del tipo complicato che potresti aspettarti. Perché ancora una volta è su di te che andrà portato il lavoro di formazione. Vuoi investire su te stesso? Sarebbe saggio e conveniente farlo, dato che tutto dipende da te.

Ma è pure saggio accettare serenamente la gradualità. Perché nella nostra umanità procediamo in successione. A questo punto del cammino verso l'accoglienza dell'Amore come soluzione di ogni problema si tratta di fare azioni semplicissime. Sì, perché senza azioni resterai fermo. Nei tuoi problemi di sempre. Ecco qualcosa che puoi cominciare a fare. Ti indicherò cinque azioni-strumenti per la nuova rotta.

1. **Ascoltati mentre parli.** Questa attenzione ti permette di verificare le parole che usi nelle tue conversazioni. La parola "problema" ricorre spesso nelle tue frasi? Sostituiscila con "situazione".

Quando parli di cose da fare ti capita spesso di dire che "è difficile"? Prova a dire, per esempio, "è una bella sfida, ma si può fare" oppure "coraggio, ce la farò". Puoi trovare altre espressioni tue: quel che conta è che nelle parole che usi ci siano fiducia e ottimismo.

2. **Quando esci dal letto al mattino fai in modo che la prima azione sia positiva.** Sorridi e pensa ad una cosa bella. Qualunque cosa, purché ti evochi un'emozione bellissima. Qualcosa che è accaduto proprio a te, anche tempo fa, e che ti ha lasciato una sensazione positiva. Iniziare la giornata sorridendo orienta già il nostro umore. Il seguito avrà già una direzione. E non dirmi che sei stato tanto sfortunato e depresso da non trovare in tutta la tua vita alcune situazioni in cui eri sorridente. Ecco, fotografati nella tua mente sorridente e portati con te tutto il giorno questa istantanea magica del tuo sorriso.

3. **Mentre inizi a fare qualcosa** chiediti: "Cosa sto facendo?”. E quando ti sei dato la risposta, aggiungi: "Perché lo sto facendo?”. Questo è un dialogo interno, fra te e te. Un inizio di comunicazione che favorisce i miglioramenti del rapporto con te stesso.

Apparentemente ti sembrerà quasi sciocco e forse non ne vedi l'utilità. Si tratta al contrario dei primi passi nella confidenza con te stesso. Come sai, cominciamo a fidarci delle persone quando le conosciamo, almeno un po'. E tu ti fidi poco di te stesso solo perché ti conosci poco e male. Se solo invece tu immaginassi quale essere splendido sei! Scoprilo parlandoti. In tal modo mantieni la coscienza di essere presente a te stesso. Alla distanza, vedrai quanto giova questa strategia semplice.

4. **Si vedono un sacco di problemi quando ci si prende troppo sul serio.** Prova a fare le cose con un po' di distacco da te. Distacco emotivo, voglio dire. Così facendo ti disponi alla fiducia che tutto andrà bene perché non sei solo. Senti di essere in un Universo amico dove puoi prendere la vita dal versante... della Vita. Impara che la vera serietà sta nel fare le cose naturalmente. Ogni forzatura che introduci nelle tue giornate è una microlesione che l'organismo registra. La sera hai il conto da pagare. Saper lasciar scorrere le cose fa bene alla salute. Prova a lasciar scorrere un po' te stesso.

5. **Di' a te stesso almeno una volta al giorno che ti vuoi bene.** Puoi anche gridarlo dal terrazzo o dal giardino se vuoi, ma per iniziare basterà semplicemente che tu lo dica. Riesci a dirtelo allo specchio? Benissimo! Sorridendo? Senti che bella sensazione! Perché questo accorgimento quotidiano? Per riportarti al centro. Quale centro? Il tuo. Non ce n'è un altro. Devi sapere che più tu vedi te stesso, meno vedi i problemi. E questi ti stressano solo perché tu sei scomparso sotto di loro. **Allora, l'antidoto al veleno dei problemi è il balsamo dell'amore per te. Coraggio, ripetiti alcune volte al giorno che ti vuoi bene. E cominceranno a volerti bene anche i problemi.**

7. Comprendere.

Solitamente, nel mondo dei problemi si usa spesso il verbo "risolvere". È normale e anche coerente: indica l'azione di eliminare qualcosa di complesso, complicato, oscuro. D'altro canto sono appunto queste cose che nella nostra testa chiamiamo problemi.

Saresti sorpreso se ti dicessi che non si tratta ormai più di risolvere, ma di comprendere? Non trovi che sia logico che passando dai terribili problemi che avevi ieri

alle normali situazioni della vita che incontri oggi non sia più necessario parlare di soluzioni? Una situazione non è infatti da risolvere, è semplicemente da capire. Almeno all'inizio.

Quando cercavi delle soluzioni, immaginavi di ottenere un risultato. E il percorso per arrivarci quanto era accidentato! Tutto quello che ci stava tra il problema e la sua soluzione era tempo perso. Peggio, tempo stressante, attimi, ore o giorni nervosi, momenti interminabili di fastidio.

Diverso è se cerchi di comprendere una situazione e di viverla. Ogni attimo di quella situazione è vita vissuta e quindi crescita. Pensa per un momento solo a quanta vita viene buttata via nell'ansiosa ricerca di soluzioni ai problemi, bruciata nello stress del disadattamento. E quando ti pare di aver trovato la soluzione e di poter godere del risultato ottenuto, ti vedi invecchiato di un altro pochino, ingrigito e magari anche appesantito.

È la logica problema-soluzioni che fa difetto proprio alla base. Perché va nella direzione opposta della Vita. Perché è figlia delle paure, delle preoccupazioni e offusca la nostra vera natura spirituale di persone che mirano alla felicità piena nella realizzazione di se stesse.

Quanto si può essere più rilassati quando non si tratta di risolvere ma di capire! Nel senso semplice di avere coscienza di cosa accade in noi. Comprendere le situazioni significa avere consapevolezza che sono io il Signore della mia vita ed essa è il risultato delle mie scelte, non dei miei problemi.

Posso anche compiere delle scelte sbagliate per il fatto di non aver capito e compreso una situazione. E con questo? Non me ne vorrò certo. Anzi ti dirò di più. Da questo nuovo punto di vista che ti sto illustrando in queste pagine hai un'alternativa anche nella considerazione dei tuoi errori. Quando non pervenivi ad una soluzione dei tuoi problemi come ti sentivi? Incapace? Impotente? Frustrato? Certo non bene. Ti sei dato dello stupido? Ti sei magari anche inconsciamente punito? A me è capitato. Non sono bei momenti.

Quando lo sbaglio è solo un'esperienza che ci porta ad una maggiore conoscenza di noi, è una ricchezza. Nessuna tragedia. Abbiamo fatto quello che in quel momento ci pareva la scelta più adatta. E abbiamo fatto bene. Anziché rimproverarci, approviamo la nostra decisione di volerci bene in ogni caso.

Ecco cosa spaventa i problemi più di tutto: l'amore per noi stessi. E siine certo, più tu ami te stesso,

totalmente e incondizionatamente, più vedi solo armonia e felicità. **Sì, perché la felicità è una scelta.** Ma di questo ti dirò più avanti. Ora c'è qualcosa di più immediato che devi sapere.

8. Linguaggio diverso!

Dal punto di vista dell'Amore il linguaggio che si usa è molto diverso. L'Amore non conosce problemi, l'Amore non ha bisogno di soluzioni. Perché l'Amore è tutto. E' la legge suprema dell'Universo. E capisci che davvero il resto è molto relativo. Se vuoi, tutt'al più possiamo dire che l'amore non risolve, l'amore *dissolve* i problemi. E ora ti spiego il perché (e anche il come).

Vuoi seguirmi con attenzione in questo passaggio fondamentale?

Dicevamo che **"l'amore è il processo con il quale ti riconduco dolcemente a te stesso"**. Un *processo*: il che vuol dire che è azione. Processo è un modo di procedere, cioè andare avanti, verso un fine. E questo fine è che io sia pienamente me stesso e tu te stesso. Per arrivare a questo ci vuole una successione di azioni tra loro unite e affini che hanno uno svolgimento e proseguono verso la meta voluta. **L'amore è quindi movimento e azione. Direi che l'amore è atto. Atto puro. L'amore è l'Azione per**

eccellenza. In essa si ricapitolano infinite azioni che sono solo varie espressioni dell'unico Atto.

E’ grande la portata di questo concetto. Quando cominci a guardare le cose con l'occhio dell'Amore cambi rotta. Dentro di te. Smetti di aspettarti i problemi come hai sempre fatto fino ad ora e cominci ad agire con amore. Per te prima di tutto. Abbiamo convissuto con i problemi perché abbiamo pensato che così è la Vita. Avevamo sentito dire che era proprio così. Ci abbiamo creduto e li abbiamo considerati quasi un appuntamento quotidiano.

Quando si prova a vivere ogni momento come un’azione serena e continua che porta dolcemente verso se stessi, e che al contempo aiuta gli altri a giungere a se stessi, allora si assiste alla dissoluzione dei problemi. E' come se evaporassero. Di più, svanissero nel nulla. E al loro posto lasciassero un cartello con scritto: **"Non siamo mai veramente esistiti"!**

L'Amore dissolve perché svela la verità della Vita, che è leggerezza e non peso, armonia e non fatica, sorriso e non bestemmia. I problemi sono il fardello della paura e della preoccupazione: ci sono quando siamo guidati dal timore di perdere qualcosa.

L'Amore ci apre gli occhi sull'abbondanza che ci avvolge, dentro e "fuori" di noi. La consapevolezza di essere

parte dell'abbondanza ci dona la fiducia che noi abbiamo già tutto. Non manchiamo di niente. Non abbiamo nulla da risolvere, solo vita da vivere.

E' chiaro quindi anche *come* l'Amore dissolve i problemi: togliendo loro la terra da sotto i piedi, se così mi posso esprimere. Ed ecco come puoi fare tu a "dissolvere" i tuoi problemi: compi azioni che esprimano amore per te! Fino ad ora ti sei sacrificato ai problemi considerandoli più importanti di te. Dal nuovo punto di vista, al primo posto viene l'amore per te, ossia le azioni con le quali tu ti accompagni alla realizzazione del tuo sogno. Le stesse azioni le compi per aiutare altri a diventare se stessi.

Inizia a portare ordine nei tuoi pensieri. Fallo lasciando spazio a quelli che riguardano l'amore per te. Finora quasi tutti i tuoi pensieri sono stati preoccupati di qualcosa e questo ti ha creato stati d'animo poco allegri. Agire quando l'umore è nero o grigio porta ad azioni piuttosto cupe. Tradotto in termini pratici, poco o per nulla produttive. Positivamente parlando s'intende.

Cosa hai tirato da azioni nervose? Risultati che ti hanno dato poca soddisfazione anche se comunque qualcosa di buono hai concluso. Ma non sei contento. E la tua tristezza va ad alimentare nuovi pensieri... tristi.

Sei stato anche tu come me in questa morsa stressante e vedi quanta insoddisfazione procuri avere pensieri preoccupati. Prova a lasciarli andare. Cosa ti costa? Ne puoi scegliere un'infinità di altri che ti diano invece quel sollievo che vai cercando. Lascia perciò stare le cose che hai da fare e comincia con il concederti pensieri piacevoli. Sai quali sono i pensieri piacevoli? Quelli dove il protagonista è l'amore per te. Dove pensi all'amore che puoi dare agli altri. Dove ti godi l'amore che gli altri desiderano darti.

Muovi i primi passi in questa direzione e controlla il tuo umore. Occupati meno delle notizie del giorno e cura con più attenzione la tua nuova prospettiva: centrati su di te, gusta le sensazioni piacevoli che nell'Amore nulla può accaderti di dannoso. Scattati continuamente foto nella tua immaginazione e prepara il tuo book fotografico a descrivere chi vuoi essere. Qualcosa cambierà in te. Senza magari un motivo particolare. Un primo indizio: sei meno... problematico. Non è poco, sai? Il resto lo vedrai perseverando.

9. Praticità.

Nel corso degli anni mi sono sempre più convinto che nella vita conta molto essere pratici. La vita non è

teoria, ma quotidiana pratica. A vivere si impara vivendo. Adesso. Perciò queste pagine vogliono esserti di aiuto a prendere delle decisioni. Naturalmente alcune riflessioni sono importanti per condurci alla consapevolezza di chi siamo veramente. Non c'è dubbio infatti che nuove idee arricchiscono la nostra mente offrendoci conoscenze utili alla nostra crescita. Abbiamo bisogno di ampie vedute: nutrono il nostro spirito.

La qualità di una teoria si misura poi nella pratica. Nei risultati concreti che possiamo constatare. Non a caso, una delle nostre richieste più diffuse è: **"In pratica, cosa devo fare?”.** E allora farò del mio meglio per dare una risposta a questo bisogno di concretezza. Lo capisco bene perché è stato anche il mio. Ti indicherò alcune scelte utili.

- **Convinciti subito che non "devi" fare nulla.** Distanziati dagli obblighi e dai doveri. Purifica il tuo linguaggio sostituendo i "devo" che quotidianamente ti imponi. Dai spazio invece ai "voglio". Questa operazione è concreta come un macigno. Comincia a comportarti come una persona che vuole e non che deve. Lo so bene che i doveri hanno radici profonde e lontane. Ma non sono tue: sono semente altrui che non ti appartiene più. In verità non ti è mai appartenuta anche se l'hai coltivata e

fatta crescere. Purtroppo a tuo danno, ma lascia correre. D'ora innanzi sarai uno che vuole e non uno che deve. L'era dei doveri è finita. Niente e nessuno ti può imporre doveri riguardo alla tua vita.

- **E' tempo ormai di chiudere il capitolo "controvoglia".** Chiuso definitivamente. Ti sei fatto molto del male facendo spesso quel che non ti andava di fare solo per soddisfare le aspettative di altri. Quante volte hai detto dei sì che dentro di te erano dei no grandi come una casa! A cosa sono serviti? Avrebbero dovuto garantirti la pace con te stesso e il quieto vivere in famiglia, al lavoro e in società e invece non è andata così. Il controvoglia è talmente innaturale che alla lunga alimenta stress a dismisura. Perché? Per il fatto che qualunque cosa sia detta o fatta controvoglia equivale ad una microlesione che lascia una ferita emozionale. Ogni azione controvoglia è la testimonianza di quanto poco ti ami. Segno del sacrificio del tuo piacere al dovere. Mortificare continuamente il proprio piacere equivale a prendere calci nello stomaco. Malgrado l'autoinganno con la ricerca di motivazioni valide al sacrificio della tua volontà, nessuna ragione giustifica mai il proprio annientamento. Decidi la fine di ogni controvoglia. Adesso!

- **Verifica se tra le tue delusioni c'è quella della vittima.** Essa arriva quando non trovi nessuno che ti risolve i problemi. O meglio, tu pensi di avere diritto a qualcuno che risolva per te i tuoi problemi. Nei neonati e nei bambini questa aspettativa è legittima: è naturale che essi attendano da qualcuno la soddisfazione dei propri bisogni primari. Sono incapaci di provvedere da se stessi a ciò che riguarda la loro crescita ed emettono segni per richiamare attenzione. Il pianto è il più noto ed evidente. Capita a molti di avere la stessa sindrome da delega. Ossia la pretesa che qualcuno si prenda carico del nostro bisogno di tranquillità risolvendoci i problemi. Hai già trovato qualcuno che ti fornisce questo servizio? Sei soddisfatto? Ecco, è venuto il momento di essere consapevole che nessuno risolve i tuoi problemi. Neanche ci deve provare. Primo, perché una qualità dell'adulto è l'assunzione della responsabilità della propria vita non esigendo alcunché da nessuno. Secondo, perché i "tuoi" problemi li hai creati inconsciamente tu ed ora consapevolmente li dissolvi. Tu, in prima persona, e nessun altro. Tu, con semplicità e con la forza delle tue risorse. Tu, assumendo il punto di vista dell'amore.

- **Come puoi concretamente passare dalla fatica dei problemi alla serenità delle situazioni?** Nel più semplice dei modi: decidendo di non procrastinare più. Procrastinare è un termine raffinato per dire rimandare ad altro momento: a dopo, a domani, al mese prossimo, a quando sarai ricco, a quando sarai in pensione. A quando sentirai il rimpianto di non averlo fatto prima. A quando sarai morto senza averlo fatto. Ritornerò sulla questione del dopo perché mi sta molto a cuore darti una terapia completa, ma se vuoi la soluzione concreta, allora concretizza la tua decisione di agire adesso. Nessuna esitazione perché è questione di scegliere l'amore per te. Per quale motivo dovresti aspettare domani ad amarti? Ad amarti sul serio e profondamente. Oltretutto, rimandare a domani significa che non consideri ancora il tuo amore per te come la priorità assoluta. Che ritieni di avere ancora qualcosa di più importante da fare. **Amarti è il fare per eccellenza.** Allora affronta questo spostamento con la più grande e serena determinazione. Ora sai che il centro di irradiazione del tuo benessere sei tu stesso. Dall'attesa di soluzioni alla responsabilità dell'amore per te: fatto questo passo sei all'ingresso del giardino delle delizie della tua vita. Hai smesso di aspettare, hai iniziato ad agire.

10. Rassicurazione.

Al riguardo, ti posso raccontare la mia esperienza. Io ero convinto di questa prospettiva, ma prima di buttarmi dovevo essere rassicurato che questo amore per me stesso non fosse egoismo. Non so se anche per te chiarire questo aspetto sia importante, in ogni caso lo farò ugualmente perché va tolto ogni possibile equivoco sulla prospettiva dell'amore per se stessi.

Siamo così poco abituati a questo linguaggio che parlare di amore per sé sembra una stramberia. Per non dire di quello per gli altri. Qualcosa di eccentrico, quando non considerato patetico da chi si afferma realista. L'amore parrebbe cosa da sognatori. Certamente si va in forte controtendenza rispetto al corso normale delle cose che predilige la prevaricazione. Associata all'uso della forza, che in questo caso è prepotenza.

In qualche circostanza si può sentir parlare di sano egoismo: credo si intenda la positiva reazione a non farsi calpestare. A rivendicare il proprio spazio contro chi cerca di occuparcelo. A dire che ci siamo anche noi a chi ci usa come servitù (non senza una qualche nostra complicità).

No, qui non si invoca nessun sano egoismo. Qui vogliamo considerare nient'altro che l'Amore. Possiamo, in linea

di massima, chiamare egoista l'atteggiamento di chi mette se stesso al centro di ogni cosa e lo fa a scapito degli altri o contro gli altri. L'affermazione di sé è quasi una rivendicazione di una lotta per emergere. A gomitate, magari. Quel che è certo di questo atteggiamento è che comporta la subordinazione dei valori e della volontà degli altri alla propria personalità.

L'amore per se stessi che qui ti propongo come nuovo punto di vista sulla tua vita e come prospettiva in cui i problemi si dissolvono è tutt'altra cosa. Di altra natura. Divina oserei dire. E ti dirò il perché.

Amando te stesso tu affermi di credere che l'Amore è la legge fondamentale che pervade l'Universo. Che è l'Universo stesso. Non fai altro che ascoltare la voce della Vita che chiama ogni essere alla realizzazione piena di sé. Decidendo di accettare e amare te stesso ti metti in asse con l'energia cosmica della creazione continua. L'amore per te testimonia che credi al tuo valore, a prescindere dal riconoscimento degli altri.

La tua unicità non è opposizione a qualcosa o qualcuno, ma riconoscimento del valore unico di ciascuno. Amando te stesso proclami chiara e inequivocabile la tua consistenza. Tu ci sei! Non come ombra che si disperde tra altre, bensì come luce tra la luminosità del mondo.

Tu ci sei senza alcuna giustificazione da dare. Ci sei, espressione singolare dell'immenso Amore universale.

Quando si è consapevoli di essere stati plasmati dall'Amore, si capisce che l'amore per sé è quanto di più naturale ci sia. Di più spontaneo. Di più logico. Perciò il primo grande passo è riportarsi al centro del flusso dell'Amore universale. I nostri problemi infatti sono apparsi quando al posto dell'Amore hanno preso posto in noi la sfiducia in noi stessi, la paura di vivere, i sensi di colpa del passato e le preoccupazioni per il futuro. E siamo passati dalle stelle alle stalle!

Ora, riafferma il tuo valore! Considerati importante, perché lo sei. Assumiti la responsabilità di quello che sei e pensa che puoi fin da questo momento dare avvio al tuo cambiamento. Dipende solo da te. E tu hai risorse immense che ti esaltano alla pienezza della tua vita. Hai solo da lasciarti andare. Vedrai che è bello!

E allora ecco cos'è lo swing

Adesso sai cos'è il Campo! Hai fatto qualche passo per entrare in contatto con te stesso. Sei in armonia con il Campo e hai trovato il colpo che è il tuo. Sei entrato nello spirito della ricerca e stai cercando l'armonia con il tuo cuore. Ti stai innalzando in tutto ciò che sei!

Ti vedo sorridere. Com'è il tuo swing oggi?

CAP. 4

Un ultimo sguardo indietro! Poi solo amore.

Per sempre.

1. Addio al vittimismo!

Uno degli ostacoli che si frappongono fra te e la tua felicità è il tuo vittimismo. Voglio dire che spesso nella nostra crescita personale non andiamo avanti perché restiamo indietro a fare le vittime. Attorcigliati nelle nostre inclinazioni a considerarci danneggiati e perseguitati dalla sfortuna.

E la conseguenza è stato il lungo tempo passato nella nostra autocommiserazione. Sì, hai capito bene, piangersi addosso. Giornate sprecate a recriminare contro la sfortuna che ci ostacola in ogni nostra iniziativa. Con l'aggravante del senso di impotenza che ci viene dal sentirci osteggiati a morte dalla volontà degli altri, spesso, se non sempre, sentita come nemica.

Ti è capitato di sentirti vittima? Di prendertela con la sorte avversa colpevole di ogni tua contrarietà? Dai tu la risposta, ma non servirà scantonare in giustificazioni che amplificano solo le resistenze al cambiamento. Sentirsi vittime del mondo crudele è uno sport diffuso,

praticato accanitamente da uomini e donne di ogni età. Ti dirò che in qualche momento della mia vita io credo di essere stato quasi un professionista del vittimismo.

Grazie a Dio però ho ormai abbandonato questa attività. E non sai quanto ne sia felice. Ho trovato infatti qualcosa di veramente divertente che mi ha fatto riflettere sulla inutilità di fare le vittime. Tempo sprecato! E sai perché? Perché non lo siamo. Nessuno è vittima di niente e di nessuno.

Allora, è il momento di lasciare ogni vittimismo al vento e avviarsi sulla strada della responsabilità. Questa è la via maestra per ogni felicità. Ma in che modo liberarsi da questa pestilenza? Come puoi toglierti di dosso questo abito sporco e lacero e indossare il vestito principesco della tua nuova vita?

Pensando che tu sei il solo responsabile di ciò che ti accade. Convinciti rapidamente di questo e ti sentirai subito diverso.

Diversa sarà subito la tua energia. Perché essa agisce per te e non contro di te. Quale vantaggio avevi dal tuo vittimismo? Diciamolo francamente, nessuno. Certo, quando commiseravi te stesso in fondo andavi alla ricerca di simpatia. Cercavi - inconsciamente - di attirare benevola attenzione su di te... quasi al limite del buongusto. Non

volertene, il vittimismo è un virus che degrada perché porta a elemosinare dagli altri comprensione e simpatia. Sì, quando fai la vittima è come se tu supplicassi il mondo di fare qualcosa per te che sei perseguitato dalla vita e a cui non va bene nulla.

E così continui a raccontare a te stesso e a tutti quelli che ti stanno ad ascoltare che sei sfortunato e pieno di problemi. E ti sei tanto abituato alla bugia della tua disgrazia che hai cercato di infettare anche chi ti sta vicino.

La logica del vittimismo è in fondo semplice: attribuire alle circostanze la tua condizione di persona infelice. E spesso le circostanze hanno un nome e un volto: chi fa la vittima è un terribile colpevolizzatore. Pretende comprensione e simpatia perché si sente danneggiato. Ingiustamente. Ragiona così: "Io sarei potuto essere questo e quello, fare questo e quello, ma sono stato sfortunato ad avere questi genitori, a nascere in questo paese, a frequentare quella scuola, a sposare questa persona, a fare questo lavoro, ad avere poca salute, ad avere pochi soldi, a non avere gli amici giusti...". E via dicendo. Le brave vittime ti possono intrattenere per ore sulle proprie sventure suscitando la tua commiserazione.

Chi recita la parte della vittima sfodera doti di grande attore: deve commuovere. Osservalo mentre racconta: il viso mima le parole che narrano le sue sfortune. E cosa succede? Entri in empatia con lui ed inizia la sagra degli sfigati: anche tu narri la tua storia di contrarietà e senti il bisogno che qualcuno provi simpatia per quel che ti è capitato. Il virus ti ha contagiato e comincia una sorta di gara allo sfortunato peggiore che più si sente impotente davanti alla vita. Tutti hanno complottato contro di lui e cercato di fargli del male. Cosa ci può fare? Quanto ha subito! Quanto è a credito nei confronti del mondo! Gli si deve comprensione e simpatia.

Conosci qualcuno che ha questo tipo di comportamento? Sei sicuro che anche in te non ci sia almeno qualche frammento di vittimismo? Se questo virus non ha avuto presa su di te, siine contento. Hai evitato uno scoglio grosso e duro sulla via della tua felicità. Ma nel caso ti abbia toccato in qualcosa... oggi è un gran giorno perché il virus vittimista si dissolve.

Lo dissolvi tu stesso con la proclamazione della tua sovrana responsabilità per la tua vita. Basta questo: non servono grandi manovre, nessun lungo e difficile trattamento. Non sei ammalato. Il vittimismo è solo un miraggio: un'immagine che tu si sei proiettato stando dal

punto di vista dei problemi. Mettiti ora dal punto di vista dell'Amore e ti ergerai potente Signore della tua nuova esistenza. Come? Considerando subito che la sfortuna non esiste. Nient'altro che fumo per nascondere la mancanza di azione. La vittima parla e sprofonda nelle proprie lamentele. Chi vive agisce e crea la sua felicità.

Dal punto di vista dell'Amore vi è subito il primo vantaggio per te: la decompressione! Grandissima e salutare decompressione. Sorridi, ti stai sgonfiando. Cioè riprendi le tue dimensioni e fattezze. Esce da te lo stress da colpa. Perché l'Amore l'ha dissolto. Non ti pare una gran cosa aver capito che ti stavi facendo del male? E che nell'ottica dell'amore non hai bisogno di mendicare simpatia perché stai per imparare la legge del dare? Quella che ti fa sentire quanto splendida creatura sei. Nell'intimo. Sempre.

2. Il capolinea della rabbia.

E un nuovo vantaggio strabiliante ottieni immediatamente: la fine della tua rabbia. Perché è una bugia che le vittime siano mansueti agnelli su cui si è accanita la malasorte. Sentirsi vittime rende rabbiosi. Anche se forse non lo si ammette, dentro si è devastati dalla frustrazione. E' quella della paralisi nella quale si

trova chi mastica amaro. So come si sta quando dentro ribolle il sangue e in silenzio si subiscono gli affronti che sembrano inseguirci. L'idea è che il mondo cospiri contro di noi.

Basta solo un po' di rilassamento per capire che il mondo ha altro da fare che congiurare a tuo danno. E' in corso piuttosto il sabotaggio quotidiano a cui ti sottoponi per avere un alibi alla tua inerzia. Il reticolo di filo spinato in cui sei avvolto te lo sei pazientemente costruito tu. E' tempo di capire e di abbatterlo. Non lasciarlo su un secondo di più! Lo puoi fare, sai. Con una bella botta di amore per te! Dicendoti che oggi inizi una nuova vita. Dicendo con decisione a te stesso che vuoi scegliere tu i sentimenti da provare.

La rabbia è malattia da cani. Rara e oggi neppure più di moda. Peraltro, poco degna degli uomini. Puoi farne volentieri a meno. Adesso che hai capito che chi fa la vittima cova rabbia e risentimento per quel che, secondo lui, la vita non gli ha dato, conviene che tu veda quel che la tua esistenza può essere se liberi il tuo sguardo dai pregiudizi. E un pregiudizio grande è che non ci siano vie d'uscita al lamento per la propria malasorte. Ci sono, eccome! Ma per vederle occorre che tu percepisca quanto è infruttuosa la tua aggressività. Ossia la tua ostilità nei confronti delle persone: non che tu sia per

forza violento o maleducato. Sei solo sospettoso. Niente più che diffidenza risentita contro i fantasmi del passato che avvolgono di timore ogni incontro e relazione del presente. Non sai più vedere cose nuove perché la nebbia del risentimento avvelena i tuoi giorni.

Ma è in arrivo la bella notizia: il colpo di spugna dell'Amore! Potente e dolce nello stesso tempo. Un'onda di armonia creativa ti apre scenari nuovi e vedrai che non sarà tanto difficile cambiare abitudini. Non trovi che sia intelligente abbandonare la rabbia e con essa i pensieri che la nutrono? Non ti pare una buona idea considerare che tu sei fatto per la serenità? E che la puoi scegliere come compagna fedele per giorni da leone? Ti vedi sorridente e sereno signore della tua vita, capace di scegliere tra le innumerevoli possibilità di realizzazione che ti vengono poste innanzi? Fissati questa immagine di te!

E un altro tassello si aggiunge: adesso puoi capire anche che i problemi sono nient’altro che il prodotto del tuo risentimento. Come dicevamo, la vita è ricca di situazioni, infinite opportunità di crescita per ciascuno. Il rancore è la grande fabbrica dei nostri problemi. Soprattutto quando non siamo consapevoli di questo meccanismo al quale lasciamo operare il nostro sabotaggio.

E' avvenuto questo: ritenere responsabile il mondo dei nostri mali ci ha fatto accumulare risentimento. Se non abbiamo la vita che vorremmo è colpa di qualcuno. Questo danno ci avvilisce e scatena la rabbia verso tutto ciò che consideriamo un ostacolo al nostro bene. Compresi noi stessi. Sembra strano, ma non di rado coviamo rancore anche verso noi stessi. Per l'impotenza che proviamo davanti ad ogni cosa. E il cerchio si chiude: il vittimismo come arma per trovare un po' di comprensione e simpatia.

Risultato: paralisi esistenziale! Nell'ira si vede problematica ogni cosa. Il rancore alimenta sospetto e diffidenza verso le alternative. Il risentimento ti fa vivere nel passato. Senza stimoli che allarghino i nostri orizzonti, si corre il rischio forte di morire senza aver mai vissuto!

Ma quel che è grandioso è che puoi rompere questo congegno distruttivo e intraprendere una nuova via. Quella che ti condurrà a quanto di più desiderabile ci possa essere: a te stesso. A te stesso, finalmente tornato Signore della tua vita. In che modo?

Semplicemente scegliendo di essere responsabile di te! Comincia a decidere chi vuoi essere. Pensa alla vita che vuoi. Agisci amandoti, nelle piccole e grandi cose.

Scegli l'Amore. Per te. E non avrai molto altro da fare per stabilire relazioni creative con chiunque.

3. Vantaggi e benefici per te!

Scegliere l'amore ti porta dei vantaggi immensi e inimmaginabili da subito. E' come se si accendesse la luce. La luce della consapevolezza. Quella che ti fa vedere che sei creatura dell'Amore e che sei felice solo amando. Non è infatti la felicità che cerchi? Ebbene essa si forma attraverso le tue scelte. Alcune ti sembreranno difficili, ma è solo perché è da tanto tempo che il vittimismo ti fa subire e non scegliere. Comincia da dove vuoi. Sgombra il campo dagli intoppi. Lascia andare ciò che ti trattiene al vittimismo. E' tempo di innalzarti e volare nell'amore per te.

E l'amore introdurrà immediatamente alcune nuove sensazioni. Di grande benessere.

- La prima sarà il saluto definitivo ad ogni pessimismo. Ossia a quella mania di vedere tutto nero solo perché gli occhi sono chiusi. L'atteggiamento di sfiducia nei confronti della vita lo abbiamo spesso succhiato con il latte materno e si è appiccicato a noi come un'ombra in tutto ciò che facciamo. Non è granché come compagnia. E non c'è nessuna ragione di restare affezionati ad un

atteggiamento deprimente verso ogni espressione della vita. Anzi, ama il tuo pessimismo, ringrazialo per essere stato parte della tua storia: ora ha assolto il suo compito di protezione per il quale lo avevi assoldato.

Non hai nulla da rimproverarti. Se sei stato pessimista, lo hai fatto solo per paura. I pessimisti sono persone che cercano di uscire dalle loro paure nel solo modo che in quel momento vedono, ossia nella maniera meno dolorosa, quella di restare spaventati. Facendo della sfiducia nel mondo uno stile di vita che si chiama rassegnazione. E d'altro canto i fatti di cronaca raccontati ogni giorno non confermano forse che il mondo è una immane porcheria? Se vogliono restare tali, i pessimisti hanno continui e convincenti motivi di conferma. E possono buttarci in faccia migliaia di prove che hanno ragione.

Se ti interessa avere ragione, continua pure ad essere un accanito pessimista. Di sicuro non ti sentirai solo. Personalmente preferisco star bene. Quando sto bene le mie cellule mi dicono che sono in armonia con la vita e questo per me è avere veramente ragione. E per quel che ho visto in me e attorno a me, da pessimisti si sta un gran male! Ed è naturale che sia così. Se si sta bene solo amando, il pessimismo è generato dalla paura di amare. Paura di amare per timore di soffrire. Passando la vita a soffrire per la mancanza di amore.

Amico mio, amica cara, lascia che ti dica una cosa. Scegliendo l'amore per te inizi a volare nel cielo della fiducia e le tue paure trovano la comprensione vera, quella che accoglie e libera. Hai pensato che il pessimismo ti proteggesse? Lo ha fatto soffocandoti. Se cerchi protezione e sicurezza, nulla ti renderà sicuro e forte come l'amore.

- Un'altra bella sensazione nuova che ti si farà incontro, sarà la liberazione del disfattismo. Un altro "ismo" ti abbandonerà per lasciare spazio al desiderio di costruire il tuo paradiso. Quando ci si sente vittime, a dominare i nostri atteggiamenti è la critica distruttiva. Attraversati da rabbia repressa, diamo fiato al nostro scetticismo nelle forme più varie. Una di queste è ritenerci incapaci di cambiare. Credo sia la peggiore.

Il disfattismo strisciante avvelena ogni tentativo di provare qualcosa di diverso.

E nota che anche questo è stato solo un modo per proteggerci. Un modo maldestro e inefficace, certo, altro figlio della paura di vivere pienamente, ma che voleva, nelle intenzioni, farci del bene. Essere scettici su ogni tentativo di guardare alla vita da un altro punto di vista ci ha limitato molto. Di più, ci ha fatto pensare che i cambiamenti portano solo altre sofferenze.

Il fatto è che essere tanto presi a disfare le speranze in qualcosa di meglio ci ha invecchiati. Male peraltro. Lo si chiama infatti disfattismo perché probabilmente è un anestetico ad ogni azione creativa. Non agendo si è sicuri di non sbagliare - si pensa. Criticando si demolisce la spinta vitale verso la novità. Per paura. Proprio l'opposto dell'amore che invece si espande in una continua ricerca di azioni verso la propria e altrui felicità. Liberati pure da questa zavorra: quel che ti attende è la grande boccata di ossigeno della tua crescita.

- Un terzo prezioso vantaggio è il superamento dell'invidia. Sei sorpreso? Ti stai chiedendo cosa c'entra l'invidia con i problemi e con l'amore? Ora lo vedrai. Ti renderai conto di quanto, nel tentativo di proteggersi e di evitare l'assalto dei problemi, ci si allontani da se stessi.

A quanti capita di coltivare per anni malanimo distruttivo nel continuo confronto con gli altri! Ti sei mai fatto il sangue cattivo constatando la soddisfazione e il benessere di altre persone? E sentendo che la loro prosperità era un'ingiustizia nei tuoi confronti?

Ebbene, anche in questo caso essere invidiosi è solo un'altra variante del proprio vittimismo. Un altro anello

della catena di barriere che in passato abbiamo innalzato a protezione di noi stessi. E sempre naturalmente senza colpa e in totale buona fede. Ma più che mai in preda alla paura. Esamina l'invidia che hai provato in certi momenti: hai visto che si tratta di un atteggiamento che hai coltivato per impedirti di godere di quello che hai? Di godere per l'essere stupendo che sei?

Perché si fa questo? Per paura. Lo ripeto ancora, si chiama paura di vivere. Nel corso del tempo e delle generazioni si è talmente alterata l'armonia della vita che si è complicato ciò che è semplice. Vivere è per principio quanto esista di più facile e meraviglioso. La paura è la complicazione, la difficoltà, il problema. La paura è nata con le buone intenzioni di proteggere la Vita. Ma l'ha spaventata. E generazione dopo generazione vediamo che la vita ha smesso di essere protetta per venirne soffocata.

Vittimismo, disfattismo, invidia sono la conseguenza della nostra paura di vivere. Sono i creatori dei problemi.

Vivere amando riporta l'armonia. Tutti quegli "ismi" che designano atteggiamenti disarmonici non sono nemici da combattere: sono comportamenti da capire, da riconoscere

come nostre creature e da lasciare ormai al loro destino di inutilità.

Adesso la consapevolezza dell'amore non si preoccupa più di proteggere, ma solo di elevare. Non è più tanto importante la sicurezza contro qualcosa, ma la libertà per un fine. Quello supremo. Vivere la propria vita nella dimensione più piena!

4. Ultimo colpo di bisturi!

In questo capitolo è necessario affondare il bisturi con mano decisa. Ma solo per amore. Il cammino verso la soluzione dei problemi con l'amore passa attraverso la consapevolezza di chi siamo stati fino ad ora. Degli sbadati! Semplicemente. Ossia, persone che hanno scambiato la Vita per la sua ombra. Somiglianza, scura e deformata. Senza consistenza perché divorata dalle preoccupazioni e dalle paure. Abbiamo pensato a proteggerci, ci stavamo asfissiando. Ora pensiamo alla libertà e agiamo con stati d'animo amorevoli. Assisteremo al capovolgimento delle prospettive... all'espandersi dell'energia dell'amore... alla dissoluzione dei problemi.

Siamo quasi pronti a voltare l'angolo. Ci aspetta l'imprevedibile novità della vita amorosa. Ma abbi pazienza ancora qualche pagina. Per addentrarci con il

massimo di comprensione nel punto di vista dell'Amore, ritengo di doverti mettere davanti agli occhi qualche altro aspetto della nostra storia. Aspetti dolorosi, forse. Li evoco perché tu li veda in faccia, li riconosca. E poi te ne libererai. Come? Semplicemente lasciandoli andare. Perché sono questioni che ormai non hanno più nulla da dirti. Resteranno mute per sempre. In pace tu e in pace loro.

- La derisione. Una delle ferite che ci pare non si cicatrizzano mai è quella lasciata dalla derisione. Non la bonaria e spiritosa presa in giro degli amici. Se non si ha la coda di paglia su quella ci si ride di gusto. Intendo qui lo scherno che ci ha investiti quando qualcuno ci ha detto o fatto capire che avevamo sbagliato. Che non eravamo bravi. Che non valevamo niente. Per di più con un'aria boriosa. E magari anche in presenza di altri.

Quanto ci siamo rimasti male! Quanto rimuginare! Rabbia da tagliare a fette. Perché? Per il fatto che la critica ci ha travolto nelle emozioni. La freccia avvelenata ha colpito nervi sensibilissimi, quelli dei sentimenti. La lacerazione non si è mai rimarginata e forse è ancora aperta. Ha fatto di sicuro infezione, dato che ci ha messi sotto sopra e non ci siamo più ripresi.

Ma tutta questa devastazione è arrivata perché ci siamo sentiti colpiti. Abbiamo pensato che quelle critiche colpissero proprio noi. E invece no. Non ci hanno neppure scalfito! Pensa che tutta quella montagna di rimproveri non ti ha mai riguardato. E sai perché? Per il fatto che i tuoi critici avevano come bersaglio non *Te* ma *l'immagine di te* che loro si erano fatta nella loro testa. E la differenza è enorme. Soprattutto per le conseguenze.

Poniamo il caso che tu abbia svolto un lavoro. Ti si dice che non sei stato bravo per una serie di ragioni. Vieni criticato. Anche sgarbatamente, con parole poco gentili. Il rimprovero ti ferisce. Provi rabbia perché non sei stato apprezzato e covi risentimento verso chi ti ha criticato. Se chi ti ha ripreso è poi persona "che per te conta", allora il suo giudizio è un macigno che ti affossa nella tua autostima. Ti senti un buono a nulla. La rabbia si fa cancrena nel vittimismo e il tuo sguardo si fa invidioso e diffidente verso ciò che ti circonda. Ogni altra azione che andrai a intraprendere sarà minata da disfattismo perché parti da pessimista sul risultato. Sei assalito da preoccupazione e stress e i tuoi occhi vedono solo problemi. Quadro tetro! Parrebbe impossibile uscirne!

E invece puoi far saltar per aria questo ingranaggio con un semplice schiocco di dita liberatorio. Come? Cambiando il tuo punto di vista. ***L'immagine di te*... non sei *Tu*!** Tienilo sempre ben chiaro. E' fondamentale per la tua risalita dall'inferno del vittimismo.

Tu sei un essere creato dall'Amore! La tua natura è spirituale e intangibile bontà. Tu sei bene! Tu sei bellezza! Tu sei eternità. Tu sei amato e amabile sempre! Ricordalo, ricordalo, ricordalo.

Perciò le critiche non ti riguardano. Si può avanzare qualche osservazione su quello che dici e che fai, su come lo hai detto e lo hai fatto. Ma tu non *sei* quello che hai detto o fatto. Tu resti sempre integro attraverso ogni giudizio. Quello tocca *l'immagine di te* che gli altri si sono costruita. Ma ti è estranea. E tu puoi sorridere sempre, qualunque cosa si dica della *tua immagine*... perché non si sta parlando di *Te*.

- **Le tossine.** Già, ma come se la sono creata gli altri quell'immagine di te che essi criticano, spesso con tanta inspiegabile cattiveria? Nell'unico modo possibile: guardandoti. L'immagine che gli altri hanno di te... è la stessa che tu hai di te! In ogni dettaglio. Ti fanno da specchio. Senza pietà. Perché tu non hai pietà di te, vivendo i tuoi giorni in un’immagine che non sei tu.

E' tempo di svelarti il meccanismo che genera i tuoi problemi: l'autocritica! Ossia, la valutazione negativa con la quale tu giudichi te stesso.

Bada, non ciò che hai detto o fatto, ma proprio te stesso. Ogni volta che ti critichi, negativamente e severamente, ti distanzi da *Te* e ti avvicini all'*immagine di te*. Anzi la rendi sempre più chiara e consistente nei suoi tratti negativi.

E dopo critiche e frustrazione... è nato Il Problema.

Ecco svelato il segreto da milioni di dollari! Tu hai problemi solo perché ti consideri Il Problema. I giudizi e le ferite emozionali hanno così inciso da portarti a vedere te stesso come nullità. Te lo hanno fatto credere, e tu ci hai creduto. Hai detto a te stesso che sei sterco di mucca e hai continuato a crederti tale. Quali pretendevi fossero i risultati? Una vita piena di problemi! Considerandoti tu stesso Problema hai avuto merce della stessa natura. Come è stato possibile uno sfasamento tanto grande?

- **Il coinvolgimento**. A causa della mancanza di distacco. Nessuno purtroppo ci ha mai insegnato a prendere distanza dalle nostre emozioni. Tra l'altro, non serve uno sforzo: basta semplicemente capire che nulla di negativo può toccarci. Proprio nulla. Le negatività, per intenderci,

sono tutte le critiche, i rimproveri, le cattiverie che originano il nostro risentimento. Ebbene, nulla di tutto ciò può raggiungere la nostra essenza di creature spirituali plasmate dall'Amore.

Dirai certo che il dolore che hai provato quando parole, fatti, persone ti hanno ferito lo hai sentito. E in modo anche molto acuto. In alcuni casi è rimasto intenso per anni. Sì, certamente. Ti capisco benissimo. L'ho sperimentato anch'io su di me. E' accaduto perché ci sentiamo coinvolti in ogni cosa. E crediamo che ogni cosa che ci viene detta ci riguardi.

Cosa intendo? Immagina che andando in auto qualcuno ti suoni, ti mandi a quel paese, ti faccia gestacci. Tu sei subito attraversato dal timore di aver fatto qualcosa di sbagliato, di pericoloso. Di essere la causa della sua collera. Pensieri ed emozioni ti si accavallano dentro sconquassandoti. Perché? Per il fatto che hai pensato che la cosa ti riguardasse. Non solo, che il tizio fosse in quello stato per colpa tua. Ti sei sentito responsabile della sua rabbia. E ti sei lasciato coinvolgere.

Ecco un motivo che ci fa star male: il coinvolgimento! Viviamo da coinvolti! In ogni cosa. Sempre. Come se tutto riguardasse noi. E invece la negatività non ci riguarda mai: essa va a colpire l'immagine che diamo di noi.

Tornando all'esempio, l'automobilista esagitato che inveiva non insultava te, ma l'immagine che lui aveva in quel momento di te. Ossia quella che tu stesso davi, perché è quella che ti sei fatto di te stesso.

E allora? Allora esulta perché hai appena messo a fuoco un punto decisivo della tua crescita. L'immagine che nel corso degli anni ti sei costruita... non sei Tu! Essa è il sottoprodotto di tanti fattori capitanati dalla paura. La tua paura di vivere. Come è stato per me e per tanti che ho conosciuto. Il cammino che ciascuno è invitato dalla Vita a compiere è il graduale dissolvimento dell'immagine distorta per lasciar emergere il proprio vero io con la sua vera natura divina. Ci vorrà un po' di tempo, ma ci riuscirai. Esercitati nel distacco: niente di negativo ti riguarda. Quando ne sarai convinto, non avrai bisogno di proteggerti dalle critiche, perché esse non esisteranno neppure più. La proiezione del vecchio film è finita.

(Per inciso ti dirò quasi con commozione che mentre le scrivo per te queste parole so bene quanto esse valgano profondamente anche per me. Sapere di compiere un viaggio con qualcuno che ha la stessa meta è di aiuto nei momenti in cui tenere duro. La condivisione dello stesso orizzonte è un'emozione che rafforza molto lo spirito. Sotto il cielo dell'Amore non ci sono maestri, non ci

sono guru, neanche coach: solo compagni di viaggio che apprendono. Sono felice e onorato di percorrere questa strada con te. Grazie per la tua presenza).

- La vergogna. Finirà così anche l'esperienza terribile della vergogna. Ricordi quando ti hanno detto: "Vergognati!". E il rossore in volto per il rimprovero? L'emozione devastante di sentirsi umiliati? Il desiderio di annullarci e scomparire? Sono sicuro che anche a distanza di decenni ancora hai negli occhi le ramanzine dei tuoi, dei maestri, di qualche vicino di casa, di qualche adulto pieno di voglia di sfogare su di te le sue frustrazioni. Avremmo tutti storie di vergogna provata da raccontare, ma non serve a nulla.

Oggi sai che se hai provato vergogna è perché ciò ti è servito a confermarti nella tua immagine di vittima. C'è una verità con cui ti devi confrontare: se sei stato trattato male è solo perché lo hai permesso. La vergogna provata è stato il contrassegno del tuo scarso amore per te. In fondo gli altri non hanno fatto che dirti quello che tu avevi bisogno di sentirti dire. Che non vali niente!

Ancora questione di immagine! Lì è andata a colpire la vergogna perché lì hai coltivato la tua disistima. Gli altri hanno visto quello che tu hai mostrato loro: paura

e insicurezza. Il valore scarso, o addirittura nullo, che tu hai attribuito a te stesso ha generato il turbamento interiore di fronte alle critiche e ai rimproveri. Le emozioni dolorose che ti hanno sconquassato dentro e tutto il loro carico di amarezza sono stati la strada spalancata al tuo risentimento. Ti senti ora autorizzato a piangerti addosso e a consegnare la tua vita al destino crudele. A continuare a credere a quell'immagine che non sei tu. Forse ti sembrerà strano, ma non ci assomigli neanche lontanamente. Tu sei di luce. La parola vergogna non appartiene al tuo linguaggio.

- I dubbi. Ed è venuto ormai il tempo anche di lasciare andare le tue incertezze. Sono una compagnia che a te adesso non serve più. Ti sei fatto torturare dai dubbi su cosa tu dovessi o non dovessi fare, dire o non dire. Hai inibito pensieri e sentimenti per... sopravvivere. A te come a me andava bene così perché ci sentivamo giustificati a mantenere la nostra immagine di insicuri. Intossicati dai nostri continui dubbi su tutto. Soprattutto sulle nostre capacità.

Apparire insicuri fa stare nella massa, protetti e senza responsabilità per quel che accade. Restare perennemente dubbiosi e incerti alimenta l'autoinganno con cui

giustifichiamo le nostre lamentele quotidiane. Vedi, continuare a vivere da indecisi è in pratica rinunciare alla propria realizzazione personale. La vita pienamente vissuta richiede al contrario scelte continue e assunzione delle proprie responsabilità. Ci ha fatto comodo rotolarci nell'indecisione: paralisi! Ma in fondo il non agire è motivato ancora una volta dalla paura. Sì, dalla paura di sbagliare.

Perché se sbagli sei criticato e rimproverato. Provi vergogna. Ma anche rabbia e rancore. Che ti rendono disfattista su ogni nuova iniziativa, pessimista su ogni tuo successivo risultato. E così invecchi nel vittimismo. Perennemente insoddisfatto, ma anche incapace di uscire da questa morsa velenosa.

In ogni caso sappi che di tutto questo quadro fosco l'autore sei stato tu. In ogni dettaglio. Gli altri non c'entrano nulla. Proprio nulla. Se qualcosa di male tu pensi ti abbiano fatto, niente è in confronto al male che ti sei inflitto da te. Ripetutamente.

Le critiche più pesanti sono venute da te. E i rimproveri? Sei stato il tuo peggior nemico. Non scordare che la rabbia covata contro gli altri era in fondo solo la tua frustrazione per non essere chi volevi essere. Senza sapere che la tua natura spirituale non è toccata da

nulla di negativo. Quella che si dibatte e tormenta nei problemi è la tua immagine imbastita su credenze false. La più bugiarda delle quali è che tu sei quello che appari. La vittima delle circostanze sfavorevoli!

E' tempo di voltare pagina.

5. Il *New Deal*. Quello tuo...

Una cosa dovrebbe esserti ormai chiara a questo punto del nostro percorso: il tuo passato ha determinato il tuo presente. Come per me e per tutti, del resto. Questa è una delle grandi illuminazioni nell'insegnamento di Buddha: **"Tutto quello che siamo è il risultato di ciò che abbiamo pensato; in futuro saremo quello che pensiamo oggi".** Sembrerebbe un'evidenza e invece diventa intuitivo solo quando la consapevolezza ha diradato le nebbie della nostra confusione. Poi però questa verità porta una tale chiarezza da far respirare serenità a pieni polmoni. Da essa parte il *new deal*. Il tuo.

Ma prima che il tuo nuovo corso si metta in moto, c'è ancora qualcosa da metabolizzare. Qualcosa da cui congedarti perché ora non hai più bisogno della sua appiccicosa compagnia. Dobbiamo gettare uno sguardo nuovo sul passato. Lo so, questa è una delle parole... indigeste! Passato! Il solo pronunciarla fa partire la

pellicola del film della tua vita. Ti rivedi... Bastano alcune scene, le prime che ricompaiono, e ti si oscura il viso. Ti capisco. Senza una consapevolezza adulta, il passato ha solo carica distruttiva. Perché divora ogni presente. Lo fa proiettando la sua ombra avvolgente. Asfissiante. Lo fa per il suo innato bisogno di proteggerti. Lo fa per te. Ma non ne hai più bisogno.

Se anche tu sei come me, ecco alcune pennellate di passato che stendono la loro tinta fosca sul tuo presente:

- **Senso di inadeguatezza.** Come è stata la tua autostima nel corso degli anni andati? La risposta che ti darai sarà la sintesi di come hai vissuto fino ad ora. Da precario in un'esistenza mai goduta come pienamente tua? Anche tu ti sei sentito inadeguato? Sentimento diffuso: passare i giorni con la strisciante sensazione di non essere al proprio posto. Senza avere la più pallida idea di quale sia il proprio posto.

  In francese c'è un’espressione incisiva per descrivere questo disagio: *il n'est pas bien dans sa peau*. Quando si dice di qualcuno che "non è a suo agio nella propria pelle", si descrive il suo stato di profondo malessere. Con se stesso. E pensare che

il posto migliore in cui stare è innegabilmente la propria pelle! Invece siamo stati degli... inadeguati.

Non sottovalutare la portata di questa parola: non è così intuitiva come stupidi, sciocchi, incapaci, falliti o altri termini del genere più comunemente usati, ma fotografa meglio dell'insulto la nostra condizione finora. Il mio passato? Quello di persona manifestamente insufficiente nei confronti del grande compito che aveva. L'unico peraltro. Il mio compito era vivere! E io ho passato anni a fare cose. Alcune anche belle, ma sempre al di qua della vita. Con la sensazione di estraneità alla mia stessa pelle. Mi sono sentito... inadeguato.
E tu? Forse è accaduto anche a te di aver trascorso anni a fare cose su cose masticando ogni giorno l'insoddisfazione di non essere all'altezza? Se ci pensi, non si è trattato d'altro che di aver vissuto... non all'altezza. O meglio, di esserti sentito tu stesso non adeguato.

Non c'è bisogno di tanti giri: il film del tuo passato, come il mio e di infiniti altri, è un'unica grande scena di inadeguatezza. Sì, ci siamo sentiti... non portati. Ce lo hanno detto, ce lo siamo ripetuto, ci abbiamo creduto. Si potrebbe anche

non aver nulla da ridire. In fondo, se siamo convinti di non essere portati per vivere, la cosa riguarda solo noi. Se non fosse... che siamo rabbiosamente degli inadeguati!

- **Piaghe emotive.** Non so per te, ma per tanti "passato" vuol dire piaghe! Sì, proprio delle ferite anche vistose. Parlo naturalmente in senso metaforico per indicare tutti quei motivi di dolore ancora presenti e carichi di sconvolgimento emozionale. Possono essere ferite più o meno profonde, ma certamente ancora aperte. Purulente. Maleodoranti. Dure a cicatrizzare perché mantenute spalancate con il preciso scopo di confermarci nelle nostre credenze che non ci si può fidare di nessuno, che i parenti sono serpenti, che le donne/uomini sono canaglie, che nessuno fa più il suo dovere, che il denaro fa perdere gli amici, che adesso è peggio di prima, che il mondo è cattivo, che...

  Il passato non è un tempo, non sono fatti. Il passato sono emozioni. Nient'altro che un groviglio di emozioni convulse che ti sciorinano davanti immagini di un vissuto che non c'è più, ma che ti ostini a volere sperimentare ancora. Vorrei tanto che tu vedessi quanto è vantaggioso per te assumere un nuovo

punto di vista sul tuo passato: quello del tuo presente, appunto.

E da qui ti si schiuderà la consapevolezza che il tuo passato sei tu. Sì, tu stesso mentre ti racconti la storia della tua insoddisfazione per come sono andate le cose. E mentre racconti ti descrivi protagonista rassegnato di una vicenda a cui ti sei affezionato. Rassegnata vittima delle circostanze, arrabbiato per non essere stato chi volevi essere, incupito in una generica e poco convinta speranza che le cose cambino. Comincia ad emozionarti alla sola idea che la scelta dell'Amore oggi avvolge di luce il "tempo" andato.

- **Responsabilità per gli umori altrui.** Mi gioco una mano che sei un buono. Un vero buono! Sei stato talmente buono che quando qualcuno attorno a te era di cattivo umore, tu ti sei sentito coinvolto fino al senso di colpa! Hai pensato che se tua madre, il tuo principale, tua moglie o tuo marito, il tuo vicino, il parroco, i tuoi figli o i tuoi fratelli erano di umor nero... il colpevole eri tu. Dovevi aver certo fatto qualcosa di sbagliato! Come no? E via subito a passare in rassegna cosa potevi aver detto o non detto, fatto o non fatto da causare il malumore del tuo entourage.

E quando non ti veniva in mente subito la tua colpa stavi per ore ad arrovellarti il cervello alla ricerca della prova della tua colpevolezza. Normale, quando si difetta di consapevolezza e di amore per se stessi. Ma non durerà ancora a lungo la sfasatura perché queste pagine ti fanno giganteggiare su ogni cattivo umore degli altri. Grazie al buon umore della tua libertà. Libertà da ogni colpa. Da ogni autolesionismo. Cominci a vedere la tua bella silhouette che si stacca dal vecchiume passato? E dalle lacrime versate a causa del nostro bisogno di piangerci addosso.

- **I fallimenti.** Ah, questi poi! Fantasmi che continuano a volteggiarci negli occhi. Instancabili, ci proiettano senza posa la storia dei rimorsi e dei rimpianti che costellano la galassia dei nostri giorni andati. La sai la cosa buffa? Ci perseguitano senza che siano mai esistiti. Abbiamo fatto cose, abbiamo ottenuto risultati. A volte ci sono piaciuti, spesso invece no. Erano solo risultati, ce li hanno fatti chiamare insuccessi. Noi ci abbiamo creduto. E ne abbiamo sofferto.

  Avrai sentito parlare di esiti negativi, naturalmente. Sono figli di un giudizio su un modo di agire.

Dovevano essere nient'altro che comportamenti di persone in cammino per innalzarsi al proprio sogno e invece abbiamo dovuto ingoiare insuccessi. Tutt'al più conseguenze, risultati, effetti... termini più sereni. Macché, fallimenti! Ostinatamente, fallimenti!

E, non bastasse, tutto ci ha condotto in modo subdolo a farci riconoscere la nostra incapacità di superare una situazione difficile. O di raggiungere il nostro scopo. Non un’occasione utile a sviluppare nuove opportunità di crescita. No, fallimento! Di più... insistenza spietata fino a sentirsi... un fallito. E qui, il fondo.

Ogni terreno è stato arato in noi per la semina del risentimento. Ed è cresciuto con la nostra compiacenza e persino con inconsapevole complicità. Lentamente, ma inesorabilmente fino a distendere le sue radici ovunque. Ti è capitato di vederti negli occhi il rancore indefinito e terribile contro... Dimmi tu contro cosa? Lo intuisci contro cosa, vero? Superati infatti i falsi bersagli dei primi volti sbiaditi che ti vengono in mente, il risentimento è tutto contro di te! Sì, purtroppo.

Senza saperlo, il passato per molti è sinonimo di risentimento. La melma psicologica più fetente che ci sia. La devastazione dell'anima. È il punto in cui si diventa al contempo vittime e carnefici. Vittime di tutti, carnefici di se stessi. Terribile! E tutto questo solo per mancanza di amore.

6. ... inizia con il perdono.

Ma se in qualcosa, poco o tanto, tutto questo ti è appartenuto, si dissolve. Sta sorgendo l'alba! La tua.

Ti starai chiedendo certamente come sia possibile risalire la china della vita quando si è schiacciati fino a questo punto. Ti capisco. Ci si domanda cosa si possa fare quando diventa evidente che si è effettivamente malmessi. Quando si intuisce che se non si avvia un nuovo corso i problemi si fanno sempre più insopportabili. Quando l'emicrania esistenziale fa scoppiare le tempie... Un grido: in che modo si più concretamente venire a capo di tal groviglio?

La prima nota positiva è credere che venirne a capo sia possibile. Anche dopo la notte più buia è saggio credere che verrà il giorno. La seconda è che il beneficio che ricaverai da questa convinzione ha valore inestimabile. Quello stesso della Vita.

E dato che sei una persona che non si rassegna e dentro scalpita dalla voglia di riprendere quota nel cielo della Vita, ti riservo ora alcune indicazioni che ti apriranno la via alla nuova consapevolezza di te. Perché è già iniziata la tua metamorfosi. È pronta al volo la farfalla che sbatte le ali in te. Ma deve liberarsi prima completamente dei resti del bozzolo che la appesantisce. Con cinque decisioni chiare:

1. Perdona!

Sì, è un passo fondamentale. Irrinunciabile!

Perdona te stesso, subito. Perdonati ogni cosa. Assolviti con formula piena da ogni colpa che ti sei attribuito ingiustamente. Tu sei innocente. Al 110%! Nulla hai mai commesso di sbagliato: tutto faceva parte della tua crescita. E se comunque tu ti pensi colpevole di qualcosa, perdonati. Ora. Definitivamente!

Una decisione storica da prendere! Storica perché inverte il corso degli eventi: adesso cominci a ritornare a te. E più ti avvicini, più ti apri al perdono di chiunque tu pensi ti abbia fatto del male. In questo vedrai un'altra mirabile verità: mentre perdoni capisci che nessuno ti ha mai fatto "realmente" del male. Il solo responsabile di quel che è accaduto nella tua vita sei tu.

Perdonare tutto e tutti. Perdonare ti porta nella logica del... donare, come dice la parola stessa. Ossia la logica dell'Amore! La sola che abbia effettivamente la dignità di logica.

Il perdono ti renderà un Signore! Ti riporterà al controllo sugli eventi della tua vita e a discernere il suo fluire verso il tuo compimento. Proprio lui, il grande liberatore, ti ridarà quello che il rancore, l'odio e il risentimento ti avevano tolto. La consapevolezza della tua sovranità. Capirai quanto è vero che il perdono è la più grande terapia di cui dispongano gli esseri umani.

2. Ama!

Ama il tuo passato! Amalo tutto, senza esitazioni.

E ti voglio dire subito in che modo e perché nel tuo interesse.

- Perché è appunto... passato. E' dietro di te. E non ti riguarda più (se mai ti abbia riguardato "realmente").

- Perché è il *tuo* passato. Se lo consideri tale ti senti meglio. Ci si sente sempre meglio quando ci si assume la responsabilità della propria storia. Al momento fai ancora probabilmente fatica a capire che tutto ciò che

siamo è frutto di nostre scelte: abbi solo pazienza e arriverai presto felicemente anche a questa consapevolezza.

- Perché lo avvolgi di positività. Anziché maledire la propria nascita, bestemmiare contro le avversità, alzare i pugni pieni di rabbia al cielo... Con l'amore per il tuo passato compi il gesto nobile che ti distingue: hai scelto l'armonia anziché la ragione.

- Perché guarisci con l'amore le ferite emozionali. Non permetti loro di infettare il tuo sguardo ogni volta che qualcosa ti richiama situazioni spiacevoli accadute ieri. Guarire lo sa fare solo l'Amore, perché raggiunge la causa. La illumina di una nuova interpretazione: quel problema è ora una opportunità. Sei nel nuovo punto di vista. Riesci a vedere il valore di questo cambiamento? Diciamolo apertamente: inestimabile.

- Perché in fondo amando il tuo passato non fai che amare te e renderti pronto a fare quello che vuoi. Tutto qui.

3. Ringrazia!

Il tuo passato. Sì, proprio lui. Comunque lo giudichi oggi, ringrazialo. Anzi, non giudicarlo affatto: limitati a osservarlo mentre se ne va. Mentre lo lasci andare.

Immagina di essere in una stazione e ti sei appena salutato... con il tuo passato. Hanno annunciato la partenza e ai piedi della carrozza hai dolcemente abbracciato e baciato questo carissimo amico che è stato con te per tanto tanto tempo. E adesso parte. Sapete tutti e due che è un addio e non vi rivedrete più. Non solo, ma neppure ci sarà modo di mantenere i contatti perché lui se ne andrà a stare a Oblio, un luogo dove non c'è comunicazione.

Nessuna sofferenza perché è stata la scelta più giusta: siete felici entrambi. Il tuo passato perché ha capito che non hai più bisogno di lui e può finalmente affidarti al presente e tu perché ti senti ormai cresciuto e pronto a volare nell'oggi della tua vita. È stato un saluto sereno e pieno di gratitudine. Sei consapevole di aver ricevuto molto da lui. Il treno è partito. Un ultimo sguardo sorridente. La tua ultima parola è stata: grazie.

4. Ricorda!

Ricordati solo... di vivere il presente! La tua memoria non conosce la parola ieri. Non le serve cullare né la tua malinconia né i tuoi rimpianti. Non hai più bisogno di ricordi passati. Anche quando hai immagini belle

possono al più servirti da fiducioso incoraggiamento per le grandiose immagini che puoi creare oggi.

Ricordati di essere qui adesso! Ricordati che tu sei presente e questo lo costruisci con i pensieri e le emozioni che provi ora.

Ricordati di essere consapevole di chi sei: sarà la parola d'ordine che guiderà i tuoi giorni. Oltre ogni insicurezza e tentazione di voltarti. L'ottimismo per quel che stai creando ti darà lo slancio e la motivazione per andare persino oltre ogni ricordo.

L'Amore ti sta creando come essere del presente. Se frammenti di storia andata ricompaiono nella tua memoria, non inquietarti. Anche se senti riaffiorare emozioni che non vuoi più provare: resta sereno nel tuo proposito di ricordare solo... il presente. Il sorriso scoglie ogni resistenza ormai inopportuna. Quando in una situazione non sai cosa fare**... amala. E poi fai quello che vuoi**.

5. Esulta!

Hai più di una ragione per esultare. Anzi, a ben guardare abbiamo sempre e solo ragioni per esultare. Una volta consapevoli di essere ormai sulla strada della libertà, qualunque tortura (autotortura!) è alle spalle.

Esulta per quel che ti sta accadendo!

Esulta per la fiducia incrollabile nella tua crescita.

Esulta mentre senti crescere la stima per il tuo valore.

Esulta perché finalmente sai che tutto dipende da te.

Esulta per la consapevolezza di essere tu la sola verità a cui credere.

Esulta perché da oggi sai che basta amare per poter fare quello che vuoi!

CAP. 5

Come fare dell'amore l'elisir di lunga vita.

Plasma oggi la tua eternità.

In questi anni, come mai forse era successo nei secoli di storia che ci hanno raccontato le vicende umane, le persone vogliono vivere a lungo. Invecchiare bene. Non morire mai, insomma. Trovo che sia una bella idea! Ti sarai accorto anche tu che le infinite opportunità di benessere che la società offre sono un invito a spendere soldi e tempo per il proprio piacere. Se volessimo usare un motto pubblicitario in voga, le persone vogliono viaggiare... coccolate.

Parola d'ordine: Longevità!

Non c'è dubbio, pur con pillole e malesseri vari, tutti vogliono vivere a lungo. E per raggiungere questo obiettivo di longevità che ormai ha di mira il secolo di vita, ci sono varie strategie. Le più note le conosci di certo: alimentazione sana, peso forma, praticare sport ad ogni età, rilassamento, sicurezza economica, coltivare interessi, terapie appropriate, cura della persona e altro.

Tutti aspetti interessanti e utili da conoscere. Novità belle degli ultimi decenni. Probabilmente anche efficaci. Restano fuori solo quelli che non ce la fanno. Quei tanti, per esempio, che sono incappati nel cancro, negli incidenti tragici di varia natura e i numerosi che vivono una vita di sbadigli, trascinandosi per casa tra un programma televisivo e l'altro.

In queste pagine ti svelerò qualcosa che non trovi altrove. In ogni caso, non trattato così, con questa ampiezza e ricchezza. Ti parlerò in questo capitolo di come puoi far diventare l'Amore il tuo elisir di lunga vita. Lunghissima vita. Soprattutto bellissima e magica.

1. A lungo, ma da leone.

Conosci la storia indù del piccolo leone che viveva con le pecore? Te la voglio proprio raccontare perché ci insegna qualcosa di bello e di utile.

In una foresta dell'India, una leonessa diede alla luce un cucciolo. Sfortunatamente, la madre morì poco dopo il parto quando il leoncino aveva soltanto poche settimane di vita. Il piccolo, dopo aver invano tentato di svegliare la madre, cominciò a vagabondare nei dintorni e si perse tra gli alberi, alla ricerca di cibo. Per puro caso incontrò una pecora, che stava allattando i propri

piccoli. Fu accettato tra le pecore e così crebbe nella loro comunità. Naturalmente, non conosceva altra realtà se non quella di essere una pecora, anche se a volte si sentiva strano perché incontrava delle difficoltà a belare. L'erba gli risultava indigesta, ma non conosceva altro cibo, anche se una voce interiore gli suggeriva, con sempre maggior insistenza, che lui era diverso dagli altri animali. Ma la realtà era un'altra e il cucciolo di leone accettò di essere come le pecore.

Un giorno, mentre le bestie facevano quello che fanno di solito, cioè brucare l'erba, arrivò ruggendo un grosso leone e cominciò a rincorrerle. Queste, atterrite, si misero a correre belando e così fece anche il cucciolo.

Il grosso leone si bloccò per la sorpresa di vedere un cucciolo di leone che aveva paura di lui e belava come una pecora. Afferrò il leoncino con la bocca e lo portò lontano con sé, nella giungla.

Spiegò al cucciolo spaventato che non aveva intenzione di divorarlo, perché era anche lui figlio di un leone - il re della foresta - e gli disse che per loro non era possibile vivere insieme alle pecore né tantomeno belare e brucare come una di loro. Il cucciolo non riusciva ad afferrare il senso delle sue parole e continuava a ripetere: "Per favore, non mangiarmi!". Allora il leone

si rese finalmente conto del fatto che il cucciolo non capiva chi fosse in realtà - quale fosse la sua vera natura. Così lo portò a un torrente vicino e gli fece vedere la sua immagine riflessa nell'acqua. Alla fine, il leoncino ammise che il leone aveva ragione. Subito cominciò a muoversi con l'eleganza di un felino, tenendo la testa eretta e non, come faceva prima, china come le pecore. Smise di belare e cominciò a ruggire come i suoi simili.

Il primo passo verso una lunga vita sta nell'essere consapevoli di chi veramente siamo. E malgrado tutto, è quanto di meno chiaro le persone sembrano avere in testa. Abbiamo svenduto la nostra dignità di esseri spirituali per qualche appagamento materiale tanto lontano dal colmare il nostro desiderio di felicità.

Occorre salire alla consapevolezza della propria dignità, elevare l'autostima fino al ruggito leonino della nostra appartenenza al mondo divino. Perché? Per il semplice fatto che altrimenti le possibilità di una vera e meravigliosa longevità sono davvero scarse. E ora farò con te un percorso che ti svelerà un altro movimento della splendida sinfonia dell'amore che abbiamo iniziato a suonare.

Tieni ben presente che stiamo portando l'Amore al cuore della nostra esistenza in modo da farne una vita compiuta, ossia espressione di ogni nostra libertà. Abbiamo un motto: **Ama, e fai quello che vuoi!** E la centratura nell'Amore ci apre nuovi scenari di inimmaginabile felicità. Longeva felicità.

Non negherai che vivere a lungo sia un bel tuffo nella felicità! Ho detto *vivere* a lungo, non trascinarsi lamentosi tra gli anni che passano. La longevità è un desiderio probabilmente innato. E oggi, pur su e giù dalla farmacia, ci si addentra bene oltre gli ottant'anni. Ho conosciuto anche novantenni autosufficienti e briosi e signore pari età benportanti: magari non più sessualmente performanti, ma qualche soddisfazione ancora sapevano prendersela. In un futuro non lontano essere centenari sarà quasi la norma. Fenomeno sicuramente interessante.

Ma la longevità veramente appassionante è un'altra. Quella di cui ti voglio parlare ora è diversa. Non quella data dagli anni trascorsi bensì dall'espansione compiuta. Se adotti il criterio temporale comune, cosa intendi per una lunga vita? Stare a questo mondo per un secolo tondo? Quanto vuoi che sia questo arco di tempo invidiabile, registrato all'anagrafe del comune in cui sei stato cittadino quaggiù sulla terra? L'essere umano di cui è documentata la massima longevità è una donna francese,

Jeanne Calment, morta alcuni anni fa all'età di 122 anni. Vuoi battere questo record? Te lo auguro di cuore, naturalmente. Qualunque sia la tua opinione su come debba essere una lunga vita, qui ti proporrò un punto di vista che dubito tu abbia mai considerato.

La longevità dal punto di vista dell'Amore. Dove la vita è misurata con il metro dell'eternità! Ti interessa qualcosa meno dell'eternità? Vedi tu, ma a parer mio non dovremmo scartare a priori l'idea di essere immortali. Potrà apparirti un'idea esagerata, persino balzana, poco scientifica e, perché no, ingannevole. Naturalmente, tutto è possibile.

Anche che la terra fosse tonda fu giudicata idea esagerata, balzana, tutto tranne che scientifica. E che fosse la Terra a ruotare attorno al sole? Non fu una possibilità presa tanto bene quando venne avanzata. Potremmo andare avanti con altri casi, ma sono certo che intuisci cosa intendo dire. Voglio che si cominci a pensare con attenzione alla nostra immortalità. Voglio che lo facciamo dal punto di vista dell'Amore.

Per evitare che tu pensi di essere un highlander! Di appartenere cioè a quella cerchia di immortali descritta nella nota serie televisiva. Come ricorderai forse, quelli erano esseri umani normali sino alla loro prima

morte avvenuta in modo violento. Risorgevano e diventavano immortali: da quel momento non invecchiavano e potevano essere uccisi solo tramite decapitazione.

Suggestiva di certo questa saga che ci riporta ai clan delle Highlands scozzesi, ma non è questo il tipo di immortalità di cui mi interesso qui. Anche quando la testa che si stacca è quella prestigiosa di Sean Connery, le teste mozzate e lo spargimento di sangue non sono tra i miei hobby preferiti.

Di eternità si potrebbe parlare naturalmente dal punto di vista della Fisica quantistica ed entreremmo nel mondo affascinante dell'Universo dalle infinite possibilità. Sarebbe la scienza a dirti perché puoi ragionevolmente pensare di essere tu stesso eterno come l'energia cosmica. Ascolteresti cosa si dice delle stringhe, di questi anelli di vibrazioni di cui tu stesso sei fatto. La conclusione fa di te una musica che mai cesserà di suonare. Trovo questa prospettiva meravigliosa. E quella dell'Amore la incornicia.

Faremo il nostro percorso a partire dal ruggito! Dal tuo.

Il ruggito vigoroso di chi è in cammino verso se stesso e vuol far entrare la novità nella propria vita. Possiamo parlare di Novità! Sì, con la N maiuscola. Adesso sei pronto per il tuo volo, quello dell'amore totale per te e

per il tuo passato, quello che ti innalza al cielo del tuo valore, quello della tua serena indipendenza da ogni giudizio.

Allora è proprio venuto il momento del cambiamento. Del tuo. Stai per entrare nella nuova logica dell'eternità. Non sarai più un essere fragile sbattuto dal vento delle tue insicurezze: è finito il tempo di guardarsi indietro e finito anche quello di buttarsi avanti. Di nascondersi nel passato o di fuggire nel futuro. È il momento del Presente Eterno!

2. Gratitudine! Ad alta voce.

Sii certo di una cosa: invecchierai malissimo senza l'abitudine di ringraziare. Le rughe peggiori sul viso le scava l'ingratitudine, ossia il cuore irriconoscente dei doni ricevuti. Sono innanzi tutto solchi spirituali che nessuna crema fa scomparire. La gratitudine invece è una delle massime espressioni dell'amore. Quella che lo esalta nella consapevolezza che ogni avere è figlio dell'essere. Proprio perché ami l'essere che sei, ringrazi per quanto hai. E ti senti un gran bene quando hai quasi la percezione fisica del tuo cuore contento: raggiante per aver riconosciuto una grande verità. Quella

che ti racconta di essere un dono meraviglioso. Anche contro le apparenze.

Ma verso chi, la gratitudine? Chi o che cosa ringraziare? Ti sorprenderà, ma il primo pensiero grato riservalo a te stesso. Sì, proprio a te. Interamente a te. Senza resistenze ed esitazioni. Meriti ampiamente di essere ringraziato. Da te stesso per primo e in prima persona.

Ti capisco bene se provi qualche perplessità. Non credere che non sia stato lo stesso per me e per altri: è il disorientamento della novità. La novità di un punto di vista che non avevi mai considerato. Forse neppure ritenuto possibile. Ringraziando te stesso cominci a considerare che tu sei tutto ciò che hai. E che quello che sei oggi è comunque positivo: pur tra mille difficoltà hai cercato la tua crescita. Non sarà forse come ti aspettavi, comunque c'è stata. A piccoli o grandi passi, con qualche distorsione e frattura, contrattura e lacerazione, hai onorato la Vita in te. Ringraziati. Tenuto conto di quel che abbiamo appreso di sfasato sulla vita, è già molto se siamo rimasti sani di mente!

Ringraziando te, innesti uno stile che estende la gratitudine ad ogni cosa. Nessuna esclusa. Tutto ciò che è, è nel flusso dell'Amore universale. Anche le dissonanze. Anche lo sterco di mucca che rende fertile il

terreno. Essere grati è un atteggiamento mentale: esso sa trovare infinite ragioni per ringraziare. Anche quando non sembrerebbe logico. Nemmeno di buon senso e di buon gusto. Neppure umano. Certamente, perché ringraziare è sentimento divino. Divinamente umano.

Apparentemente, sembrerebbe incomprensibile! Ringraziare te stesso, ringraziare tutti, ringraziare tutto! Immagino le tue parole di stizza come le mie all'epoca: "Ma, per favore! Non se ne parla neppure. Neanche morto ringrazio quel farabutto di..., quel criminale di..., quel deficiente di...!".

Vedrai tu cosa fare. Decidi liberamente da te. Quel che io ti posso dire è che se vuoi *vivere* a lungo, questo è un passo a cui non ti potrai sottrarre. Potrai naturalmente *campare* a lungo, ma qui stiamo parlando di vita. E la Vita è armonia.

La gratitudine ti porta in asse con l'armonia universale. *L'Amor che move il sol e l'altre stelle* si apre a te per elevarti all'unità nella quale hai il tuo benessere. Sì, perché ringraziare esprime la consapevolezza che la nostra essenza è l'Amore e tutto si riconduce all'Amore. Sono certo che hai delle buone ragioni per considerare il tale un disgraziato, la tale una bugiarda, il tal altro un delinquente. E non è nemmeno qui questione di parlare

di trave o di pagliuzza negli occhi. Si tratta semplicemente di star bene. Una questione concreta: i sentimenti di gratitudine ti fanno star bene. Punto. Sta a te decidere se preferisci star bene o continuare a disprezzare qualcuno. La vita è fatta di scelte. E ognuno fa le sue.

Sono certo che intelligentemente sceglierai il tuo bene! Non sei masochista, vero? Posso allora proporti una certezza quasi matematica: essere grati è uguale ad assicurarsi la più bella vecchiaia che si possa immaginare. Perché sei libero da ogni intoppo alla tua armonia.

Capiscimi bene. La gratitudine riguarda te. È un atteggiamento tuo di acuta spiritualità. È uno stile da Signore che ti distingue. Nasce e si consuma dentro di te. Non ti è chiesto di andare di persona a ringraziare la farabutta o il bastardo. Fanno tutto il tuo pensiero e l'emozione che l'accompagna. Emetti queste vibrazioni e non curarti di altro. Vedrai quanto starai bene! Ti sparirà il 50% delle rughe!

Battute a parte, sei sempre più vicino a poter fare quello che vuoi. La crescita nell'amore apre ad orizzonti inimmaginabili. Come quello della totalità. Ovvero quello che ti offre alla gratitudine per quello che sei e per

quello che hai: per l'abbondanza nella quale sei immerso. Avvolto. Abbondanza amante!

Non dovresti più dubitare allora del motivo per cui ringraziare. Semplice. Perché ringraziare ti fa entrare nella consapevolezza di essere il Centro. Di essere tu la misura di tutte le cose che hai. Di essere il punto da cui sprigiona l'eternità. La tua.

3. *Hic et nunc!*

Tieni a mente queste parole. Significano Qui e Adesso.

E il tempo della concretezza è proprio oggi. Mentre stai leggendo. Mentre capisci quanto tempo inutile hai perso a lamentarti. Scegliere la gratitudine è decidere per l'efficacia. La via potenziante che spiazza ogni piagnisteo sulle proprie miserie, quelle dei parenti, dei vicini di casa, dei vari ex della propria esistenza, del proprio paese e del mondo intero. La gratitudine è reale espressione di una nuova filosofia di vita. Quella della longevità.

Non mi attarderò qui sulla filosofia e sulla sua astrazione o concretezza. Preparerò un e-book specifico al riguardo nel quale insegnerò come diventare filosofo. O filosofa, naturalmente. [Colgo l'occasione qui per

scusarmi con tutte le donne che mi leggono: la lingua italiana per quanto bella è indubbiamente maschilista, come molte altre del resto. Sappiate comunque, signore gentili, che quando parlo di uomini intendo sempre abbracciare anche tutte voi (con immenso piacere peraltro!)].

Tornando a noi, piantiamoci nel presente. E non muoviamo più un dito (del piede) né verso ciò che non c'è più né verso ciò che non c'è ancora. Perché l'elisir di lunga vita è qui. Il fiele di ieri ti invecchia, lo champagne di domani ti ubriaca di illusioni. Scegli la bevanda che vuoi, ma bevila oggi. Perché domani sarà evaporata!

Lo ribadisco chiaro: la tua, la mia, la nostra eternità è qui. Adesso.

Chiariamo allora questa idea di eternità. Non pensare che stiamo facendo dell'astrazione. Gli esseri umani non fanno mai nulla di astratto. Ogni azione umana è sempre estremamente concreta. Perché nell'Universo tutto è energia. E anche se stessimo a disquisire sul sesso degli angeli... faremmo qualcosa di pratico. Forse non particolarmente interessante, però concreto. Malgrado le apparenze, c'è qualcosa di più concreto dei pensieri? Lo sai che non ci sarebbero cose se non ci fossero pensieri? E ogni *cosata* che fai, prima (che tu ne sia cosciente o

no) l'hai *pensata.* Ma non voglio divagare perché di questo dirò meglio in un'altra occasione. Ora voglio raccontarti qualcosa sull'eternità.

- **La prima** è che non è una conquista, ma un punto di partenza. Non ti devi impegnare per ottenerla. Come si trattasse di un premio che devi meritare. E che viene dato solo a qualcuno, come ai buoni, per esempio. L'eternità è una dote che hai fin dalla nascita. Perché tu sei da sempre. Sai quando si dice "ero nella mente di Dio"? Ecco, comunque tu lo voglia chiamare, sei eterno nell'Universo. Che non si scorderà più di te.

- **La seconda** è che l'eternità non è un tempo lungo ma è il suo silenzio. Mi spiego: la poca familiarità che abbiamo con questi concetti, ci porta quasi sempre sulla quantità. Tanto, poco, lungo, corto. Direi che è normale dal solito punto di vista della vita "difficile" considerarci poco eterni e molto confusi sugli anni che abbiamo da vivere. Se tanti o pochi, forse è solo il destino a saperlo. Quando tace la nostra ansia sul futuro e avvolgiamo di silenziosa indifferenza il tempo contato con l'orologio, allora si gusta l'idea che l'eternità è una frequenza. Tutto nell'Universo è vibrazione. Con frequenze. Quella

dell'eternità è attiva da sempre in te. Ma noi pensiamo alla morte. E proviamo paura.

- **La terza** è che l'eternità è un'emozione. Quella positiva e meravigliosa sensazione di appartenere a ciò che è da sempre. E sempre sarà. Prova a pensare per un attimo di essere talmente amato dalla Vita che essa ti irrora e riempie di quanto ha di meglio. Ossia se stessa. E tu sei nel suo flusso che non ha tempo. Sei vita, e basta. Parte dell'Unità in cui tutto è per sempre.

4. Decidi l'eternità!

È tempo di sorridere! Abbiamo più di un motivo per farlo. Anzi, direi che le ragioni per essere di buon umore sono di gran lunga superiori a quelle per intristirci. Siamo arrivati a capire che l'elisir di lunga vita è nelle nostre mani.

Pensa a quanti si sono affannati nella chimera di trovare il farmaco prodigioso che preservasse dalla morte! Ricerche ansiose ai quattro angoli del mondo di un intruglio di erbe mediche dal potere miracoloso! Una bevanda che potesse prolungare indefinitamente l'esistenza! Un elisir! Mai trovato. Almeno così pare.

E che dire della pietra filosofale la cui proprietà principale doveva consistere nel donare l'immortalità? Non saprei cosa dire, se non augurare di cuore che ogni ricerca sia soddisfatta!

Riflettevo tra me: attribuire potere di concedere la vita eterna ad un sasso eccezionale o ad un distillato portentoso merita rispetto. Nessun giudizio: tutto è sempre possibile. Sotto sotto c'è però la ricerca di qualcosa che contrasti ogni malattia. Qualcosa che non permetta ad alcuna malattia di diventare mortale. E così continuare a vivere immuni da qualsiasi morbo. Per sempre.

Va benissimo. Capisco questa visione. Non è certo priva di fascino. Ricerca spasmodica di un antidoto ad ogni sofferenza per approdare a interminabili giorni senza il fantasma della fine! E sappi che questa non è una visione appartenente a giorni lontani, ai libri di storia antica o medioevale. Sai quanto investono oggi le ditte farmaceutiche sui prodotti antinvecchiamento? Spara qualunque cifra e credo che sia sempre al di qua del vero.

Lo vedi anche tu: è il punto di vista della paura. Quella della morte!

Ma compiamo un balzo e proviamo a metterci nella prospettiva dell'Amore. Un'alternativa interessante perché introduce una verità, a parer mio, sconvolgente.

Vivere a lungo è una scelta. La scelta dell'eternità.

Non si tratta di cercare qualcosa fuori di noi che ci garantisca l'immunità dalla morte. O la ritardi il più possibile. C'è chi pagherebbe profumatamente per prolungare il respiro indefinitamente ed esorcizzare ogni fine. Cosa diresti di farci ibernare e chiedere di essere svegliati quando la medicina avrà le soluzioni che aspettiamo? Dobbiamo farlo di nascosto però, perché è illegale. E poi, che freddo!

Come invece è tutto semplice dal punto di vista dell'Amore. Non devi fare niente per vivere sempre. La Vita non ti lascerà mai. Vi sei connesso da sempre. Non c'è mai stato un momento in cui non c'eri e mai ci sarà attimo in cui tu non ci sarai. Perché tanto accanirsi a far durare ciò che non viene meno? Perché preoccuparsi di conservare qualcosa di imperituro? Credo solo per mancanza di consapevolezza.

Quella che attribuisce alla morte la responsabilità di renderci infelici. E il pensiero perciò di correre il più possibile lontano da questa bestia nera ci blocca nella schiavitù di emozioni paralizzanti. Come se ogni cosa che facciamo non potesse mai portarci a gioia completa, condizionati dal fantasma della fine. In fondo è come se attraversassimo l'esistenza in uno stato di sottile,

perenne, fastidiosa precarietà. Ricordo i sospiri di un mio compaesano che sintetizzava tutto in un "quanto si fa e poi si muore". C'era un gesto poco elegante ma scaramantico che noi ragazzi facevamo all'istante.

Il punto di vista dell'Amore considera con grande serenità anche l'amore per la morte. Sì, proprio così. Dalla paura all'armonia: ci accostiamo alla morte con la massima dolcezza e le parliamo d'amore. **Le raccontiamo quello che finalmente deve sapere. Che altro non è che un battito di ciglia.** Col quale tu lasci una frequenza per un'altra, senza mai uscire dall'energia vitale dell'Universo amico.

E Tu continui ad essere. Continui ad essere Tu.

Sarà così anche senza la nostra consapevolezza. Le leggi dell'Universo dispiegano la loro bellezza anche se teniamo gli occhi chiusi. Però è meraviglioso se li spalanchiamo mentre contempliamo la nostra espansione nella Vita. Da protagonisti, nella fiducia totale nell'Amore amato.

Protagonisti di una scelta, quella di vivere sempre. Allora, decidi l'eternità. La tua. Come?

Nel più semplice dei modi: amando.

Amando innanzi tutto la libertà. La tua. La libertà dai condizionamenti che hai ricevuto sulla morte. La libertà di credere qualcosa di diverso da quel che hai appreso da bambino. La libertà di immaginarti per sempre, in dimensioni altre in cui sei sempre Tu.

Si vive su questa terra a lungo solo nella libertà. Solo nella libertà dalla paura della morte. Solo liberi dalla fine, dal buio, dal poi. Liberi di pensarsi immortali.

E allora, cosa fare? Subito 4 cose che ci aiutano:

1. **Innanzi tutto decidere la svolta ora.** Intendo dire che va presa sul serio da subito l'idea della propria immortalità. E questo comporta un vantaggio notevole per te: saperti un essere impastato di eternità ti dispone a vivere più intensamente i tuoi giorni. Senza paura della morte, che apparirà come il semplice battito di ciglia che ti porta in un'altra dimensione, in un campo di altre frequenze. Tutte orchestrate sotto la direzione dell'Amore. Se tu sai e senti che la morte non è la tua fine, come credi che ti sentiresti? Allora decidi a cosa vuoi credere. Scegli in prima persona se vuoi continuare a crucciarti della morte o ad esprimerti nella vita. Qui e adesso.

2. **Prendi distanza da come dovrebbero andare le cose.** Secondo te, naturalmente. Tutti noi abbiamo un'idea di come dovrebbero andare le cose. Non siamo consapevoli infatti del fatto che solo l'Amore sa come devono andare le cose. Perché non fidarci dell'Universo amico che conosce le vie per creare il bene e l'unità in noi e per diffonderli attraverso di noi?

   Vedi, il nostro accanimento a voler piegare le cose al nostro gusto crea quantità industriale di tossine che avvelenano i nostri giorni. Non è certo sbagliato avere delle opinioni su ciò che accade attorno a noi: non è sbagliato, ma ritengo sia dannoso quando quelle opinioni diventano rigidità. Ossia visioni limitanti alimentate da timori e preoccupazioni.
   Il distacco permette di invecchiare (parlando naturalmente della vita su questa terra) con la saggezza di chi conosce la propria natura spirituale. E quindi ringiovanire nella propria integrità fisica e psichica. Continuo a usare il verbo invecchiare solo per comodità di comprensione, anche se ti è ormai chiaro che - assolutamente parlando - noi siano eternamente giovani. O meglio ancora, siamo eternamente belli!

3.Per terza cosa, sii consapevole che niente e nessuno può farti del male. Intendo dire, dall'esterno. Perché il responsabile della tua vita sei tu e quel che ti accade dipende da te. Potresti osservare che ogni giorno ci vengono raccontati fatti di cronaca in cui qualcuno fa del male a qualcun altro. Anche molto male. Perfino ad innocenti. E del resto anche tu, io e tanti altri potremmo raccontare esperienze in cui "qualcuno" ci ha fatto del male. E’ così salvo che per un particolare: questo "qualcuno" altri non era che il riflesso della tua immagine. Ma non fartene una colpa, non serve. L'unica cosa da fare è volerti bene. E voler bene a tutti, a partire dai bambini.

Perciò instancabilmente io proclamerò la sola via che innalza ogni uomo e ogni donna: **Ama, e fai quello che vuoi.** So bene che c'è qualcosa di misterioso nella vita che oltrepassa la mia attuale consapevolezza, rendendomi talvolta difficile la comprensione di eventi raccontati sugli schermi televisivi. Lo so e accetto la mia ignoranza. Qualche volta mi dibatto insofferente nei lacci del mio passato e qualcosa si ribella in me. Ma una volta dominata l'emozione, la mia risposta è sempre la stessa: amare.

C'è un procedere a volte lento che non ci apre subito a tutte le risposte che vorremmo: e allora è il momento di aumentare le domande. Come posso fare per essere sempre più consapevole della mia natura spirituale? Come posso fare per assumere l'Amore come punto di vista della mia vita? Come posso fare per crescere nell'armonia con le leggi dell'Universo? Come posso vedere sempre più distintamente che io sono il mio corpo e oltre esso, che sono parte del Tutto e, come il Tutto, divino ed eterno?

4. Infine, lasciare andare e non resistere. Non è la filosofia del "chi se ne frega", ma la scelta di una persona che sa dire "non importa, va bene lo stesso". Non chiamarla arrendevolezza perché non lo è: si tratta di uno sguardo superiore sulle cose. Quello che vede le cose da dentro. Le vede nella loro giusta consistenza, ossia come inconsistenti.

La non resistenza esprime la fiducia che nulla danneggia chi ama. Di più, secondo la sapienza antica di Paolo di Tarso, **"noi sappiamo che tutto concorre al bene di coloro che amano Dio".** E quando si dice tutto, si vuol dire proprio tutto e non si esclude niente, neanche la peste, il colera, il governo e il parente bastardo.

L'accanimento e la resistenza non fanno che acuire ciò che consideriamo nemico, solo perché non è nel flusso del nostro amore. **Ma quando leggiamo le cose e gli eventi "avversi" come opportunità che ci esortano a pensieri ed emozioni improntati all'armonia, allora avviene in noi un cambio di rotta. Dalla collisione all'accoglienza.** Ossia intelligente allineamento sulla frequenza amorosa dell'Universo amico.

Dunque, concludi che un nuovo sguardo amoroso sulla morte modifica drasticamente le tue emozioni riguardo al tuo presente. Lo senti come l'unico tempo vero. Come la tua eternità. Di cos'altro hai bisogno?

5. Scegli l'Amore.

Le cose si fanno sempre più chiare, non ti pare? Diventa sempre più evidente che l'unico bisogno che abbiamo veramente è quello di scegliere l'amore. Di sceglierlo perciò ora. Perché? Lo capirai subito.

Ci sono a parer mio svariati motivi per la suprema preferenza dell'Amore. Alcuni te li ho già illustrati e altri ancora emergeranno procedendo. Qui, mentre consideriamo la nostra eternità, voglio offrire ai tuoi occhi sei buonissimi motivi per una scelta che fa la

differenza. Differenza notevole. Ed è il caso che sia così, dato che stiamo parlando dell'eternità, non di bazzecole.

Hai chiaro cos'è una scelta, vero? Sicuro. Null'altro che un'indicazione in base a una preferenza. Prova a pensarci: quando scegli cosa fai? Indichi o prendi qualcosa in base ad una preferenza o a un confronto: e questo a sua volta si fonda su valutazioni. Vuol dire che sei davanti a più possibilità e hai delle alternative. Allora tu compi una selezione. E la fai fondandoti su determinati requisiti di qualità. Cioè dei pregi. Pensa a quando ti prendi un abito, a quando sei dal fruttivendolo, a quando stai per comprare l'automobile nuova.

Inutile dirlo, in una scelta sei quindi coinvolto in prima persona. Più o meno, s'intende. Perché puoi anche buttare in aria la monetina, aspettare che vada a terra e accettare il verdetto della sorte. Spettacolo che ha poco di affascinante, nel 50% dei casi deludente, tuttavia pur sempre legittimo. Se vuoi essere ancor più indifferente alla scelta, puoi far gettare i dadi da altri e subire le decisioni. Va bene qualunque cosa, ma sai di sicuro che le scelte hanno delle conseguenze. Alcune, in ambiti più importanti dell'abbigliamento, possono essere anche pesanti.

Non mi è mai piaciuto allarmare le persone, anche se so che spaventare psicologicamente funziona. Dittatori e politici lo sanno bene. I terroristi, benissimo. Ma se conoscessero cosa è in grado di fare creativamente l'Amore di certo abbandonerebbero le vie della devastazione. Il punto di vista dell'Amore è tutt'altro che ingenuità.

Noi amanti dell'Amore non siamo così naif da farci attorcigliare in una foglia di rosmarino e naturalmente non manchiamo di seguire il consiglio di *essere semplici come le colombe e prudenti come i serpenti*. Conviene. Più però che metterti in guardia sui pericoli e avvisarti dei rischi di scelte "disarmoniche", preferisco parlarti dei vantaggi che si hanno scegliendo l'Amore. Lo trovo più costruttivo e creativo. Ritengo che convenga di più vedere la positività di un'indicazione piuttosto che stare a torturarsi su cosa ne verrebbe a fare in altro modo.

In ogni caso sappi che ogni scelta che compiamo ci smaschera nelle nostre credenze. Tienilo ben presente, qualora ti venisse voglia di barare. Una volta ho cercato di fare il furbo, facendo credere (a me stesso prima di tutto) che una mia eventuale scelta di "sparire" fosse per evitare di far soffrire tante persone che avevano fiducia in me. Ma era una menzogna. Grande come una casa.

Era una decisione che nascondeva vittimismo, sfiducia nelle mie capacità di risolvere brillantemente questioni importanti e paura di vivere esperienze diverse.

Nelle scelte ci riveliamo. Manifestiamo noi stessi e le nostre convinzioni. Come se alzassimo un cartello con scritto il nostro credo. Una scelta è lo specchio della nostra professione di fede.

Allora, siamo davanti a un passo considerevole. Dicevamo sopra, *hic et nunc,* qui e adesso: parola d'ordine di ogni cambiamento. La posta in gioco è la longevità in questa vita e l'eternità nella Vita. Vinco solo se scelgo l'Amore. Ora vado ad indicarti quali sono i vantaggi a preferire l'Amore. Ma puoi benissimo optare diversamente. Non saresti né il primo né l'ultimo dei masochisti.

Capisco chi si fa del male al tavolo da gioco della Vita con un approccio da roulette russa. Esiste una schiera notevole di giocatori, con storie colorite al riguardo. Qualcuno però non le può più raccontare. Tu oggi hai l'opportunità di sapere qualcosa che io non sapevo, che tanti oggi ancora non sanno. Alla fine però le puntate dovrai metterle tu. Sei invitato, non puoi passare: "*Messieurs dames faites* vos *jeux*"...

Io ti propongo il mio.

1. Quando scegli l'Amore dimostri di essere una persona CONSAPEVOLE. Il che vuol dire che non sei in balia degli eventi, ma sai e senti di essere molto più delle circostanze in cui ti trovi in quel momento. Hai su le antenne, sei presente a te stesso. Detto altrimenti, non attraversi i giorni guidato dal radar, sballottato dagli umori altrui. Essendo l'Amore la suprema legge dell'Universo, la consapevolezza è la porta del Paradiso. Nel momento in cui scegli di vivere amando, dichiari che conosci il tuo destino universale. Sei una persona... infinita. Come l'Amore.

2. Quando scegli l'Amore affermi di essere una persona RESPONSABILE. Proprio come dice la parola: *abile nella risposta*. Ossia la scelta dell'Amore ti qualifica come un uomo o una donna che risponde. A chi? A se stesso, chiaro. E cosa risponde? Un semplice "Sì". Uno solo, forte e chiaro. Nel momento in cui tu scegli l'Amore compi un grande atto di fiducia. Quello sommo, quello senza paragoni, quello in cui dimostri di credere che tutto dipende da te.

3. Se scegli l'Amore significa che nutri la tua vita con la MERAVIGLIA. La rassegnazione e la noia uccidono. La

routine annienta. Essendo l'Amore perenne novità, sceglierlo ti pone tra gli eletti. Tra coloro che trovano motivo di curiosità in ogni cosa, interesse nei fenomeni. Dalla parte dell'Amore ti rinnovi ogni giorno. La meraviglia ti ringiovanisce. Con l'Amore trascorri i giorni nello stupore per quel che vedi accadere in te. Vedi con i tuoi occhi l'espansione della tua mente e del tuo cuore. Certo non sei allineato, ti distingui. Sei felice come meglio non si può.

4. Quando scegli l'Amore emani FASCINO! Perché? Perché amare significa prendersi cura. Riconosci e apprezzi il valore della Vita. Il tuo valore in quanto fatto della stessa "pasta" dell'Universo. Differisci dall'Universo non per qualità ma solo per livello. E sai cosa significa questo? Che quando è in sintonia con il Tutto la Parte lo riflette. Amando tu lasci vedere in te l'Amore. Esce da te e avvolge chi ti guarda. C'è qualcosa di più affascinante dell'Amore? Immagina di sentire un prolungato benessere che attraversa ogni tua cellula: stai partecipando alla festa eterna dell'Amore. Si potrebbe dire che dal momento in cui decidi per questa prospettiva dichiari al mondo il tuo inestimabile valore. Mostrando in tutto ciò che fai di essere pienamente conscio.

5. Quando scegli l'Amore sposi l'ABBONDANZA. Vedi quasi subito dissolversi la paura di ogni povertà. E non solo quella misurabile in banconote, ma anche quella paralizzante della comunicazione. Ben più lesiva della mancanza di liquidità. L'Amore ti rende abbondante nella tua disponibilità verso qualunque altro essere. Verso ogni altro uomo e donna innanzi tutto, ma anche nei confronti di ogni forma di vita: perfino delle zanzare, che pure non ispirano immediata simpatia. Il senso di ricchezza che ti dà l'Amore dissolve l'illusione che le cose ti bastino: nulla di materiale ti sazia più. Quando divieni consapevole di essere abbondanza personificata, vuoi che sia un'esperienza interminabile. Meraviglierebbe il contrario, non trovi?

6. Quando scegli l'Amore sei SIGNORE DEL TEMPO. Certo che anche tu, come me, come tutti, passerai per quel battito di ciglia che abbiamo chiamato morte. Ma la differenza sta nel fatto che dal punto di vista dell'Amore non verrà mai il tempo di morire. Queste parole mi ricordano quella scena toccante che ha fatto la storia della cinematografia. Voglio condividere con te questo momento. Voglio che tu veda, ascolti. E benedica il giorno in cui sei nato.

Io ne ho viste cose...

C'è poco da commentare. Ogni fotogramma scivola dentro intenso, poetico, avvolgente. Grande metafora della condizione umana, del suo mistero. Passato e presente in una lotta apparentemente impari. Prodigi perduti nel tempo, lacrime dissolte nella pioggia. Impressiona, vero, quel "è tempo di morire”?

Hai visto il sorriso del replicante Nexus 6 prima di chinare il capo? Cosa esprimeva? E la colomba che si alza in volo verso il cielo? Sono sfuggiti a tanti, ma sono il vero messaggio del film. Ogni conflitto finisce nel sorriso del passaggio. Il battito d'ali della colomba generato dall'ultimo respiro è il segnale della continuità della Vita.

L'Amore ti insegna che cessa per te ogni lotta contro il tempo. Non ti importa sapere quanto te ne resta perché esso cede il passo all'eternità. La tua logica è quella del sorriso e della colomba: continuità. Tu sei uno: longevo qui, eterno sempre. Tu sei Signore del Tempo perché l'Amore ti insegna a guardarlo con occhi eterni. Non fa paura. Non finisce. Lo trasforma la colomba.

Che dire? Nient'altro.

“Messieurs dames les jeux sont faits!

6. Innamorati dell'eternità.

Sì, decidi l'amore e i giochi sono fatti! Hai puntato sull'Amore e sei vincente su tutti i fronti, quello del benessere, dell'armonia, della longevità. Avrai ormai capito che scegliendo l'Amore compi un atto di coraggio: quello di nutrire la tua vita con cibo poco reclamizzato. Sei audace a lasciare la strada dei più per quella strana della consapevolezza, della responsabilità, della meraviglia, dell'abbondanza! Sai quello che fai? Te la senti di compiere questo passo nella direzione "rischiosa" dell'Amore? Non temi che gli amici ti dicano che sei visionario, sognatore, poco realista? E non pensi alla lingua tagliente dei nemici che ti aspettano al varco del tuo fallimento per farti a pezzettini... sottili sottili?

Metti in conto che scegliere l'Amore distingue certamente, ma con sfumature diverse. Sii certo che troverai ammirazione, susciterai attenzione e interesse, ma anche attirerai frecciate velenose, indifferenza e sarcasmo. Non per cattiveria, solo per paura. Paura della diversità. Della novità. Di un cambiamento che li disorienta. Sai, l'Amore per molti non è una sicurezza. Anzi. Figurati se ti sentono parlare di eternità! Non ti pare di sentirli: "Ma per favore!"? (Quando sono gentili, naturalmente).

Ti svelo un altro segreto. Sai cosa rende possibile una longevità attiva e serena? Essere innamorati! Sì, certo, di una donna o di un uomo. Come esperienza duratura e gratificante su tutti i fronti, naturalmente. Questo lo sospettavi già, immagino; ma è solo la punta dell'iceberg. Si vive a lungo e bene quando si è innamorati dell'eternità! Sì, pazzamente. Alla follia.

Leggo negli occhi il tuo stupore e ti capisco: suona un po' strano, vero? E sai perché? Noi misuriamo le nostre esperienze nuove su quelle vecchie: innamorati lo siamo stati tutti, di un ragazzo, di una ragazza, ma probabilmente anche di una casa, di un luogo, di un animale, di una pianta. Perché no, anche di qualche oggetto, come un libro, un quadro, un soprammobile. Oppure un film, un programma televisivo, personaggi dello sport, dello spettacolo o altra cosa "concreta" che sia entrata nel nostro mondo emozionale.

Ci può essere stata anche qualche infatuazione astratta. Più rara, ma possibile e non senza veri sospiri. Mi viene in mente quando non più adolescente mi ero innamorato della... sapienza. Per alcuni mesi avevo corteggiato questa signora tra i libri, incontrandola in belle espressioni di filosofi barbuti o di monaci eremiti che vivevano a pane e acqua. A volte scorrevo pagine e pagine senza vederla né sentirla. Mi restava un po' di amarezza.

Mi consolavo con *Topolino* e *l'Uomo ragno* che pure qualcosa di affascinante avevano sempre... Non era infedeltà o tradimento della mia adorata, solo momenti di salutare distanza. E che dire di chi si era innamorato della medicina o della botanica o dell'astrofisica? Originale, ma passi: sempre realtà che in qualche modo si possono guardare negli occhi.

Ma prendersi una cotta per l'eternità francamente sembrerebbe esagerato. Solo una bella boutade, via. Serve a far sorridere, ma nessuna persona di buon senso prenderebbe per *reale* questa possibilità. Come può essere? Come si fa? A parte il fatto che non ci si innamora a comando, quali vantaggi porterebbe nella propria vita questa stravagante esperienza?

Passione! Passione! Passione! Ecco cosa fa vivere a lungo. Passione per la Vita oltre la vita.

Vedere, sentire, toccare la Vita dove normalmente tutti vedono la fine di qualcosa o di qualcuno.

Vedere, sentire, toccare la Vita sempre e ovunque, anche quando ti dicono che sbagli.

Vedere, sentire, toccare la Vita dentro di te, anche quando piangi.

Ho provato ad applicare questo esercizio e ne ho tratto beneficio: ora mi sento più sereno quando vado ad un funerale, quando vedo un gatto sulla strada straziato dagli pneumatici, quando sradico una piantina gelata in giardino. Respiro, faccio un battito di ciglia e vedo una colomba bianca che esce dalla bara, che illumina il micio riverso, che abbraccia i rami secchi. E sorrido, come il replicante Nexus 6. So che esiste solo la Vita. Per sempre.

Ma anche altro puoi fare. Tutto quello che senti ti porta a pensare a cose belle. Mantenerti, per esempio, in stato di costante apertura per accogliere i segni della Vita in te e attorno a te. Non devi fare degli sforzi, solo essere convinto che stai curando il tuo investimento, che nessun crollo di borsa potrà mai farti perdere. Giorno dopo giorno ne farai un'abitudine. Fino a farne uno stile. Il tuo. Quello di una persona che in fondo ha una sola grande passione: l'eternità.

Unico requisito richiesto: nessuno! Sì, non serve nulla che tu non abbia già. Solo lasciarti andare. Ecco la parola magica, amico mio, amica cara! LASCIATI ANDARE.

Lasciati andare a vivere questa travolgente passione. Nessun calcolo, niente ragioneria. Hai forse ragionato quella volta che ti sei innamorato di lei? Sei stato a

riflettere molto quando il tuo cuore ti portava tra le sue braccia? Innamorarsi è un evento. Può capitare una sola volta...

Pensala come la più adorabile esperienza tra quelle che puoi provare. Immagina, innamorato dell'eternità! Wow! Originale, non trovi? Efficace, soprattutto. Bellissimo movimento della mente e del cuore verso il Centro. Quello in cui tu sei supremamente Tu. Eterno, a banchetto con gli immortali.

Senti dentro di te l'evidenza che tra la vita che stai vivendo ora e la Vita eterna non ci sono differenze sostanziali. Non esistono vite diverse. Solo manifestazioni diverse dell'unica, eterna, indistruttibile Vita.

E, cosa ancor più sorprendente, sappi che l'eternità non la devi conquistare perché lei ti ama già. L'eternità è già innamorata di te. Non è una conquista, è un incontro. Sei già atteso per amoreggiare. Ti sta aspettando. Pensa, puoi già riempire il tuo presente delle sensazioni della pienezza. **Puoi sperimentare qui e ora i sussulti del Tutto mentre ancora sei Parte**. Fantastico!

Concediti a lei. Non la trovi attraente? Inebriante, Irresistibile. Quale compagna più degna? Quale amante più affascinante? Non pensi che ne valga davvero la pena?

Hai qualche resistenza? Ti pare un rischio elevato? Un amore impossibile? Irrealizzabile? Lo so bene, ma è solo l'ottusità della nostra paura che non capisce che stiamo per espanderci definitivamente nella longevità divina. Stiamo cominciando ad amare l'eternità. Stiamo per sperimentare la libertà di fare quello che vogliamo. E stiamo imparando a volere il nostro bene. Finalmente.

Surreale, ma bello. Un interminabile amplesso fatto di godimento, soprattutto per te. Anzi offerto al tuo piacere limpido e pulito, per giorni e notti segnati dal destino luminoso senza poi. Longevità ed eternità per te, per me, per noi. Pensa, quanta serenità e armonia in questo binomio. Il pensiero di appartenere all'eternità ti alimenta una lunga vita. E quando da ultra centenario brillante e signorile batterai le ciglia per vibrare sulla frequenza che ti attende, lo farai nel più sereno dei modi... sorridendo.

Dipende da te lasciarti andare, naturalmente. Come tutto del resto. Ma, cosa abbiamo da perdere? Preferisci restare nella costante precarietà di giorni che finiranno? Angosciarti per quel che lascerai? Per una fine che ti spaventa ancor di più se la immagini associata alla sofferenza? Propendi per continuare le conversazioni sulla malattia di tuo cugino, sulla depressione della tua collega, sulla sofferenza del tuo vicino divorato dal

cancro, sulla morte improvvisa e prematura del tal personaggio? Puoi farlo, se ritieni ti sia utile. Siamo talmente abituati a farci del male che non riflettiamo abbastanza sulle splendide alternative che abbiamo per spendere meglio le nostre ore.

Nella nostra storia le esperienze amorose hanno lasciato anche qualche cicatrice. Innamoramenti finiti in lacrime, quando non nella rabbia e nel rancore. Avrai conosciuto anche tu qualcuno che ha giurato di non innamorarsi più. E mentre lo diceva gli passava negli occhi il film disperato della delusione e dell'amarezza. Quando non vera e propria contrazione muscolare da disagio, con smorfia che era un misto di pena e disprezzo. Ne sono stato silenzioso testimone più di una volta. Ho sentito che era sofferenza vera. Ne ero dispiaciuto.

Ci si può fermare qui e arrendersi all'evidenza documentata che l'innamoramento dura poco. La poesia finisce in qualche mese. Poi ci si abitua o ci si lascia. Se ci si lascia, uno dei due piange. Se ci si abitua si piange in due. Dalla noia. In ogni caso, il pensiero di una nuova fregatura è talvolta ossessivo e dissuade a nuovi colpi di testa. E si invoca allora la cautela. La prudenza diffidente impera, piedi di piombo, nessuna mossa azzardata. Resistenza!

Ok. Ma che piattezza! Che giornate senz'anima! Tutte uguali o quasi, nella morsa del pregiudizio difensivo, più preoccupati di evitare qualcosa di brutto che di vivere qualcosa di bello. La tristezza per ciò che è andato male una volta (o anche due) detta la sua legge nel presente al quale non si concede più di avere una fiammata. E invece è proprio ciò di cui abbiamo più bisogno. Fiamme di passione. Incandescenti per il più grande degli amori: quello per l'eternità. Per quella condizione cioè in cui l'Amore si esprime pienamente in noi.

Se può servire, ti voglio rassicurare. Non è un innamoramento come quelli che abbiamo già sperimentato. No, questo è diverso, è unico. Come lo so? Per intuito. Perché da quando ho cominciato a lasciarmi andare alla seduzione dell'Eternità ho sentito che stavo crescendo. Diventavo grande. Giorno dopo giorno mi disponevo alla longevità immaginandomi davanti a me giorni di interminabile felicità. E una volta mi è uscita dal cuore questa profezia: "I miei primi 50 anni sono stati tutto sommato belli. Tra alti e bassi e qualche botta, ma dai, non ho motivo di lamentarmi. I prossimi 50 però... beh, quelli saranno fantastici! E per i successivi... non ci sono parole".

Ci credo. Io sono cotto dell'Eternità. Mi può fare solo bene.

7. Il balzo nel divino.

Hai visto il film “Indiana Jones e l'ultima crociata”? Sì, quello in cui si cerca con ogni mezzo il sacro graal, la coppa del Re dei re che dona la vita eterna. Ci sono scene avventurose e cruente nell'avvincente susseguirsi degli eventi che portano alla grotta in cui è custodito il calice dell'ultima cena di Gesù, ma una spicca per intensità spirituale.

Guarda: è quella del balzo nella fede!

Un baratro. Il senso di avvilimento e di impotenza. Il prodigio della fede.

"Solo saltando con un balzo dalla testa del leone egli dimostrerà il suo valore... È impossibile! Nessuno può saltare fin là". Poi il desiderio pressante di salvare una vita fa compiere il miracolo... Appare l'invisibile, il piede non cade nel vuoto. La fede ha vinto.

Ecco, anche l'amore per l'eternità è un passo. Può apparirti rischioso. Puoi dire anche tu come Indiana Jones che nessuno può saltare fino là. Ma puoi metterti una mano sul petto, vincere lo scoraggiamento, pensare al

bene che ne verrà, chiudere gli occhi e muovere il piede nel vuoto. E poi sorridere per la sorpresa di vederti su un ponte cristallino.

"Devi credere, figlio mio. Devi credere". Hai sentito cosa sussurra il padre ferito? Ecco cosa è richiesto. Questo solo: credere. Nient'altro.

Può essere l'amore per l'eternità qualcosa di simile all'avanzare nel vuoto? La stessa inconsistenza? Non lo so. Quel che è certo è che qui abbiamo da compiere il nostro balzo. Di là altrimenti non si arriva.

Adesso lo sai, il sacro graal dell'immortalità si chiama Amore. Ci si arriva attraverso il "sentiero di Dio": questo c'è scritto sulla "mappa" di Indiana Jones. È il risultato di anni di ricerche nei testi antichi, è quel che ogni saggezza attesta: la strada alla pienezza è un sentiero divino. Perché l'Amore è divino. Perché l'Amore è Dio.

Quel che io trovo di affascinante nel punto di vista dell'Amore è che davanti ad esso ti trovi nella più bella libertà. Puoi scegliere se crederci oppure no. E la cosa riguarda solo te. Se scegli il balzo della fede ti trovi sul versante dove si apre la porta alla tua longevità eterna. E se scegli diversamente, accadrà quel che neppure puoi immaginare: l'Amore continuerà ad amare te,

anche se tu scegli l'invecchiamento sicuro. Qui siamo ad un confine in cui la tua libertà deve decidere se credere o no. E comunque tu scelga avrai fatto quello che credevi giusto. Nessuno ti giudicherà.

Voglio che parlando di "Dio" e di "divino" sia dissipata ogni ombra di equivoco. Bada bene infatti che non è questione di credere nel Dio "ufficiale" di qualche religione antica o confessione recente. E nemmeno qui penso alle innumerevoli raffigurazioni personali della divinità che ciascuno immagina nella sua mente. No, niente di tutto questo. Religioni e religiosità sono espressioni passate e presenti dell'animo umano e dei suoi bisogni. A volte hanno innalzato lo spirito alle vette della sapienza, altre volte sono state onde di devastazione.

Sembrerebbe scoraggiante, vero? Per me lo è stato. E a anche a lungo. Sai, mi immaginavo cattivo, pensavo di non meritare granché e i miei giorni scorrevano in una fede tutta... esterna. Fede nelle parole di altri, nei riti fatti da altri, negli insegnamenti dati da altri, nel bene deciso da altri. Non che qualcosa non abbia appreso di buono, certo che no. Ma quanto penare e quanti sensi di colpa!

Questo tuttavia non deve toccare la nostra signorile magnanimità. No, non più. In nessun modo.

Guarda questa esperienza da una prospettiva diversa. Considera che il balzo nel divino è il balzo nella fede in te. In te stesso. Non in cose, fatti, fenomeni. Quel "devi credere" porta a un gesto ben più radicale del fidarsi di qualcuno fuori di te. Devi credere... in te!

Ora so che il salto nel divino è l'abbandono alla fiducia in se stessi. Nel modo più semplice e spontaneo possibile. La fiducia è la testimonianza concreta che credi che niente ti può ormai ingannare. Lo dici con il tuo comportamento fatto di apertura e determinazione. Non ti tiri indietro, non ti fermi.

In che modo si esprime questa fede? Accogliendo innanzi tutto l'Amore. Non hai da fare cose impegnative. Non siamo alla sagra delle difficoltà. Lasciati amare dall'Amore. Pensi che non sia facile? Ti senti incapace? Sono solo le normali resistenze che svolgono il loro lavoro di dissuasione. Ama anche quelle e scegli l'eternità. Una scelta decisa dissolve ogni vecchia remora. Gli ostacoli alla tua longevità li puoi superare più facilmente di quanto immagini. Amandoli.

E allora l'elisir di lunga vita è quanto di più semplice ci sia. Lo possono bere tutti. È alla portata di tutti. È già dentro tutti.

Oggi sai il segreto per vivere a lungo qui. Per sentirti già ora nella beatitudine dell'eternità. Adesso. Niente di più facile: la fiducia in se stessi. Perché dovresti fidarti di te? Per la prima e più nobile di tutte le ragioni: perché l'Universo si fida di te! Si fida di te al punto di volerti "con sé" per sempre.

Infatti non può separarsi da te. Se capisco bene, non vuole stare lontano da te. L'Amore è così: è unità. Voglia vibrante, intensa e stupenda di unione. Senza confusione. Libera.

Perciò, amico mio, amica mia carissima, non andare a cercare lontano da te quello che è dentro di te. Da sempre. Ritrovalo.

Un'ultima cosa: sai perché vivrai a lungo in questo meraviglioso mondo? Perché meraviglioso sei tu. Vivrai ringiovanendo. Vivrai sentendoti sempre in gran forma. E quando sarà il momento del battito di ciglia capirai che non perdi nulla, non lasci nulla, non sei privato di nulla. No, proprio.

Non ce l'hanno raccontata giusta. Qualcuno ha voluto spaventarci, ma è passato. Dai, sorridi. Non abbocchiamo

più. Siamo cresciuti adesso. Siamo un pochino più saggi anche noi. La morte non ci spaventa: vogliamo bene anche a lei. Vogliamo bene a tutti. Vogliamo bene finalmente anche a noi stessi. Ce lo meritiamo, vero?

Pronti per il balzo. Senza fatica. Con gratitudine. Gran cosa la fiducia, gran cosa credere. Lascia andare ogni resistenza. Lascia esplodere la tua gioia incontenibile. Sii felice oggi come non mai. Goditi ogni estasi: l'Amore ti ha svelato il segreto dei segreti. Il divino sei Tu! Frammento indivisibile del Tutto. Indivisibile dal Tutto.

La longevità in questo mondo è una nostra scelta. L'eternità è una sicurezza.

Innalziamo le coppe. Al banchetto degli dei.

CAP. 6

Fai entrare il piacere nella tua vita.

Come amare il divertimento.

1. Non siamo nati per soffrire! Neanche tu.

Battiamo il chiodo. E giochiamo a carte scoperte, senza nascondere nulla. Ammesso o no, quel che interessa alle persone è fare quel che vogliono. Più o meno acuto, ma è il desiderio tutti. Sei d'accordo? Che poi si ripieghi su accomodamenti e rassegnazione è cronaca quotidiana. Spesso cronaca nera purtroppo perché questa operazione ha nome rinuncia: un termine funerario e infelice dato che ha a che fare con il sacrificio. Cosa questa quanto mai orribile!

Rinunce e sacrifici sono tutto tranne che piacere. A chi li subisce o se li autoimpone scavano solchi profondi di insoddisfazione con derive paurose di malessere. Normale che sia così, dato che la nostra aspirazione è alla libertà e ogni coercizione la sentiamo come un cazzotto in pieno volto. Far buon viso a cattivo gioco non funziona: è una posa di facciata che non porta lontano e il suo solo merito è quello quanto meno di non esasperare

il malumore. Risultato minimale, non da buttar via, certo, ma non è ad esso che dobbiamo puntare.

Sappiamo ormai che le vere soluzioni si hanno modificando il punto di vista. Adottando la prospettiva dell'Amore, non dovremo più sforzarci di fare bella faccia a nessun brutto gioco. Per il semplice motivo che sapremo leggere ogni evento che ci accade come opportunità di crescita nel grande e unico meraviglioso gioco della Vita. Quello nel quale siamo chiamati a divertirci innalzandoci alla piena realizzazione di noi stessi. Detto altrimenti, a fare quello che desideriamo.

E qui si impone un chiarimento immediato. Quel che si vuole lo si può avere sostanzialmente in due modi: da prepotenti o da amanti.

a) Da prepotenti vuol dire facendo ricorso ad una qualche forma di violenza. A discapito degli altri. Non credo di dover soffermarmi perché è esperienza mia, tua e di tanti. Esperienza però nei due sensi, ossia abbiamo sì subito atti dispotici, ma a nostra volta non siamo esenti dall'aver compiuto una qualche prepotenza.

Ci ha naturalmente dato molto fastidio quando qualcuno ha cercato di metterci sotto i piedi. Figuriamoci quando ci è riuscito, anche se il più delle volte abbiamo subito. In silenzio. Mugugnando magari, ma in silenzio o con

reazioni davvero timide. Brutta sensazione quando siamo stati consci che qualcuno cercava il suo bene facendo il nostro male.

E fin da bambini anche noi abbiamo provato a farci strada togliendo qualcosa a qualcuno. Un giocattolo, una bambola; poi altre cose ben più consistenti. E forse soprattutto abbiamo anche imposto limiti alla libertà degli altri per dare spazio solo alla nostra. Comunque sia andata, la prepotenza subita o compiuta ha lasciato cicatrici. Quella subita, la rabbia, quella compiuta, aridità. In nessuna delle due si sta davvero bene.

b) Da amanti... è tutt'altra cosa! Perché la tua libertà non è alternativa a quella degli altri, ma co-estensiva. Il che vuol dire che quando si vuole c'è libertà per tutti. Puoi ottenere i risultati che desideri non in concorrenza, ma in cordata. Non contro qualcuno, ma con, insieme. Andando nella stessa direzione, quella che sintonizza la tua libertà con quella di tutti. In armonia con la Libertà. Utopia? Per molti sì, senza dubbio. Non per chi crede nella potenza dell'Amore.

Anche tu hai sentito dire a scuola che *homo homini lupus*? Ossia che ognuno cerca di sbranare chiunque altro? Tu ti senti un lupo? Stento a crederlo. Però non negare che fai fatica a pensare come si possa riuscire a fare quel che

si vuole senza andare a cozzare contro qualche muso duro. Dei *no* grandi o piccoli sono sempre in agguato: genitori, partners, maestri e professori, autorità religiose, politiche, militari. "Alt! Questo non lo puoi fare. Vietato. Proibito".

Allora come puoi fare quello che vuoi? Ovunque attorno scontri di libertà in successione come su un ring di boxe. E numerose volte hai visto uscire la tua libertà malconcia. Perché quella "avversaria" era più tosta... o più prepotente. Discussioni, litigi, rabbia e lunghe strisce di frustrazione nei giorni, settimane, anni. Vicolo cieco e conclusione amara: fare quello che voglio resta solo un sogno. Sarebbe bello crederlo realizzabile, ma è da ingenui. La vita reale è una lotta: qualcuno vince e qualcuno perde. Qualcuno fa quello che vuole e qualcuno non ha più neanche gli occhi per piangere sulle sue rinunce.

Se anche tu la vedi così, la soluzione è una nuova rinuncia. Ma questa è una di quelle micidiali, devastante come un gancio destro da ko. Se accetti questa visione ti consegni alla totale impotenza. Sappi che il resto è solo rassegnazione. Rabbiosa rassegnazione. Rancorosa e avvilita rassegnazione. Capisco bene tuttavia chi si è tirato indietro e ha accettato questo stato di cose, forse con un sospiro sconsolato, forte però della

certezza storica che "è sempre stato così". Insomma lupi e agnelli, predatori e prede. E come puoi ben capire, i più malcontenti sono gli agnelli e le prede.

Ma se anche tu sei come me senti che il conflitto delle libertà non può essere la sola e unica possibilità di stare a questo mondo. No, proprio. Perché deve essere indispensabile che per innalzarsi si debba salire sulla schiena di qualcuno? Non trovi anche tu che è strana e poco naturale questa faccenda? Non pare anche a te che chi sostiene che siamo nati per soffrire, che non c'è giustizia a questo mondo, che tanto non cambia mai niente, faccia parlare il suo risentimento?

Ti dirò, ho un sospetto. La teoria che non si può tutti fare quello che si vuole è dettata da una paura. E sai anche quale. La paura di vivere. Di vivere amando. Sotto sotto si nasconde il timore che l'Amore sia una debolezza. Non lo si dice, ma lo si pensa. Di più, l'Amore non si può controllare e senza controllo c'è disordine. Nessuno vuole disordine: nelle famiglie come nelle comunità, piccole o grandi che siano. Parrebbe buon senso, vero? E se si volesse andare contro mano in una strada a senso unico? E se si volesse accendere a tutto volume lo stereo alle due di notte? E se si volesse fare pipì in piazza a mezzogiorno?

Ci facciamo impressionare e paralizzare dalla paura di vivere? Non scherziamo. Le paure esistono e non da oggi. Ne sappiamo qualcosa tutti. Anche gli eroi greci. Perfino James Bond ha ammesso di aver paura! Ma quel che noi vogliamo fare qui è esaltarci all'idea che si deve provare a passare le colonne d'Ercole. Simbolo del limite. L'invalicabile limite della certezza. Dell'ordine. Della teoria che per poter fare quello che si vuole si deve essere in un modo o nell'altro prepotenti.

Io ritengo, invece, che il proprio bene possa essere vissuto insieme a quello degli altri. Di ciascuno. Ho provato a guardare le cose da un'ottica diversa. Come tutto, anche il proprio bisogno di libertà può essere considerato dal punto di vista dell'Amore. Ed è il momento di farti vedere come.

Un nuovo punto di vista è appunto una novità. Aspetti nuovi devono quindi farsi strada: coordinate, metodo, strumenti. Sì, per esempio, bisogna cambiare gli strumenti. Ti serviresti di una motosega per regolare un orologio? Useresti un cacciavite per pettinarti i capelli? Evidentemente no. E allora si tratta di fare un percorso... per posizionarci nel nuovo punto di vista. E lo compiremo ora insieme come ulteriore passo avanti verso la nostra meta: la possibilità di vivere facendo quel che vogliamo grazie all'Amore.

Con il presupposto, s'intende, che amare deve essere divertente, deve essere un piacere, altrimenti invece di eterno godimento fin da ora è un'eterna palla.

2. Ti svelo il segreto antico.

Impara subito e tieni a mente questo motto: ***Carpe diem***. Giorno per giorno, sereno e determinato custodisci questa perla della saggezza antica: e sarà come iniziare a danzare. È questo infatti quel che meritiamo: una vita che sia un piacere viverla. Non domani. Adesso.

Sai una cosa buffa che ti farà ridere? Da ragazzino quando ho sentito pronunciare per la prima volta *carpe diem* credevo fosse una parolaccia. Come “porco cane”, “porca miseria”. Un’imprecazione in latino insomma. Invece è un condensato della saggezza antica. Il poeta latino Orazio ci ha lasciato il raggio di luce che forse cercavamo da tempo. Quello da cavalcare nelle praterie dell’Universo.

Per comodità interpreto il *carpe diem* come una danza, in cinque movimenti, per riuscire a trasmetterne per quanto posso tutto l'affascinante segreto.

1. Letteralmente *carpe diem* significa "prendi il giorno", nel senso di "cogli l’attimo". Forse "vivi il

presente" rende meglio la sua forza. Personalmente, ritengo che la traduzione migliore sia: **cogli al volo la gioia dell'oggi**. Sì, mi piace così, questo primo passo della nostra danza nel presente. Nella gioia, nel piacere. I tuoi primi volteggi nel presente portano subito leggerezza alla vita. Dalla fatica alla poesia. Ci si sente già meglio.

2. Ormai la danza è in corso e il successivo movimento è l'azione: prendi! Cogli! Quanta plasticità in questo verbo! Non ti pare di vedere una mano che afferra? Si tratta di un invito chiaro. Perentorio. Mi par di ricordare che è nel modo imperativo! E la persona? Non c'è dubbio: seconda persona singolare! Sì, si sta parlando di te! Sei chiamato a fare una scelta. A farla adesso.

3. Che potenza questo messaggio! Che vertigine di bellezza in questo *carpe diem!* Ma c'è molto di più. Pochi infatti sanno che queste due parole sono solo l'inizio della frase memorabile. Continua così: *quam minimum credula postero,* "senza riporre alcuna speranza nel domani". Ecco il terzo movimento portarci nel Centro. Nell'unico grande centro esistente, quello dell'Oggi. Si tratta di

sfiduciare il domani rendendolo inoffensivo. Inoffensivo dal punto di vista emozionale.

4. Perché cogliere il presente? Perché tanta foga a raccomandare di non pensare al domani? Vedo una sola risposta illuminante: per il fatto che solo nell'oggi c'è la gioia. Essa è tutta racchiusa nel qui e adesso. Il piacere è nel giorno che stai vivendo, metafora del Giorno senza tempo che pulsa di eternità. Gioisci adesso! Ridi adesso! Godi ora di ogni bellezza nell'attimo che ti avvolge festante. **Solo Oggi c'è luce, solo nel giorno in cui i tuoi occhi sono vivi alla Vita.**

5. A questo punto la nostra danza è diventata ormai estasi nella consapevolezza di essere qui nell'oggi che l'Universo ha preparato per noi. Anzi, vuoi sapere qualcosa che ancora forse nessuno ti ha detto? Tu sei il Qui fatto carne. Sei Tu quel "*diem*" da prendere. Sì, spalanca gli occhi sull'evidenza inattesa. *Carpe diem* significa nel suo più potente contenuto… **cogli te stesso come Signore del tempo**.

E adesso continuiamo a danzare! Non smettiamo mai! Facciamo in modo che questo insegnamento antico sia per

noi pane quotidiano: **cogli al volo la gioia dell'oggi senza riporre alcuna speranza nel domani.** Facciamolo, anche se le resistenze della nostra educazione si fanno sentire. Stiamo tranquilli che questa ventata di benessere dell'anima non passerà inosservata ai filtri delle nostre credenze. Non perderemo nulla ad ignorarle e a proseguire sulla nostra nuova strada.

Quando parlo di credenze, non pensare che mi chiami fuori. Son cresciuto con le favole... e la loro morale. La volpe e l'uva, il lupo e l'agnello. Quella della cicala e la formica, te la ricordi? Quella di Esopo e di Jean de La Fontaine? Fa così:

La Cicala che imprudente
tutta estate al sol cantò,
provveduta di niente
nell'inverno si trovò,
senza più un granello e senza
una mosca in la credenza.

Affamata e piagnolosa
va a cercar della Formica
e le chiede qualche cosa,
qualche cosa in cortesia
per poter fino alla prossima
primavera tirar via:

promettendo per l'agosto,
in coscienza l'animale,
interessi e capitale.

La Formica che ha il difetto
di prestar malvolentieri,
le dimanda chiaro e netto:
- Che hai tu fatto fino a ieri?
- Cara amica, a dire il giusto
non ho fatto che cantare
tutto il tempo. – Brava, ho gusto;
balla adesso, se ti pare.

Stop! Basta con questa storia. Non posso credere che le adorabili formichine siano delle cafone maleducate. Non lo sono naturalmente, così come la cicala non è affatto imprudente. Qui non è la natura degli insetti che parla bensì la morale degli uomini. Si attribuiscono a questi due meravigliosi insetti qualcosa che non appartiene loro. Li si contrappone, come due modelli di vita: uno lodato, l'altro aspramente bacchettato.

Noi andiamo oltre... Ci interessa qualcosa di più. Il piacere della vita, quello che trovano sia la formica sia la cicala vivendo secondo la propria natura. Non occorre avere un'opinione sulla laboriosità indefessa delle formiche: lo fanno e basta. A loro va benissimo così:

seguono l'istinto capace di realizzazioni e organizzazioni che ogni ingegnere gestionale ammira quasi incredulo di tanta perfezione.

E la cicala? Beh, anche lei vive secondo l'ispirazione della sua natura ed è beata. Pensa che gli antichi greci ritenevano la cicala figlia della Terra o della divina Aurora, onorandola al punto da creare fermagli d'oro con le sue sembianze come ornamento per i capelli. Paragonata agli artisti della musica e dell'eloquenza, la sua peculiarità di non cantare dalla bocca, come tutti, ma dalla coda la distingueva. Tanto la si riteneva singolare che i naturalisti antichi la consideravano simbolo di purezza: secondo una (falsa) credenza infatti si pensava che le cicale si nutrissero di sola rugiada e ciò faceva sì che il loro corpo non contenesse sangue e non dovesse espellere perciò escrementi.

Ma, udite udite, il fatto poi che la cicala viva una sola estate e le sue larve rinascano in quella successiva direttamente dalla terra ne ha fatto l'emblema di una resurrezione a nuova vita dopo la morte persino presso i cinesi. Straordinario, non trovi? Non nascondo che mi è capitato di sentirne più di una sugli alberi vicini in un luglio assolato e di averle giudicate qualche volta fastidiose. Ma la mia era solo invidia, dato che in quel

mentre stavo sudaticcio a lavorare. Però, che fascino passare le belle giornate estive a cantare!

Sai che il nostro stile, quello che vogliamo adottare come nuovo atteggiamento, si propone di perdonare tutto. A noi e agli altri. Entrano perciò nel nostro abbraccio anche Esopo e La Fontaine. Hanno cercato di dare agli uomini una condotta di vita all'insegna della laboriosità e della previdenza. Legittimo. Hanno proiettato un loro bisogno. A torto invece sono stati duri con la cicala perché ignoravano la sua natura di creatura dell'estate che non conosce inverno. Certo l'avessero vista uscire dalla terra e liberarsi poi dal bozzolo si sarebbero probabilmente commossi. Zampe per la terra, ali per il cielo, addome per cantare. Nel sole. Per la libertà. Per il piacere.

Dai un'occhiata qui e senti la bellezza di questa meraviglia!

E se vuoi invece dedicare qualche minuto in più, allora non perderti questo piccolo capolavoro . Ti farai una cultura essenziale su questo insetto. Con ammirazione.

Morale della favola, lasciamo agli uomini le loro credenze e non permettiamo più che ci vengano messi sulle spalle pesi assurdi. Coloro che davvero vogliono insegnarci qualcosa lo facciano rispettando tutti,

formiche e cicale. Vogliamo essere noi a scegliere il modello del nostro piacere. E lo vogliamo fare d'ora innanzi senza rimproveri. Di nessuno. Sei d'accordo con me?

3. Ama il piacere. E lascia dire.

Non so se anche a te hanno mai detto: prima il dovere e poi il piacere. E il dovere era il più delle volte al plurale e invadeva senza pietà ampi spazi al piacere, sottoposto a quotidiane mortificazioni. Pareva che prima del piacere dovesse sempre esserci un'interminabile fila di doveri. Forse non era effettivamente così, ma il principio stroncava. Assolvere sempre un qualche dovere. Non mancava giorno. Da bambino, compiti, servizi di casa, catechismo, messa e spiccioli; da grande, lavoro, famiglia, società e spiccioli. E dal concepimento in poi il dovere supremo: quello di soddisfare le aspettative di una lunga fila di persone.

A dirla tutta io non sono stato tra i più sfortunati. Primo perché sono nato maschio dopo due sorelle e questo mi ha spianato la strada senza quella severità che invece si riserva inspiegabilmente alle femmine. I miei genitori non erano più giovanissimi e quindi dotati di maggiore indulgenza. Secondo perché dal maggio parigino del '68 in

poi cominciò a circolare lo slogan fatidico: è vietato vietare. Non fu una rivoluzione duratura, ma una piccola botta al primato del dovere la diede.

Comunque nella vita di quasi tutti coloro che ho conosciuto nei miei primi cinquant'anni, il dio Dovere ha avuto grande culto: sacrifici a non finire da parte di uomini e donne che hanno pensato (e pensano forse ancora) che ci si può concedere un po' di piacere solo quando sono stati compiuti tutti i tuoi doveri. Poi spesso succede che si è talmente stanchi per i doveri assolti che l'unico piacere che resta è... dormire.

Nel corso degli anni si ha poi assuefazione e neppure si ha più idea di quale possa essa il proprio piacere, tanto è stato sacrificato alle priorità. Beninteso, non è questione di demonizzare obblighi che discendono da impegni assunti o da una disciplina che si è scelta e che designa un carattere forte. No, ho alta opinione della correttezza e della lealtà. Ma il punto di vista dell'Amore mi ha aperto visuali che neppure sospettavo. E quanto ne sono felice! Quanto sono felice di sapere che il dovere è addomesticato dal Piacere. È una goduria persino svolgere i compiti... e andare al lavoro. Dopo secoli è scomparso anche il dovere coniugale a vantaggio del godimento dei partners. Davvero stiamo per inaugurare il nuovo girone paradisiaco dove si incontrano tutti

coloro che sono diventati consapevoli del primo e supremo principio di igiene psichica: **Ciò che non ti dà piacere ti uccide**. Lentamente.

Cos'è dunque l'amore del piacere? O per il piacere? Nulla di cui vergognarsi, naturalmente. È l'affermazione del primato della Vita. Senza compromessi o esitazioni. La dichiarazione esplicita e senza riserva della Vita come immenso ed eterno parco dei divertimenti. In cui star bene con se stessi e con gli altri.

È l'antidoto alla vita spesa interamente per il lavoro. A meno che tu non creda che siamo nati per soffrire, per pagare tasse, bollette e mutui, per invecchiare sulle strade e sulle autostrade o per fare ogni giorno le stesse cose con lo stesso nervosismo. A meno che tu non ti creda un peccatore che ha perduto il paradiso e tutti i suoi beni a causa di una colpa lontana che neanche lo riguarda. E che perciò ora deve sudare sette camicie per riconquistare una salvezza che non gli è neppure magari ben chiaro in cosa consista.

Sono sicuro che alle tante domande che ti sei posto nel corso degli anni non ti sei rassegnato alle risposte che hai ricevuto a scuola e hai chiesto di più. Hai sentito, vero, quanto ti andavano strette le soluzioni che non ti suscitavano piacere? Quanto ti lasciavano insoddisfatto

gli inviti generici e buonisti? Quelli per intenderci volti a farti seguire la via consolidata dei doveri filiali, materni, paterni, scolastici, condominiali, sociali, parrocchiali e quant'altro ha sempre reso le persone rispettabili. Non che i più fossero consigli sbagliati o in malafede. No. Semplicemente uccidevano ogni piacere.

Voltiamo pagina. Serenamente. Cominciamo a scrivere quella dell'amore per il piacere. Sì, perché questa è una nuova chiave di lettura della tua esistenza. Da rifugiato a cittadino. Da profugo a rimpatriato. Da prigioniero dei doveri a libero Signore che fa della sua vita un giardino di delizie. Di seguito ti fornisco alcuni spunti di cui potrai tener conto... se questo sarà il tuo piacere.

Una parola con cui potresti cominciare a familiarizzare è **godere**. So che ti sta apparendo sulle labbra un sorrisetto malizioso e intrigante. Capisco. Cercherò però di rendere questo verbo comprensivo di molto di più. Godere è un sentire vivo e pieno: si è contenti per qualcosa che appaghi l'animo. Sì, godere significa gioire, rallegrarsi molto, essere pienamente felici. Persino proprio prosperare. Anche quando è preso in senso più limitato, godere vuol dire ricevere diletto, da qualcosa che si ha: quindi possedere, averne il pieno uso.

Amore per il piacere è la consapevolezza che hai diritto di godere dei cinque sensi. Tutti. Usali a piacimento regolandoti sulla tua saggezza: nessun alimento, nessuna musica, nessuna visione, nessun profumo, niente tra le tue mani può farti male quando tu ti vuoi bene. Niente ha potere su di noi, quando noi siamo padroni di noi stessi. Il vero piacere assume il vertice della sua espressione stellare quando si rimane presenti a se stessi. Nella signorilità di una scelta. Consapevoli.

Disponiti a goderti una sessualità spumeggiante e completa. Mi sono sempre chiesto come un uomo e una donna possono provare piacere vero a far l'amore quando l'uno è preoccupato della sua prestazione e l'altra terrorizzata dalla paura di restare incinta. Orgasmi da sbadiglio. Soddisfacimento di pulsioni biochimiche, storia di quasi tutti noi. Ma è venuto il momento di fare della sessualità la stella cometa del proprio benessere. Abbiamo della spazzatura da rimuovere ma lo sguardo comincia a colorarsi di quella regale libidine che corona ogni persona che si espande nella realizzazione di sé. Il piacere di un rapporto totale.

Sì, totale, oltre la separazione di anima e corpo nel gaudio dello spirito. Come si gode in modo spirituale? Si può essere certi che godere spiritualmente sia la vetta del piacere. A dire il vero mi sembrano distinzioni non

di sostanza ma semplici facce di una medesima medaglia. Il piacere che una persona prova tocca ogni sua parte e dimensione con coinvolgimento integrale a livello emozionale. Intendo dire che una persona gode tutta.

Vogliamo parlare di godimento... cellulare! Quando si prova piacere si ha una diffusione di benessere in ogni tessuto. Esultanza e sussulto di ogni atomo di cui siamo composti. E se poi amiamo il piacere che stiamo provando allora credo si possa parlare di espansione divina. Cioè una specie di emozione difficilmente esprimibile a parole in cui si intravede chi si è veramente.

È il momento in cui si è consci che tutto il potere proviene dall'interno. Si sa e si sente quel che i conoscitori della natura delle cose hanno predicato dall'antichità. "Conosci te stesso - si leggeva sul tempio del dio Apollo a Delfi - e conoscerai l'Universo e gli Dei". C'è qualcosa di più a cui aspirare? Pensi ci sia godimento più intenso del vedere, sentire, toccare quasi con mano il proprio essere? Quel che sappiamo più o meno tutti è quanto deprime sentirsi poca cosa, insoddisfatti e stanchi. Quel che invece ora l'Amore prospetta per noi è il piacere della consapevolezza di sé. L'esperienza del potere più genuino: quella del cambiamento. Quella che fa dire... wow, ma io ho le ali!

(Non insisto sul motto "conosci te stesso" perché ne farò un report a parte. Ora voglio che si conosca quanto piacere è racchiuso qui, quanto la saggezza di questo invito è in grado di trasformare la nostra vita).

Godi per quel che sei! E per cos'altro altrimenti? Non pensi anche tu che sia effettivamente arrivato il momento di avere più considerazione di te stesso? Ed essere proprio tu il primo a darti valore? Inutile che ci giriamo attorno, amico mio, amica cara: il cuore del piacere è qui. Provi godimento intimo e vero solo quando ti accetti e ti ami per chi sei e come sei. Scegliendo questa accettazione. Scegliendo questo amore.

Potremmo chiamarlo il piacere dell'indipendenza. Cioè finalmente quella sensazione di appagamento che ti attraversa nel momento in cui sei consapevole che tutti i cordoni ombelicali sono stati tagliati. Li hai troncati quando hai scelto il nuovo punto di vista sulla tua vita. Quando al dovere hai sostituito la responsabilità. Quando hai provato piacere in questa scelta. Altra musica! Altra danza!

Sai il piacere che si prova ad essere responsabili? A sentirsi - come dice la parola stessa - abili nella risposta? Capaci di dire sì decisi e no decisi? Sì alla propria strada; no a qualsiasi imposizione. Sì a godersi

ogni attimo della vita; no a rinunce e sacrifici. Sì al piacere di piacersi; no a giustificazioni e scuse. Un sì unico e grande a se stessi.

Allora, concediti il tuo piacere! Proprio il tuo, perché non esistono piaceri standard. Decidi tu dove sta il tuo godimento perché tu sei una storia inedita che si sta scrivendo ora. Nessun precedente piacere ti appartiene perché il tuo è inedito. È solo tuo. Si crea mentre cresci nell'amore per te, mentre ti innamori dell'Amore, mentre addomestichi ogni vecchio dovere alla docilità di una piacevole scelta. Buongiorno, Vita!

4. Cosa dici del Piacere dell'Amore?

L'amore del piacere e il Piacere dell'Amore non sono la stessa cosa. Ma sono parenti stretti. Per poter fare quello che vogliamo la strada aperta davanti a noi è l'amore. Minuscolo quando si intende il processo di crescita verso se stessi o il sentimento di unità con gli altri; Amore, maiuscolo, quanto designiamo la Vita, l'essenza stessa dell'Universo, il **Tutto che è la somma Emozione pensata e pensante.**

Sì, amare dà piacere. Amare l'Amore è il più grande godimento. Ti dico ora quale felicità procura l'amore vissuto come partecipazione dell'Amore. Non lo so per

rivelazione particolare, ma per qualche barlume di esperienza e per la fiducia che ho nella saggezza di chi indicava nel "conosci te stesso" la via per la verità sull'Universo e sugli Dei. Ti dirò che le parole non sono mai abbastanza adatte, ma qualcosa indicano, anche se questi pochi punti sono niente più che qualche frammento sparso. A me è risultato utile tenerne conto. Spero servano anche a te.

C'è molto di più, ma per ora considera questo: quali piaceri provi quando ami?

1. **Per quel che ho potuto sperimentare io, il primo immenso piacere consiste nel percepire che stai facendo la cosa giusta.** Mentre ti lasci attraversare da pensieri, sentimenti, gesti ispirati dall'amore senti di star bene. È una sensazione a cui non saprei che nome dare, ma fa sentire di essere nel giusto. Senza presunzione e senza falsa umiltà.

   Lo sappiamo, uno dei nostri sensi di colpa più radicati è quello dato dal timore di essere stati ingiusti... nei confronti dei genitori, dei figli, di qualcuno di caro. Di non avere fatto quel che pensiamo fosse dovuto da parte nostra. Si rimugina,

ci si sta male. Invece anche solo un pensiero amante... ti fa star bene. Subito.

Ad amare non sbagli mai. Centro infallibile sempre! E provi il piacere del comportamento giusto. Bada che non è necessario che l'altra persona veda o capisca che dentro di te è in corso un silenzioso processo. Tu pensa solo ad amare e non preoccuparti di altro. In quel momento hai scelto la strategia dell'Universo. La ricompensa immediata è il piacere. Quello della giustizia, senza leggi, tribunali o avvocati. Il piacere dell'Amore.

2. **Un altro bel benessere che si prova da innamorati dell'Amore è il vedersi sorridenti.** Attribuisco molta importanza al sorriso per la sua forza espressiva. È una potenza perché disinnesca ogni aggressività e distende l'animo alla relazione creativa.

Naturalmente il sorriso è vantaggioso e si raccomanda agli agenti di commercio quale biglietto da visita privilegiato nei rapporti con la propria clientela. Altamente utile, certo, a scopi professionali e politici per ben impressionare, ma non è questo il sorriso che dà piacere. Perché?

Molte volte è solo posa, nient'altro che una contrazione muscolare, una recita fin tanto che si sta girando il film ed è presente qualcuno.

Il sorriso che porta con sé il piacere è quello spontaneo del cuore. Prima sorride il cuore, poi gli occhi e quindi le labbra. La sua verità è davanti allo specchio: quello è il momento in cui sorridi alla persona che più di ogni altra è fonte di piacere. Non si tratta di narcisismo che in ogni caso è un'etichetta che dice poco. No, il benessere del vederti sorridente è la conseguenza del tuo amore per l'Amore. Sorridi per il semplice motivo che amare è bello. Estremamente divertente.

3.E che dire del piacere di conoscere la soluzione?

Inquieti e preoccupati ieri a causa dei problemi, sereni e felici oggi nel vedere, sentire e toccare con mano la soluzione. Quando l'Amore è compreso davvero come inesauribile risorsa creativa, allora lo stress da problema si dissolve nella rassicurante tranquillità che c'è una soluzione, che per di più soddisfa.

Le difficoltà sono fonte di dispiacere; la loro dissoluzione riattiva gli ormoni del benessere.

Vinti i radicali liberi, allontanato il logorio della vita moderna, ci si sente meglio. Quanta felicità si prova a sapere che dal punto di vista dell'Amore c'è sempre una soluzione!

4. **Il piacere di essere aperti è un'emozione che nessuna parola spiega adeguatamente.** Apertura significa infinite possibilità. Di ricevere. Come se fossimo una stazione radio in perenne ascolto su ogni frequenza, accogliente di ogni onda in arrivo da ogni dove. Apertura designa che ogni ostacolo è rimosso e non c'è impedimento per quel che deve accadere. Si rende visibile e palese quel che era rinchiuso. Come le uova quando si schiudono.

   Noi siamo esseri dalla natura aperta: accoglienza pura. Quanto invece siamo noi stessi a remare contro la nostra felicità quando ci chiudiamo! Ogni chiusura è un messaggio di sfiducia. In noi stessi. Nella possibilità di ricevere. Vi è un piacere intenso nel capire che essere aperti è la più grande sicurezza cui aspirare. Se siamo disponibili infatti nulla ci più accadere che non sia bello. Compi una riflessione semplice: quando sei stato maggiormente contento di te? Maggiormente sicuro? Non è forse quando la tua mente e il tuo cuore

erano liberi da serrature e catenacci? Come stavi quando qualche timore o preoccupazione ti *chiudeva* la bocca dello stomaco?
Una cosa ho imparato: aperti si sta bene. Funziona e basta. Aperti ci si rilassa. È il segnale che vuoi ricevere: il tuo bene ti viene incontro. Sei nel flusso dell'Amore: sensazione davvero piacevole.

5. **Dona amore e ti piacerà.** Garantito. Ti piacerà sotto tanti punti di vista, compreso quello dell'eros. Non si fa mai dono di qualcosa, si fa sempre dono di sé: in un movimento di espansione verso la gioia dell'altro. Cosa fai quando ami? Doni te stesso come persona creatrice di piacere. Pensaci! Quanto appagamento c'è nel rendere felice qualcuno? Quanto godimento mentre pensi alla felicità che gli altri avranno dal tuo dono!

Potremmo chiamarlo il vortice del piacere, ossia una spirale a crescere dove dal tuo centro si irradia energia avvolgente ogni essere cui fai dono di te. Nessun sacrificio, ovvio. Qui non siamo nell'immolazione di niente e di nessuno. Amare è una scelta nella quale chi dona si arricchisce. Del piacere supremo, quello di amare tutto e tutti nell'unico Amore.

Ho trovato tempo fa un testo molto bello. Non posso benedire per nome il suo autore perché è anonimo, ma lo voglio celebrare qui per la verità spirituale del suo insegnamento:

Spendi l'amore a piene mani!

L'amore è l'unico tesoro che si moltiplica per divisione: è l'unico dono che aumenta quanto più ne sottrai.

È l'unica impresa nella quale più si spende più si guadagna: regalalo, buttalo via,

spargilo ai quattro venti,

svuotati le tasche,

scuoti il cesto,

capovolgi il bicchiere,

e domani ne avrai più di prima.

Io mi voglio inebriare del piacere dell'Amore. Mi auguro che anche tu sia disposto a questa estasi. Cos'altro è la Vita?

5. Successo matematico: un'equazione... bizzarra.

Einstein, oltre ad essere uno scienziato di prima grandezza, era anche un simpatico briccone. Da fisico

teorico dedito a spiegare il mondo in equazioni matematiche non disdegnava anche di dare qualche suggerimento che derivava dalla sua diretta esperienza di personalità di grande successo. Naturalmente, conosciamo fin dalla scuola la sua celebre equazione dell'energia: ci ha insegnato che $E = mc^2$, ossia che l'energia è uguale alla massa per la velocità della luce al quadrato. Conseguenze scientifiche di portata storica.

Ci soffermiamo invece su questa: **a = x+y+z.** Einstein l'ha chiamata equazione del successo e l'ha spiegata in questo modo: se **a è il successo**, esso è dato dalla somma dei tre elementi x, y e z. Dove **x è il lavoro, y il gioco e z è il tenere la bocca chiusa**. Fenomenale! Degna del suo genio.

È intuitivo che il successo faccia piacere. Perché indica un esito favorevole, una buona riuscita. Di qualunque ambito si tratti, il successo indica un'accoglienza positiva da parte di altre persone. Come ho già avuto modo di dire, tutti abbiamo una nostra idea personale di successo, ma ci accomuna il fatto che ognuno di noi singolarmente si vede protagonista. Questo vale tanto per chi ambisce all'Oscar nel cinema, al Nobel in qualche scienza, alla carriera politica o sportiva, al prestigio artistico o imprenditoriale, quanto per chi mira alla vittoria nella gara dei presepi della parrocchia, alla

buona organizzazione della festa dei nonni all'ospizio, ad una bella esecuzione di bricolage casalingo.

Il successo è eccellenza e poiché tutto è relativo, non ci sono criteri assoluti di valutazione: è maggiore quello di un calciatore famoso osannato in tutti gli stadi del mondo o quello di qualche "sconosciuto" che... fa un regalo che lo distingue?

Commovente, non c'è dubbio. Questa è una storia di successo nota perché è su www.youtube.com, ma quante infinite altre non raccontate eppur vere, con protagonisti reali, hanno attraversato e riempiono il mondo? Tante, e tutte toccanti. Ma la concentrazione sui nostri fallimenti e sulle nostre sconfitte offusca lo sguardo. La tristezza preoccupata e paralizzante la fa da padrona: non c'è spazio per il piacere. Esso ricompare soltanto quando giudichiamo il risultato positivo. Noi lo certifichiamo e anche le persone attorno a noi manifestano accoglienza per l'esito raggiunto.

Obiettivo successo allora. Non tanto in se stesso, ma per ciò che rappresenta: la testimonianza del nostro valore. La soddisfazione per quel che abbiamo conseguito. Per quel che abbiamo saputo fare... nient'altro però che il rovescio dell'unica medaglia: il piacere nel vederci e sentirci crescere. Il piacere per la Vita.

La ricerca di ricette per ogni cosa bella appartiene alla storia dell'umanità, che in fondo si dibatte da sempre tra due obiettivi: evitare il dolore e ottenere il piacere. La semplicità è solo apparente perché nell'esistenza di tanti uomini e donne di ieri e di oggi l'istinto chiarificatore non svolge più la sua funzione di guida. Spesso la sofferenza è stata tale da devastare negli animi il più piccolo spiraglio di piacere. Nemmeno più come ipotesi. Spesso un incubo anche le delizie sessuali. Ma la consapevolezza è in grado di sovvertire il più incallito degli schemi negativi.

Ottenere un successo personale! Ecco cosa fa rimontare il morale. Una vittoria: questo è un ottimo rimedio contro depressione e abbattimento. Nessuna lotta, nessuno spargimento di sangue: solo raggiungere un esito favorevole in una qualunque cosa che ci interessi. Spalancare le porte all'ingresso del piacere nella nostra vita. E allora seguiamo il suggerimento del grande Einstein: semplice, chiaro, essenziale.

Diceva lo scienziato che **a = x+y+z.** Analizziamo questa formula del successo secondo la mia interpretazione:

X = Lavoro. Nel senso di dedicarci all'attività che ci sta a cuore. In qualunque ambito tu esprima la tua vita personale e professionale, il lavoro è l'impegno che

metti per compiere quell'attività. Come a dire che non si consegue nessun risultato positivo se si tralascia l'azione.

Per il successo è necessario perciò agire. Fare nel senso più esteso del termine: fino ad abbracciare il pensare, che è l'azione suprema per gli esseri umani. Si esclude che restare inoperosi possa generare piacere, perché in qualche modo è atteggiamento innaturale per l'uomo. Non perché l'ozio sia il padre dei vizi, piuttosto perché nella natura tutto è movimento e se si sta con le mani in mano ci si annoia a morte. Un cadavere non dà l'impressione di essere molto allegro. Se restiamo immobili perdiamo le infinite opportunità di realizzarci nello scorrere della vita.

Il lavoro di cui si parla qui non ha nulla a che vedere con lo stacanovismo che è espressione di disarmonia, assorbimento cieco nelle cose e quasi annientamento della propria dignità. Se è imposto, è schiavitù, se è una scelta è fuga inconsapevole da se stessi. In passato l'attivismo aveva altre cause, sociali per lo più: oggi l'attivismo non è più lavoro, è deriva psicologica.

Il successo firmato Einstein ha come suo punto di partenza il lavoro. Mi pare che ci avviciniamo molto all'idea di passione. Mestiere, professione, certo, ma

intesi e vissuti come passione, ossia con carica emotivamente positiva, nell'ottica dell'interesse e della dedizione che vadano oltre l'aspetto finanziario.

Y = Gioco. Ma pensa! Il successo ha bisogno del gioco. Irrinunciabilmente per giunta, altrimenti l'equazione non dà più il risultato matematico. Ci vuole divertimento, spasso, svago a condire l'impegno con quella distensione che solo il gioco regala. Occorre divertirsi come lo sanno fare i bambini perché il successo vero è solo esultanza della vita.

Il gioco è potenziante perché esprime una condizione di fiducia in se stessi. Aver voglia di giocare rivela uno stato d'animo ottimistico capace di trasformare le situazioni con umorismo. Gli ostacoli perdono il loro carattere limitante e diventano semplici opportunità per risultati ancora migliori.

Nel gioco ci si diverte perché è bandita ogni paura. E al successo vero si arriva perciò se non si ha paura. Di vivere. D'altro canto il gioco è una grande metafora: la libera ri-creazione del mondo da parte di menti e di cuori fanciulli. Noi grandi ci divertiamo con giochi organizzati e spesso li carichiamo di agonismo: l'intensità sportiva tra amici è di sicuro bella. Il gioco però è fondamentalmente uno scherzo e contrasta

proprio con la serietà. Se gara è, tutto si svolge in allegria e letizia, come si addice a qualcosa che è vissuto come ri-creazione. Nel senso letterale, appunto di un'esperienza creativa. Di se stessi innanzi tutto.

Z = Tenere la bocca chiusa. Cosa intendeva di preciso il grande scienziato? Non lo sappiamo. Voleva dire di non perdersi in chiacchiere? Voleva essere la sua una raccomandazione a restare concentrati solo sul lavoro e sul gioco, sulla dedizione e sulla ricreazione? Alla bocca chiusa devono corrispondere due orecchie molto aperte? Cioè privilegiare l'ascolto alla parola?

In ogni caso è curioso questo ingrediente del successo. Non so se Einstein conosceva la brillante (anche se riduttiva) battuta di Mark Twain secondo cui ***è meglio tenere la bocca chiusa e sembrare stupidi, piuttosto che aprirla e togliere ogni dubbio***. Resta vero il fatto che parlare in modo esagerato è fenomeno che le persone di vero successo rifuggono. Avere tante parole non significa avere tante idee, anche perché la connessione tra il cervello e la bocca non sempre è scontata. Non solo al risveglio o dopo qualche bicchiere di vino, ma anche in condizioni normali le parole, tante o poche che siano, ci smascherano.

Il richiamo alla bocca chiusa può indicare anche che il successo si matura nel silenzio, luogo di meditazione e di interiorizzazione del proprio cammino e della propria ricerca. E contrariamente a quanto può apparire, nel silenzio si può provare piacere, quello sottile della pace con se stessi. Il piacere spirituale e dolce della contemplazione muta del mondo. Il successo si nutre di meraviglia e nelle molte parole si perde il gusto del vedere, sentire, toccare: esperienze intime che precedono la comunicazione. Il sapiente prima contempla poi parla.

Un'equazione illuminante! Lavoro, gioco, silenzio: ecco servito il trittico per il successo. E per il proprio piacere, naturalmente.

7. Allarme merito!

No, tranquillo, niente di serio. Solo un titolo ad effetto per richiamare la tua attenzione su qualcosa che è bene però sapere. In queste pagine fin qui hai avuto modo di conoscermi e sai che non sono un allarmista. Non mi piace però affatto la superficialità e voglio che chi ha fiducia in me sappia che mi preme aiutare ad evitare le insidie. Quelle quanto meno che io vedo e che riconosco tali.

Non potrei arrivare in fondo al discorso sull'amore del Piacere e sul piacere dell'Amore facendo finta che il "merito" non esista. Qualcosa già certamente sai: non disponi forse di un identikit preciso di questo individuo, ma ne hai sentito parlare in più di un caso. Discorsi sul tale che ha *meritato* il premio, su quell'altro che ha avuto la condanna *meritata*, su chi non voleva entrare nel *merito*, sul criterio della *meritocrazia* e via dicendo. Se non vissuto nel suo senso più nobile, il Merito può essere un boia che esegue la tua condanna a morte. Ma dal punto di vista dell'Amore, tutto può essere trasformato. E lì tutto concorre al nostro bene.

a) Vediamo come funziona normalmente il merito. Esso fa leva su condizioni valide per attribuire qualcosa, tanto in senso positivo che negativo, ma sempre secondo equità. Quel che acquisisci lo hai ottenuto in base a qualche requisito: se hai raggiunto risultati positivi, la conseguenza è un premio, se hai commesso una colpa, ti aspetta la pena. Equità, abbiamo detto. Siamo nella logica della giustizia. Se un esempio può essere utile a rendere ancor più chiara la cosa, pensa ai discorsi sull'inferno e sul paradiso. Quel che tanti hanno appreso è che se ti comporti bene e vivi secondo i comandamenti andrai in paradiso, se invece commetti peccati e muori

senza confessione e perdono, ti aspetta la dannazione eterna nell'inferno. Questione di merito. Di giustizia.

Secondo questo modo di considerare la Vita, noi siamo sottoposti a giudizio praticamente sempre e il merito è l'inflessibile metro di valutazione a cui sottostare. D'altro canto, non dà fastidio quando qualcuno viene premiato senza merito scolastico, sportivo, professionale, politico? Ma anche crea molta indignazione il vedere punito qualcuno ingiustamente! Non è forse vero che consideriamo un bene il fatto che le persone abbiano il trattamento che consegue ai loro meriti?

Difficile negare che ci sia del buon senso in tutto questo. Perché darsi tanto da fare a comportarsi bene nella vita morale, tra sacrifici e rinunce, se poi il premio non è diverso da quel che spetta ad ogni balordo che si è trascinato nell'esistenza senza alcuna regola? E una società può forse organizzarsi senza che i bravi cittadini vengano riconosciuti, tutelati e protetti dai criminali cui vanno comminate le giuste pene per i loro misfatti contro la legge?

Senza dire che dai requisiti positivi che portano a meritare un qualsivoglia riconoscimento si trae motivo di soddisfazione. Le proprie qualità e capacità riconosciute inducono ad un senso di giusto orgoglio. I brillanti

risultati ottenuti parlano da soli: sono loro che invocano la conseguente legge del merito. La ricompensa. Sì, perché il cerchio del merito si chiude con la celebrazione del compenso cui si ha equamente diritto. E riconosciamolo: una ricompensa che si è certi di aver meritato fa un gran piacere!

b) Ma anche l'Amore ha qualcosa da dire sul merito. Ogni piacere nella vita è il benvenuto. Goderselo tutto è un’esperienza che carica. Voglio ora che consideri però anche una prospettiva diversa: ne vale la pena e ti servirà per la tua scelta. Il punto di vista dell'Amore mi piace ogni giorno di più perché mi fa vedere aspetti che mai avevo considerato. C'è qui qualcosa che va sempre oltre, che si distingue per originalità, che sorprende per la sua potenza, che dilata il cuore nel momento in cui se ne capisce la portata.

E se anziché essere fondate sui meriti le ricompense che ci aspettiamo fossero gratuite? Se cioè ogni cosa bella che desideriamo anziché essere frutto di requisiti da conquistare fosse già disponibile, senza sudare sette camicie per ottenerla? Voglio dire proprio questo: se il paradiso non fosse una vittoria da meritare ma un regalo da vivere già adesso? Perché escludere questa possibilità?

Perché volere ad ogni costo delle ricompense straordinarie per qualcosa che **faccio** e non invece delle condizioni normali per quel che **sono**?

Queste domande nascono considerando che l'Amore è Bene supremo e "ragiona" solo in termini di bene per te. Sarebbe amore farti penare per conquistare qualcosa? Averti messo qui e obbligarti a dimostrare qualcosa? A meritarti addirittura l'amore? No! Istintivo, secco, proveniente direttamente dalle viscere! Quando mi sono posto questi interrogativi ho sentito un senso di liberazione. Un sospiro... Non devo meritare niente!

La libertà dal merito è un requisito per il piacere. Quanti di noi infatti credono, consciamente o no, di non essere degni di cose belle? Perché? Per la convinzione di non essere (o essere stati) bravi: bravi bambini, bravi figli, brave madri, bravi mariti, bravi insegnanti... Per meritare cose belle devi essere bravo. Quindi: qualcuno giudica chi sei e cosa fai, valuta se sei bravo e decide cosa meriti. La conclusione del nostro giudice interiore è quasi sempre che non abbiamo diritto alla realizzazione dei nostri desideri. E quindi a nessun piacere.

L'Amore sovverte completamente questa prospettiva partendo dal tuo valore. Prima di una tua qualunque azione, Tu hai un valore innato inestimabile. Occorre che

tu sia il primo a crederlo. Non importa quello che pensano gli altri di te: riguarda solo loro. L'Amore pensa che tu sei magnifico e questo basta. Per Lui sei bravo sempre. E il suo parere conta più di ogni altro, per quanto autorevole possa sembrare.

È la fine del merito? È il funerale del merito-boia, quel tiranno implacabile che vorrebbe concederti dopo fatica e lacrime ciò che tu hai già in eredità quando nasci. Tu sei qui perché amato e con un solo scopo: vivere. Non hai da meritare nulla di essenziale: solo scelte di piacere, di benessere, di intima soddisfazione nell'accoglienza. Rilassati perché non devi dimostrare proprio niente a nessuno. E quello che hai non è né una ricompensa né una benevola concessione: è un diritto di nascita. Discendente direttamente dall'Amore.

Se sei tanto attaccato al merito e non puoi proprio farne a meno, niente ti impedirà di continuare per la strada che sai. L'esperienza di generazioni di umani insegna però che sono stati pochi coloro che si sono sentiti degni di veder realizzati i propri sogni. Il meccanismo interiore è talmente sedimentato che è normale pensare che se i miei sogni non si avverano è perché non lo merito. Non sono stato bravo.

L'alternativa sono la libertà e il piacere di vivere il presente senza conseguire premi, ma espandendo la propria ricchezza interiore. Un presente di consapevolezza del proprio essere come espressione dell'Amore universale cui non manca nulla. L'alternativa è ancora una volta una scelta: lasciarti condizionare dai meriti o credere che tutto il tuo bene è già dentro di te. Puoi scegliere se lasciarti giudicare e dipendere dal riconoscimento degli altri oppure goderti il piacere di amare ed essere amato quale persona che semplicemente vive. Vive facendo quello che vuole nella scia dell'Amore.

Personalmente, ho chiamato a rapporto il Merito e l'ho congedato. L'ho ringraziato per il servizio che in qualche momento mi ha reso, dato che ero stato io stesso ad assumerlo come guardiano dell'equità nella mia vita. Ora non ha più ragione di restare da me perché non mi sento più in dovere di meritare il mio bene. Forse l'ho giudicato severamente: in fondo era solo un servitore che eseguiva i miei ordini. Doveva ricordarmi che non ero bravo e quindi mi spettava la punizione di non veder realizzati i miei sogni. Adesso è partito. Benvenuto Piacere!

8. Il nemico del piacere si chiama "Dopo".

La sai una cosa? Bellissima… Possiamo guarire. Tutti. **Possiamo guarire dal cancro del "dopo"**. Una patologia diffusissima che miete ogni giorno vittime su vittime. Quotidianamente, uomini e donne di ogni età e ad ogni latitudine sono falciati da un batterio micidiale: si chiama **procrastinare.** O anche rimandare, rinviare.

Ne accennavo già, è un'epidemia! Sì, perché è morbo contagioso con incubazione e effetti paralizzanti. Ti assopisci impercettibilmente. Perdi ogni piacere. Se si potesse riassumere in una frase la sua azione si potrebbe definire così: ti fa invecchiare senza essere mai stato giovane. Terribile fine! Non deve essere però sicuramente una malattia del tutto recente perché una terapia circola da tempo.

Ti sarà capitato di sicuro di sentire il proverbio: **"Non rimandare a domani quello che puoi fare oggi"**. Non ho mai rintracciato il suo autore ma meriterebbe il Nobel della saggezza. Ti dice con schiettezza che procrastinare ti è nocivo. Che il *dopo* è un tarlo cui non dare ospitalità nella tua esistenza. Ho un debito di riconoscenza verso un insegnamento tanto efficace: non nascondo di aver provato talvolta rimorso a non averlo seguito sempre. Procrastinare mi ha reso un assassino. Dei peggiori. Quelli che uccidono il tempo a colpi di "dopo". Mi ha fatto sciupare pezzi di giovinezza. Il dio "dopo" mi ha

ingannato con ammalianti canti di sirene. E mi sono schiantato sugli scogli della frustrazione.

In ogni caso, quel proverbio semplice ed efficace è stato un orientamento di vita pratico per chissà quante generazioni. Forse un po' ingiuntivo e minaccioso nel suo divieto iniziale, ma accolto nella sua ispirazione resta un balsamo per tante disfunzioni nella nostra crescita personale.

Tre mi sembrano gli aspetti del suo significato profondo:

1. Va subito a toccare la questione di fondo: l'oggi e il domani sono lo scenario in cui dispieghiamo la nostra vita. Due dimensioni in qualche modo alternative.
2. Ti chiama ad una scelta: "non rimandare". Come a dire: assumiti la responsabilità di una decisione. Coraggio, esci dall'insicurezza celata nel *dopo*.
3. Fare oggi o fare domani: si tratta di azioni. Delle nostre azioni. Di quel che è in nostro potere fare.

Mentre stavo ammirato a pensare con riconoscenza a chi questo proverbio lo aveva donato al mondo, mi chiedevo tuttavia come si arriva ad essere attaccati dal *cancro del dopo*. Come avviene che un avverbio così piccolo, dal

suono tondo, possa fare metastasi tanto dannose? **La mia diagnosi ha visto anche tre fattori:**

1. Il suo uso frequente sintonizza i nostri pensieri su una dimensione per loro inesistente. Come se la parola impartisse un ordine vuoto. D'altro canto, dove tutto è presente, *dopo* è privo di significato. Un'anomalia nella comprensione di se stessi nel mondo. Disadattamento. Disarmonia. Primo passo cancerogeno.

2. Se leggessimo la nostra storia dal punto di vista dei *dopo* che abbiamo subito e di quelli che abbiamo imposto, comprenderemmo facilmente quanta frustrazione si nasconde nel sentirsi "spostare" nell'indefinito. Ti ricordi quando da bambino chiedevi a tuo padre o a tua madre di giocare con te e ti rispondeva "dopo"? Lesione emozionale da rinvio. E non ti è mai capitato di soffocare qualcuno dei tuoi cari con ripetuti *dopo*?

3. *Dopo* mette a nudo la propria paura, quella madre di ogni altra: quella di vivere. Prova a pensarci: ogni *dopo* è un rinvio. Procrastinare altro non è che un autoinganno. Ci si sottrae ad un impegno. Verso se stessi. Quello di godere della vita adesso. E con un

differimento dopo l'altro si lastrica la propria strada verso il sabotaggio pieno. *Dopo* uccide il piacere di essere se stessi adesso.

La bella notizia è che si può risalire la china. Come quindi guarire dal cancro del dopo? Credo tutto sommato con una terapia molto semplice.

Ecco 5 accorgimenti che mi paiono efficaci. Forse non se ne farà un protocollo, ma ho verificato che con me funzionano.

1. Cerca la tua centratura psicologica sul presente. Per quanto è possibile alimenta la consapevolezza che la più grande ricchezza che abbiamo è il momento che stiamo vivendo. Scegliti un buon libro che ti rafforzi su questo caposaldo della tua crescita personale.

2. Nella tua meditazione avvertiti davanti alla Presenza. Avere una *time-line* o linea del tempo armonica vuol dire che interpreti il mondo a partire dal tuo presente: di' a te stesso che il passato non c'è più e il futuro non c'è ancora. Guardati allo specchio e ripeti le parole di Og Mandino: ***"Vivrò questo giorno come se fosse l'ultimo. Questo giorno è tutto quanto posseggo e queste ore sono adesso la mia eternità"***.

3. Fai attenzione al linguaggio che usi. Gli avverbi ai quali ricorri riflettono il tuo rapporto con il tempo. E con te stesso. Evita naturalmente il più possibile i *dopo* scegliendo con decisione gli **adesso** e gli **ora**. L'ho trovato un esercizio semplice e in poche settimane avevo dimenticato il *dopo*. Quasi un gioco divertente in cui ti costruisci la giornata: diventi il guerriero dell'*hic et nunc*.

4. Non si potrà evitare del tutto l'uso del poi. Basterà addomesticarlo, non usandolo mai con valore assoluto. Ossia, sempre seguito da un fatto o un'azione molto precisi: dopo pranzo, dopo la riunione, dopo che è arrivato, dopo la telefonata, dopo aver pagato… E via dicendo. E questa successione va rispettata. Fai quello che adesso annunci farai al momento indicato. Se tuo figlio ti chiede di giocare adesso e gli dici che lo farai *dopo* che hai terminato di scrivere la mail, lo fai rispettando le parole che hai pronunciato. Tuo figlio saprà che ***dopo*** è un presente puntuale. E tu sarai centrato nell'armonia con il tuo tempo. Una gioia per entrambi.

5. Pensa la vita come un continuo oggi. Fissati quel che vuoi fare quel giorno e agisci. Le azioni dentro, innanzi tutto. Guidate dall'intenzione. Agisci sui

tuoi stati d’animo: sono quelli che fanno la differenza. Quando il morale è basso si tende a procrastinare perché siamo dominati dalla preoccupazione. Accedi allora alle risorse che hai messo a punto per ricaricarti **e decidi di essere felice adesso.** E il cancro sarà svanito.

9. Il piacere del cambiamento.

È davvero bello sentire che stiamo cambiando. Ne vediamo i primi indizi:

- Stanno consumandosi gli ultimi controvoglia. Le scelte diventano sempre più preponderanti. Ti accorgi che usi molto meno il "devo" e parli dicendo "voglio". Bella sensazione, eh? Le lacerazioni quotidiane da sacrifici non hanno più posto: solo piacere di dire dei sì e dei no che ti fanno sentire bene. Lo senti a pelle.

- Stai diventando un... bontempone. Ma niente a che vedere con la pigrizia o l'inerzia. Scegli ormai il tempo per te: ed è un buon tempo. Dimostri che hai deciso di vivere amando e il tuo tempo è il presente.

- Ridere! Uno dei segni che è in corso la metamorfosi è ridere. Amando ormai se stessi e ogni cosa, si ama anche ridere. Di gusto. Non è necessaria una barzelletta e non servono per forza scene divertenti: basta prendere le cose dal loro versante. Quello appunto di essere "cose". Mentre noi, comunque vadano... le cose, siamo sempre noi. Si diceva una volta che ridere fa buon sangue. Molto di più.
  Facciamoci due risate di gusto. Alla nostra salute.

E salutiamo i giorni della nostra trasformazione con la gioia nel cuore perché l'Amore ha modificato la nostra percezione stessa dei problemi e delle soluzioni. Ponendoci da un nuovo punto di vista, ci rendiamo conto che niente è più come prima. Non è cambiato il mondo, stiamo cambiando noi. E tutto avviene nei modi connessi con la nostra scelta di amare, ossia:

- **umanamente**, diventando giorno dopo giorno sempre più uomo, sempre più donna. Tornando dall'esilio delle paure e delle preoccupazioni al paradiso dell'armonia con il tuo essere. È il momento della riappropriazione di te. Perché stai finalmente ripartendo da te.

- **dolcemente,** come avviene per ogni passaggio veramente spirituale. Se confusione c'è stata, essa è solo l'ombra del passato: ha ormai lasciato il posto alla novità, senza panico. Il cambiamento è il dolce abbandono a quel che già siamo: la novità è l'emozione tenera del ricordo di sé. Della propria dignità.

- **rapidamente,** in quella gradualità che mai spaventa perché sempre adeguata al passo di ciascuno. Per l'Amore non esiste la fretta: nessuna corsa, nessuna gara. Rapidamente qui significa vivere il presente e gustarsi ogni attimo della propria crescita.

- **positivamente:** potrebbe essere altrimenti? Nella direzione che esclude la negatività, non con la lotta o la resistenza bensì con la creatività. Quella volta prima di tutto all'espansione della tua energia carica di pensieri ed emozioni positivi.

- **efficacemente,** dove la misura dei risultati sei tu stesso. Niente e nessuno sarà mai più giudice della tua vita. Tutto dipende da te e quindi è efficace ciò che ti rende di più te stesso. Una vita sorridente,

longeva, aperta serenamente all'eternità è il segno che l'efficacia è una qualità spirituale.

- **gratuitamente,** nello stile dell'Amore. Tutto ti è dato senza prezzo e senza scadenza. Gratuito perché il suo valore è inestimabile: nessuna cifra, nessun metallo prezioso potrebbe far da contrappeso alla consapevolezza della propria natura spirituale e della propria unità con l'Amore. Non hai spese da sostenere: la vita non ha un... costo. Tu non sei una spesa. Dipende da te a cosa vuoi credere.

- **sorprendentemente!** Ti scappa improvviso un wow! dal petto e non ti capaciti di quel che ti sta accadendo. Ti vedi allo specchio e ti domandi se sei ancora tu. Sai cosa sta succedendo? Quel che non avveniva da un po' (e forse non ti è mai successo): ti piaci. Sì, semplicemente ti piaci. Credi che sia poco? No, hai invece appena abbattuto la barriera che ti separava dalla Vita. Autostima in salita esponenziale! Sei lanciato.

- **definitivamente:** sì, ma sempre con la massima apertura alla Vita. La scoperta di chi siamo veramente non è mai terminata anche se il cammino è

quello sicuro nell'Amore. Siamo però nella dimensione dove tutto vibra armonicamente nell'unità della Vita. Da quando sei nella prospettiva dell'Amore senti che il tuo cambiamento ti appaga: sai che non è finito pur non sapendo bene come evolverà. Però sei certo che non tornerai indietro.

- **piacevolmente.** Sìiìiìì! Davvero piacevolmente! Senza nessun'altra aggiunta. Solo con gli occhi emozionati per la gioia di aver accolto l'Amore. E di aver cominciato a pensare come Lui.

CAP. 7

Il tuffo nella felicità. Come farlo e basta.

1. Fuochi d'artificio.

Di quelli belli, straordinari! Da rischiarare il cielo e avvolgerlo nella magia del tuo abbraccio alla Vita. Sì, ho pensato queste ultime pagine come la celebrazione di un evento. Festeggiamo... Te. Voglio che tu sia finalmente riconosciuto, celebrato e onorato prima di tutto e soprattutto come Amore incarnato. È la tua essenza! Poi per il coraggio che hai dimostrato scegliendo l'Amore. Con i tempi che corrono, sei una specie di eroe. Ti ammiro e ti stimo, amico mio, amica cara.

Hai saputo andare oltre le opinioni e scegliere i fatti. Adesso sei una persona che fa qualcosa solo per scelta: consapevole e cosciente hai scommesso sull'Amore. Molte voci si levano dissuasive, quando non derisorie, a dichiarare la futilità e la mancanza di realismo dell'Amore. Noi amiamo anche queste voci e siamo grati per il contributo che danno a rafforzare la nostra serenità. Più che mai il punto di vista dell'Amore mi piace; sei arrivato qui dopo quasi 300 pagine: desumo che piaccia anche a te.

Quel che a parer mio i più ignorano è che l'Amore è forza. Non una forza tra le altre, bensì la Forza per eccellenza. Energia. Allo stato puro. Nulla vieta, beninteso, di guardare all'amore come a un sentimento. Nessuna definizione è in grado di essere completa. Lo si può vedere anche come una passione. Con tutto il suo coinvolgimento della sfera affettiva, compresi gli sfarfallamenti nello stomaco alla vista della persona cara. Situazioni toccanti che alterano lo stato ormonale con sberle biochimiche incredibili: epilogo piacevole e sensazioni di appagamento sono quasi sempre i risultati che appartengono alla storia di tutti. I bei momenti, per quanto isolati, sono esperienza di ognuno e si portano come ricordi nel tempo. Gesti d'amore, sensazioni indimenticabili che restano nella vita. Fino talvolta ad emozioni oltre ogni immaginazione:

Quando l'amore sorprende e commuove davvero.

Il sospetto tuttavia che l'amore sia una debolezza sfiora la coscienza di tanti. Viene associato istintivamente alla maternità, ma anche a dedizioni e tenerezze da tempo di vacanza, a smancerie tra fidanzatini, ad una relazione sentimentale. Insomma l'amore come qualcosa di rosa, naif, mieloso anche, che, per quanto non lasci indifferenti, poco ha da spartire con la vita reale.

Non stiamo a farla lunga sulla poca popolarità dell'Amore universale nell'informazione dei *mass media*: non è cattiveria, neanche mala fede. È semplice ossequio al realismo. E' implicito che l'amore non è tra le preoccupazioni della gente, attratta, si dice, da concretezza e praticità per far fronte ai problemi quotidiani. Forse. Stupisce tuttavia che malgrado gli affanni giornalieri ci siano tante persone che sono interessate alla battuta del giorno del politico di turno.

Noi non rinunceremo ai fuochi d'artificio. Anzi aumenteremo gli effetti per renderli ancor più degni della tua festa. Un'esultanza incontenibile perché oggi tu conosci quanto sia reale e concreto l'amore. Oggi sai quanto pratico sia vivere amando. Veramente pratico, contro ogni apparenza. Perché l'Amore è il cuore dell'esistenza e la eleva alla sua più nobile espressione: quella dell'armonia con se stessi, con gli altri, con l'Universo amico.

Prima di accendere le micce, voglio che tu consideri perché far festa con canti, balli, divertimenti e ogni allegria sia il minimo che possiamo mettere in atto per un giorno memorabile. Voglio passarti in rassegna qualche aspetto e lasciarti al piacere di gustarti le sorprese che l'Amore riserva a chi ripone fiducia in lui. Preparati a sgranare gli occhi.

1. **Le persone apprezzano ciò che fa GUADAGNARE SOLDI**. Mi pare sensato. Ti ricordi la famosa battuta di Woody Allen: *"Se il denaro non può dare la felicità, figuriamoci la miseria".* Sante parole! Ma cosa c'entra l'amore con il guadagnare soldi? C'entra, eccome se c'entra. L'Amore è la miniera del guadagno perché attira a sé ogni cosa bella. E innanzi tutto è la condizione di ogni guadagno, che non si ha con tecniche o strategie... ma, senti senti, con la psicologia. Adesso ti sarà più chiara la dichiarazione choc di Alfio Bardolla, uno dei massimi esperti finanziari: **"Più vado avanti nel mio lavoro e più mi rendo conto che diventare ricchi dipende per il 95% dalla psicologia e solo per il 5% dalla tecnica. Parte tutto dalla testa. [...] Il segreto per una vita felice dipende dalla capacità di gestire i propri stati d'animo e le proprie emozioni".**

Dovrebbe anche esserti chiaro perché tantissime persone che vogliono guadagnare soldi non ci riescono. E malgrado l'applicazione di tecniche raffinate, continuano a non guadagnarne. Accettiamo la sfida: quando si sanno gestire i propri stati d'animo e le proprie emozioni? Quando si è padroni di se stessi. E questo quando accade? Quando si è

consapevoli di sé. Quando ci si conosce. Quando ci si ama. Quando si è sulla lunghezza d'onda dell'Amore, che coincide con quella dell'Abbondanza, della Ricchezza, della Felicità. Lascia dire ogni altra cosa sul guadagno: prima cosa, **Tu ama, e fai quello che vuoi.**

2.... e ciò che fa RISPARMIARE SOLDI.

Amore e risparmio? In modo prevalentemente indiretto: evitando situazioni costose. Un esempio dovrebbe essere illuminante: psicologi, educatori, assistenti sociali e quanti conoscono il mondo dell'infanzia sanno che la maggior parte del disagio dei bambini e dei ragazzi è causato da carenze affettive. Non occorre essere geni per vedere che la stessa cosa vale per gli adulti e per gli anziani cui restano negli anni appiccicate le problematiche non risolte. Quanto costano i disagi nelle famiglie? E intendo semplicemente in termini monetari! Quanto costa alla società il malessere fisico e psichico di milioni di persone? Quanto ti costa il tuo stress? Quanto risparmieresti se non lo avessi? E dopo 250 pagine sai cosa puoi fare, vero? Lascia dire ogni altra cosa sul risparmio; **Tu ama, e fai quello che vuoi.**

3.... e ciò che fa RISPARMIARE TEMPO.

Business is business, il tempo è denaro. Frasi forti, direttamente da Wall Street sulle nostre tavole. Anche chi come me non è un uomo d'affari ci tiene a non perdere tempo. Non solo, ma anche a risparmiarlo. E la cosa avviene ottimamente attraverso l'automazione: fai fare alla macchina cose che altrimenti dovresti fare tu e tu puoi occuparti di altro. Oppure ad un'altra persona, dietro compenso o come gentilezza. Ma risparmiare tempo per cosa? Bisogna avere un motivo, non trovi?

Il tempo non lo puoi mettere in banca per usarlo domani. Abbiamo solo il presente, te lo dice un grande: ***"Quant'è bella giovinezza, Che si fugge tuttavia! Chi vuol esser lieto, sia: Di doman non v'è certezza".*** La sapeva lunga sui soldi e sul risparmio Lorenzo de' Medici. Perché credi che lo chiamassero Il Magnifico? Dunque: sii felice adesso e sei sicuro del più grande risparmio di tempo che sia possibile immaginare. Vivi intensamente e lascia dire ogni altra cosa sul tempo, **Tu ama, e fai quello che vuoi.**

4.... e ciò che fa EVITARE SFORZI.

Noi non amiamo la fatica. Non solo gli sforzi fisici in cui bisogna piegare la schiena, ma anche

quelli mentali. Diciamo pure che lavorare stanca, a meno che non sia il lavoro della propria vita, che sia creativo, vario, divertente, gratificante, ben remunerato. A quel punto è passione pura: giornate da sballo senza un filo di sudore, né fisico né metaforico. Tecniche per evitare sforzi? Imparare senza far fatica? Metodi rivoluzionari che facilitano l'apprendimento? Risultati senza impegno? Ben venga tutto, con gaudio e benedizione. Applausi scroscianti per ogni innovazione che migliora la qualità della vita.

Ma cosa dici quando capisci che ogni sforzo spicciolo è solo la variante della fatica... di vivere? Finché la Vita ti sembrerà un ammasso di doveri da compiere e passerai le giornate appesantito dal nervosismo, le tecniche per evitare gli sforzi saranno sempre cure palliative; costose e per i soli sintomi, senza tuttavia raggiungere mai le cause. Hai una risorsa che spiazza ogni fatica: il tuo amore per te! Il tuo amore per tutti! Il tuo amore per l'Amore. Una volta ho letto una bella frase. Diceva del vero. Diceva così: "Perché una vita sia bella, non è indispensabile avere capacità straordinarie o grandi possibilità: il semplice dono della propria persona rende felici".

E quando si è felici non c'è fatica. Ricorda: umiltà nell'ascoltare e lasciar dire ogni altra cosa sulla fatica ... **Tu** intanto **ama, e fai quello che vuoi.**

5....e ciò che fa CRESCERE LA PERSONALITÀ.

Una gran cosa davvero questa aspirazione che negli anni sta diventando sempre più diffusa. Si sta capendo che l'investimento nella propria formazione è tra quelli più sicuri. Esentasse e al riparo dalle fluttuazioni della Borsa. Anche le aziende hanno recepito che questa linea è vincente e l'attenzione alle risorse umane è ormai sensibilità in espansione. Bene così.

Crescita, sviluppo personale... ma come? Ci sono scuole diverse, con teorie diverse, con svariate proposte e tecniche per soddisfare gusti e bisogni di ciascuno. Affinché tutti abbiano risposte alla loro ricerca di benessere e di realizzazione. Benissimo così. La pluralità di proposte è una ricchezza da salutare con calore. Ottimo davvero.

E se la crescita personale fosse soltanto la consapevolezza di sé come Amati e come Amanti? Essere uomini e donne che giorno dopo giorno sostituiscono la paura con l'Amore? Che lo fanno perché credono di poterlo fare? Mi pare che sia

semplice dichiarare che non si cresce se non in sintonia con l'Universo, nell'armonia con l'Amore. Tu sii attento alle novità sullo sviluppo personale e resta aperto alle opportunità che incontri: lascia dire ogni altra cosa sulla formazione e sulla crescita, **Tu** intanto **ama, e fai quello che vuoi.**

6.... e ciò che fa IMPARARE NUOVE ABILITÀ.

Adesso che si capisce che non è mai troppo tardi per nulla, fa immenso piacere ascoltare persone in pensione che raccontano della loro iscrizione a vari corsi. Parlano di scrittura creativa, di *decoupage* su vetro, di *yatha yoga*, di informatica, di lingue orientali, di *tai chi* e di quant'altro il mercato del sentirsi giovani fornisce oggi giorno. Una signora quasi ottantenne mi incantava con la sua testimonianza riguardo alla Cristalloterapia e il suo compagno riguardo al *Rebirthing*. Pur nella mia ignoranza di molte cose sentivo quanto bene le persone possono trarre dall'apprendimento di nuove abilità. Tanto a scopo terapeutico quanto per il proprio diletto. Le soddisfazioni non hanno prezzo.

E cosa dici dell'abilità che anima ogni altra? L'abilità cioè a vivere la propria vita nel modo che si desidera. Perché fermarsi ad imparare qualcosa di

intermedio e non puntare alla scuola dell'Amore? Personalmente trovo che apprendere il punto di vista dell'Amore sia la massima aspirazione a cui puntare. Perché? Perché rende più sensate e divertenti tutte le altre. Voglio dire, l'accoglienza dell'Amore come misura di ogni cosa mi fa godere meglio della conoscenza e dell'esperienza di tante altre cose, di fatto di tutte quelle che desidero. Mi dicevano che la consapevolezza dell'Amore porta benefici notevoli anche a livello sessuale: il percorso tantrico va in questa direzione. E pare faccia passare dagli sbadigli all'estasi. Comunque lascia dire ogni altra cosa sulle nuove abilità, **Tu** intanto portati avanti: **ama, e fai quello che vuoi.**

7.... e ciò che fa OTTENERE BENESSERE.

Le persone apprezzano ciò che fa ottenere benessere? Mi fa un piacere immenso. Tanto credo all'industria del benessere che ho addirittura scritto un libro-visione su questo: C'è Abbondanza per tutti! Incluso te.

Ma sono decisamente impegnato a far sentire a tutti, uomini e donne di ogni età, che vi è un Benessere che travalica ogni esperienza di piacere, per quanto bella possa essere. La trascende rendendola un'emozione più duratura e intensa. Più spirituale.

Un benessere a cinque stelle: l'essere nella consapevolezza del Bene supremo. Quando si è pienamente se stessi, liberi da ogni paura, felici incondizionatamente. È il benessere generato in noi dall'amore per noi stessi, per qualunque essere, in asse con l'Amore universale. A me pare che valga la pena di mirare in alto e non arrestarsi ai gradini intermedi. Trovo saggio che tu impari tutto ciò che ti fa piacere sul benessere lasciando dire ogni altra cosa. **Tu** osa qualcosa di diverso: **ama, e fai quello che vuoi.**

8.... e ciò che rende VINCENTI NEI GIOCHI.

Ti confesso che tempo fa era un aspetto che mi incuriosiva. Non vero e proprio interesse, però mi intrigava sapere qualcosa di più sui tanti giochi da casinò e non. Per imparare qualcosa d'altro oltre la briscola, il ramino e il poker. Sì, ho avuto modo di constatare che i tavoli da gioco riscuotono interesse; anche quelli virtuali. Per il miraggio della vincita grandiosa? Milionaria? Non saprei dire, ma capisco che il fascino dell'azzardo c'è. Cosa c'è di male a sperare in una botta di fortuna?

Niente, naturalmente. Perché non provare però come variante ad acculturarsi anche sul grande gioco

della Vita? Il divertimento è assicurato e soprattutto si vince sempre. Anche quando non si incassa moneta sonante perché la vincita è la crescita nella consapevolezza di non aver bisogno di nulla che non sia già dentro di noi. Il punto di vista dell'Amore porta a scoprire quanto si impara giocando, senza altro scopo che sia giocare e divertirsi. Tu lascia rispettosamente dire tutto a tutti e non contraddire mai nessuno, perché ciascuno ha diritto a credere quello che vuole. Ma **Tu** da par tuo, non esitare: **ama, e fai quello che vuoi.**

E se qualcuno ti chiedesse: "Ma quali benefici hai amando?". Sai cosa risponderei io? Non me ne servono tanti, uno solo mi basta. Perché questo uno racchiude ogni abbondanza, ogni ricchezza, ogni successo. Ogni felicità. Il beneficio si chiama Vita. Amando io vivo. Ci serve altro?

Immagino che come me e tutti anche tu vuoi che la tua famiglia, i tuoi figli, le persone che ti sono care siano felici, vero? Sei aperto a desiderare un futuro migliore per tutti... Giustamente desideri soldi, salute, affetto e condizioni di serenità per te... Hai ragione. Fai bene! Ottime aspirazioni. Ancor più belle quando si desiderano

per tutti. Tutte conseguenze però. Conseguenze di una causa, senza la quale anche l'abilità più grande è poca cosa. Anzi aridità.

Non sono io a dirlo. Non mi permetterei una valutazione tanto radicale. Lo dice una delle più grandi pagine mai scritte, da uno dei maestri di sapienza più conosciuti da duemila anni a questa parte. Paolo di Tarso scrisse in una sua lettera ai Corinzi questo ineguagliabile Inno all'Amore:

Se anche parlassi le lingue degli uomini e degli angeli,
ma non avessi l'amore,
sono come un bronzo che risuona
o un cembalo che tintinna.
E se avessi il dono della profezia
e conoscessi tutti i misteri e tutta la scienza,
e possedessi la pienezza della fede così da trasportare le montagne,
ma non avessi l'amore,
non sarei nulla.
E se anche distribuissi tutte le mie sostanze
e dessi il mio corpo per esser bruciato,
ma non avessi l'amore,
niente mi gioverebbe.
L'amore è paziente,
è benigno l'amore;

non è invidioso l'amore,
non si vanta,
non si gonfia,
non manca di rispetto,
non cerca il suo interesse,
non si adira,
non tiene conto del male ricevuto,
non gode dell'ingiustizia,
ma si compiace della verità.
Tutto copre,
tutto crede,
tutto spera,
tutto sopporta.
L'amore non avrà mai fine.

Capisci perché voglio che facciamo festa? La più allegra che possiamo preparare. Perché è un gran giorno. Una festa per te. Per celebrare la tua scelta.

2. Amare, Agire, Avere.

Ecco una bella fiaba per aprire le danze. Tra le più belle che mai siano state scritte. Vibrante e toccante. È niente meno che di Oscar Wilde. Il suo titolo è: **Il gigante egoista.**

Tutti i giorni, finita la scuola, i bambini andavano a giocare nel giardino del gigante.

Era un giardino grande e bello coperto di tenera erbetta verde. Qua e là sull'erbetta, spiccavano fiori simili a stelle; in primavera i dodici peschi si ricoprivano di fiori rosa perlacei e, in autunno, davano i frutti. Gli uccelli si posavano sugli alberi e cantavano con tanta dolcezza che i bambini sospendevano i loro giochi per ascoltarli.
- Quanto siamo felici qui! - si dicevano. Un giorno il gigante ritornò. Era stato a far visita al suo amico, il mago di Cornovaglia, e la sua visita era durata sette anni.
Alla fine del settimo anno, aveva esaurito quanto doveva dire perché la sua conversazione era assai limitata, e decise di far ritorno al castello. Al suo arrivo vide i bambini che giocavano nel giardino. - Che fate voi qui? - esclamò con voce burbera, e i bambini scapparono.
- Il mio giardino è solo mio! - disse il gigante - Lo sappiano tutti: nessuno, all'infuori di me, può giocare qui dentro. Costruì un alto muro tutto intorno e vi affisse un avviso: GLI INTRUSI SARANNO PUNITI. Era un gigante molto egoista.

I poveri bambini non sapevano più dove giocare. Cercarono di giocare sulla strada, ma la strada era polverosa e

piena di sassi, e non piaceva a nessuno. Finita la scuola giravano attorno all'alto muro e parlavano del bel giardino.
- Com'eravamo felici!- dicevano tra di loro. Poi venne la primavera, e dovunque, nella campagna, v'erano fiori e uccellini.

Soltanto nel giardino del gigante regnava ancora l'inverno.
Gli uccellini non si curavano di cantare perché non c'erano bambini e gli alberi dimenticarono di fiorire. Una volta un fiore mise la testina fuori dall'erba, ma alla vista dell'avviso provò tanta pietà per i bambini che si ritrasse e si riaddormentò. Solo la neve e il ghiaccio erano soddisfatti. - La primavera ha dimenticato questo giardino - esclamarono - perciò noi abiteremo qui tutto l'anno. La neve copriva l'erba con il suo grande manto bianco e il ghiaccio dipingeva d'argento tutti gli alberi.
Poi invitarono il vento del nord. Esso venne avvolto in una pesante pelliccia e tutto il giorno fischiava per il giardino e abbatteva i camini. - E' un posto delizioso - disse - dobbiamo invitare anche la grandine. E la grandine venne. Tre ore al giorno essa picchiava sul tetto del castello finché ruppe le tegole; poi, quanto più veloce poteva, scorrazzava per il giardino.

Era vestita di grigio, e il suo fiato era freddo come il ghiaccio.
- Non riesco a capire perché la primavera tardi tanto a venire - disse il gigante egoista mentre, seduto presso la finestra, guardava il suo giardino gelato e bianco:
- Mi auguro che il tempo cambi. Ma la primavera non venne mai e nemmeno l'estate. L'autunno diede frutti d'oro a tutti i giardini, ma nemmeno uno a quello del gigante. Era sempre inverno laggiù e il vento del Nord, la Grandine, il Gelo e la Neve danzavano tra gli alberi. Una mattina il gigante udì dal suo letto una dolce musica, risuonava tanto dolce alle sue orecchie che pensò fossero dei musicanti del re che passavano nelle vicinanze. Era solo un merlo che cantava fuori dalla sua finestra, ma da tanto tempo non udiva un uccellino cantare nel suo giardino che gli parve la musica più bella del mondo. La Grandine cessò di danzare sulla sua testa, il Vento del Nord smise di fischiare e un profumo delizioso giunse attraverso la finestra aperta. - Credo che finalmente la primavera sia venuta - disse il gigante; balzò dal letto e guardò fuori della finestra. Che vide? Una visione meravigliosa.

I fanciulli erano entrati attraverso un'apertura del muro e sedevano sui rami degli alberi. Su ogni albero che il gigante poteva vedere c'era un bambino. Gli alberi,felici

di riavere i fanciulli, s'erano ricoperti di fiori e gentilmente dondolavano i rami sulle loro testoline. Gli uccellini svolazzavano intorno cinguettando felici e i fiori sollevavano il capo per guardare di sopra l'erba verde e ridevano. Era una bella scena. Solo in un angolo regnava ancora l'inverno. Era l'angolo più remoto del giardino, e vi stava un bambinetto. Era tanto piccolo che non riusciva a raggiungere il ramo dell'albero e vi girava intorno piangendo disperato. Il povero albero era ancora coperto dal gelo e dalla neve e sopra di esso il vento del nord fischiava. - Arrampicati piccolo - disse l'albero e piegò i suoi rami quanto più poté: ma il bimbetto era troppo piccino.

A quella vista il cuore del gigante si intenerì. - Come sono stato egoista! - disse. - Ora so perché la primavera non voleva venire. Metterò quel bambino in cima all'albero poi abbatterò il muro e il mio giardino sarà, per sempre, il campo di giochi dei bambini. - Era veramente addolorato per quanto aveva fatto. Scese adagio le scale e aprì la porta d'ingresso. Ma quando i bambini lo videro, si spaventarono tanto che scapparono, e nel giardino regnò di nuovo l'inverno. Soltanto il bambinetto non scappò; i suoi occhi erano così colmi di lacrime che non vide venire il gigante. E il Gigante giunse di soppiatto dietro a lui, lo prese delicatamente nella sua

mano e lo mise sull'albero. E l'albero fiorì, gli uccellini vennero a cantare e il bambino allungò le braccine, si avvicinò al collo del gigante e lo baciò. Non appena gli altri bambini videro che il gigante non era più cattivo, ritornarono di corsa e con essi venne la primavera.

- Ora questo è il vostro giardino, bambini - disse il gigante e, presa una grande ascia, abbatté il muro. A mezzogiorno la gente che andava al mercato vide il gigante giocare con i bambini nel giardino più bello che avessero mai veduto. Giocarono tutto il giorno e la sera i bambini salutarono il gigante. - Dov'è il vostro piccolo amico? - chiese - Il bambino che io ho messo sull'albero?
Il gigante l'amava più di tutti perché lui l'aveva baciato.
- Non lo sappiamo - risposero i bambini - se n'è andato.
- Dovete dirgli che domani deve assolutamente venire - disse il gigante. Ma i bambini risposero che non sapevano dove abitasse e che prima non l'avevano mai veduto, e il gigante si sentì molto triste. Ogni pomeriggio, finita la scuola, i bambini venivano a giocare con il gigante. Ma il bambinetto che il gigante prediligeva non si vide più. Il gigante era molto buono con tutti, ma desiderava il

suo piccolo amico e spesso parlava di lui.
- Quanto mi piacerebbe vederlo - diceva sovente.

Gli anni passarono, e il gigante divenne vecchio e debole. Non poteva più giocare; sedeva in una grande poltrona e osservava i bambini mentre giocavano e ammirava il suo giardino.
- Ho molti bei fiori - diceva - ma i bambini sono i fiori più belli. Una mattina d'inverno, mentre si vestiva, guardò fuori dalla finestra. Ora non odiava più l'inverno perché sapeva che era soltanto la primavera addormentata e che i fiori si riposavano.

Ad un tratto si fregò gli occhi sorpreso e si mise a guardare intensamente. Era una cosa veramente meravigliosa. Nell'angolo più remoto del giardino v'era un albero interamente ricoperto di fiori bianchi. Dai rami d'oro pendevano frutti d'argento, e sotto di essi stava il bambinetto ch'egli aveva amato. Il gigante scese di corsa e, tutto acceso di gioia, uscì nel giardino. Si affrettò sull'erba e s'avvicinò al bambino. Quando gli fu vicino si fece rosso di collera e disse:
- Chi ha osato ferirti? - perché il bambino aveva il segno di due chiodi sul palmo delle mani e sui piedi.
- Chi ha osato ferirti? - esclamò il gigante - Dimmelo e io prenderò la mia grossa spada e l'ammazzerò.
- No - rispose il bambino - queste sono soltanto le

ferite dell'amore. - Chi sei? - chiese il gigante, e uno strano stupore s'impadronì di lui e s'inginocchiò dinanzi al bambino. Il bambino gli sorrise e disse: - Un giorno mi lasciasti giocare nel tuo giardino, oggi verrai a giocare nel mio, che è il Paradiso. Quando nel pomeriggio i fanciulli entrarono di corsa nel giardino trovarono il gigante morto, ai piedi dell'albero tutto coperto di fiori candidi.

Non ci sono parole davanti al miracolo che l'Amore sa compiere! La fiaba è la metafora del cambiamento! Del mio, del tuo, di quello di ogni uomo e donna che passa dall'egoismo all'amore. Non che ci sia una morale da trarne perché le fiabe sono solo fasci di emozioni: il loro insegnamento è nella magia del nuovo punto di vista che offrono al nostro cammino.

Non so se hai avuto la stessa mia reazione: io mi sono sentito invaso dal bisogno di far entrare la primavera nella mia vita. Ed essa giunge solo con l'amore, quando si sceglie di fare della propria esistenza il giardino dove qualcuno possa giocare. Ed essere felice. È davvero meraviglioso scoprire che il nostro cuore è più nostro quando è aperto all'accoglienza. Gelo, neve, freddo e tempesta sono l'effetto dell'egoismo, ossia il considerare se stessi una proprietà e non un dono. Solo un'apertura nel muro riporta la primavera.

Il gigante, il nostro io che non gioca e non lascia giocare, si flette quando "vede" un bambino piccolo che ha bisogno di aiuto: il gigante lascia la casa e si muove verso l'angolo più freddo del suo cuore. Lì avviene l'incontro con la propria natura più profonda e più spirituale. È il momento che si presenta prima o poi ad ogni persona: la scintilla della consapevolezza di sé. Il gigante ama il bambino, la sia cristallina natura, l'Amore.

Il bacio! Il perdono e la riconoscenza. Tutto si fa nuovo. Torna la primavera dell'anima, torna il gioco, metafora della felicità spensierata perché carica di fiducia. Niente farà più male: l'inverno e il freddo sono solo la primavera che dorme, il momento in cui i fiori si riposano. È il tuffo nella felicità! Semplice conseguenza dell'amore che opera la guarigione dall'ego-ismo. Dal problema della proprietà del giardino, alla soluzione dell'armonia e dell'unità.

Ogni paura è bandita: giganti e bambini nell'abbraccio di una perenne primavera. Le ferite dell'amore? Quelle che l'amore ha subito per qualche tempo dall'egoismo. Quelle inflitte alla vita dalla durezza del cuore che ergeva muri. Ma è tempo di Paradiso ormai. La sovranità dell'Amore ricompone ad unità ogni ricordo e la Vita si

espande in fiori e frutti di ogni meravigliosa bellezza e gusto.

E noi siamo pronti per la nostra beatitudine! Nessuna ricetta, solo conseguenze di una successione lineare e sincera: **Amare, Agire, Avere**. A volte resto stupito di come siamo noi stessi a complicare la semplicità. Trovo ci sia qualcosa di morboso a rendere intricata la facilità. Perché volere ad ogni costo che vivere sia difficile? C'è forse qualche interesse nascosto che vuole convincerci che siamo in una valle di lacrime? Poco importa, noi amiamo anche gli interessi nascosti se esistono. Nessun timore, nessuna paura: di niente e di nessuno. Cresciamo ogni giorno nella consapevolezza che l'Amore è l'infallibile legge dell'Universo. La sola. Per noi.

Amare, Agire, Avere: questa la sequenza di qualunque successo.

AMARE: *A quella vista il cuore del gigante si intenerì. - Come sono stato egoista! - disse. - Ora so perché la primavera non voleva venire.*

Ecco il dinamismo del cambiamento: si **vede** qualcosa di diverso, si intuisce la propria natura spirituale. Si prova l'emozione intensa del disgelo: il soggetto è il cuore, il solo che vede bene, che vede l'essenziale. Ecco

il nuovo punto di vista dettato dalla consapevolezza: ***Ora so***. Ecco il processo in atto, quel processo che si chiama amore e che dà avvio al cambiamento.

AGIRE: *Metterò quel bambino in cima all'albero poi* ***abbatterò*** *il muro e il mio giardino sarà, per sempre, il campo di giochi dei bambini. - Era veramente addolorato per quanto aveva fatto.* ***Scese*** *adagio le scale e* ***aprì*** *la porta d'ingresso. [...] E il Gigante* ***giunse*** *di soppiatto dietro a lui, lo* ***prese*** *delicatamente nella sua mano e lo* ***mise*** *sull'albero.*

Un susseguirsi immediato di azioni. Subito conseguenti al cambiamento interiore. Subito coerenti con il nuovo stato d'animo generato dall'amore. Intraprendenza determinata nella direzione dell'apertura, del piacere, dell'altruismo. Azioni mirate, secondo priorità e scelte: l'amore è dinamico e operativo. Spiazzamento di ogni stasi e pigrizia. Si scatena l'iniziativa, la volontà di agire, di creare nuove condizioni. Azioni decise dentro e poi realizzate. Pensate e immaginate. E poi eseguite. Che bello vedere questa determinazione! Poche chiacchiere, azione: ciak, si gira il nuovo film. Ed è una nuova storia.

AVERE: *E l'albero fiorì, gli uccellini vennero a cantare e il bambino allungò le braccine, si avvicinò al collo del gigante e lo baciò. Non appena gli altri bambini videro che il gigante non era più cattivo, ritornarono di corsa e con essi venne la primavera.*

Dopo l'essere, l'avere. Immediato. Il risultato dell'Agire ispirato dall'Amore. Lo vuoi chiamare successo? Vedi la fioritura del tuo giardino interiore, il canto libero del tuo cuore allegro, la dissoluzione di ogni cattiveria? Ecco la tua Primavera. Opera dell'Amore. Dopo la nuova consapevolezza e la nuova storia, anche l'avere è nuovo. Non sono cose, innanzi tutto. Questo è un avere originale: un bacio. Sorprendente, meraviglioso miracolo della Vita: ogni gigantesco problema si dissolve con un bacio d'amore. Ogni complesso e problematico macrosistema fondato sull'egoismo può cambiare rapidamente con la consapevolezza del vero bene: l'apertura, la condivisione, la promozione della felicità degli altri. I risultati "spirituali" dell'Amore cambiano il corso della storia. Una breccia in un muro, un bacio, fiori e frutti in abbondanza per tutti... il Paradiso. Bisognerebbe che qualcuno lo insegnasse ad Harvard.

3. Come se. Facile per tutti.

Avanti con i festeggiamenti! Ancor più coinvolgenti, emozionanti. Comincia a immaginare. Fallo senza limiti. Espanditi oltre ogni vecchio limite. Puoi farlo. Potrai cominciare presto il raccolto. Con grande soddisfazione per una scoperta che ti lascerà di sasso. Vuoi fare quello che vuoi? Era questa la promessa. Forza, prova a farlo. Immaginalo quello che vuoi e fallo.

Cosa ti viene in mente di fare? Fallo, avanti. L'Amore ti rende sommamente libero: hai infinite scelte davanti a te. Hai seminato, comincia a raccogliere. Con tutto l'entusiasmo di una vendemmia. I grappoli sono maturi sulla tua vite, belli, succosi, carichi di grandi promesse. Libera la tua gioia per il giorno della tua festa!

Entusiasmo, dicevo. Grande e continuo. Con questa parola si designa una viva agitazione dell'animo, uno stato d'eccitazione che fornisce impeto all'azione. Entusiasmo significa “pieno di dio, divinamente ispirato”. Lo sei. Hai scelto l'Amore e adesso ti abita e ti ispira. Niente potrebbe essere più bello.

Ma come, non hai più voglia di andare contromano in un senso unico? Non bruci dal desiderio di accendere lo stereo a tutto volume in piena notte? Non sorprenderti se ti chiedo queste cose bizzarre! Quando mi capita di dire

il titolo di questo libro, dopo aver pronunciato ***...e fai quello che vuoi***, qualcuno mi chiede sempre se può davvero fare qualunque cosa gli salti in mente, tipo prendere finalmente a cazzotti il suo vicino, buttarsi con il parapendio senza aver mai provato, giocare con una vedova nera, cornificare il marito, tagliare le gomme all'auto della professoressa di matematica o camminare nel fuoco senza bruciarsi. Per dire solo le stramberie che mi ricordo.

Potenzialmente sì, rispondo. Quando vuoi, senza limiti. Molti hanno già fatto e fanno cose ben più strane e incredibili di queste. E senza bisogno di scomodare l'amore. Domando poi a mia volta: "Ma è questo il genere di esperienze che ti interessa veramente?”. In un Universo dalle infinite possibilità puoi solo sbizzarrirti a cercare la voglia che più ti gusta. Devi però sapere che non tutte hanno come conseguenza la felicità. Quella è prerogativa esclusiva dell'Amore.

Ti dicevo sopra che ***Ama,*** rappresenta il seme, ***e fai quello che vuoi*** è il frutto. Ora, è intuitivo che da un seme di pesco non avrai angurie e una vite non produrrà lamponi. Le azioni di chi ama, sono amore; i risultati, altro amore. I suoi desideri sono amore. Ma non perché non possa anche "andare come un pazzo a fari spenti nella notte per vedere se poi è tanto difficile morire", come

recita una famosa canzone di Battisti. Non perché non sia idoneo ad ogni impresa che i suoi simili possono volere e fare. No. Solo a motivo del fatto che per chi ha scelto l'Amore il punto di vista è quello dell'armonia: quello che vuole e quello che fa è ispirato dal suo desiderio di unità, di bellezza, di felicità.

Quando si capisce questo, si vede immediatamente quanta libertà vera dà questo ***Ama, e fai quello che vuoi***. Vuoi amore e basta, per te e per gli altri. Perché pensi che non ci sia niente di meglio da volere nella vita. Fare quello che vuoi è farlo da Amante. Da persona che pensa l'Amore, sente l'Amore, comunica l'Amore. E anche quando non ci riesce, loda l'Amore e lo augura a tutti.

Io non so che cosa vuoi, ma so che puoi. Non so cosa ti interessa fare, però sono certo che le tue scelte saranno eccellenti. Da un punto di vista diverso. Da un punto di vista che venera l'immaginazione, ne capisce la forza e la coltiva come strada maestra verso la vita felice. Una prospettiva che ha il segreto del **come se**.

Il noto psicologo americano William James ha formulato questo principio: **"Agisci *come se* quel che fai facesse la differenza. La fa".** Sviluppando questo spirito creativo di noi stessi, la vita si modella sulla nostra

immaginazione. Il risultato è la libertà che vogliamo, il raccolto dato dall'Amore.

Non so tu, ma io mi sono fatto una lista di cose che voglio e così mi focalizzo su ciò che davvero mi sta a cuore. Per fare quello che desidero e godermi l'emozione della libertà eccomi nello spirito del ***come se***, atteggiamento mentale facile per tutti. Anche per te. Ti indico una via possibile per il tuo paradiso. Naturalmente il pennello e i colori sono i tuoi. La mano, lo stile, poi, inimitabili. Eccoti qualche idea che spero sia utile alle tue voglie:

- Voglia di ricordare sempre che l'immaginazione è tutto. E fare come se ogni desiderio fosse già realtà.
- Voglia di immaginare il piacere delle delizie che l'amore riserva a chi lo sceglie. E viverlo.
- Voglia di creare il proprio piacere ed espanderlo fino all'estasi. E farlo.
- Voglia di scegliere e formulare intenzioni positive cariche di entusiasmo. E farlo.
- Voglia di essere artista che gode delle infinite immagini della propria bellezza. Ed esserlo.
- Voglia di guardare e interpretare ogni dolore e ogni sofferenza dal punto di vista dell'Amore. E farlo.

- Voglia di lasciar andare le cose, senza resistenza. E farlo.
- Voglia di lasciar venire le cose come doni d'amore. E farlo.
- Voglia di lasciar essere le cose e godersele per il proprio bene. E farlo.
- Voglia di guardarsi con ammirazione allo specchio. E farlo sempre.
- Voglia di respirare in modo nuovo e diverso. E farlo.
- Voglia di conoscere e imparare. E farlo.
- Voglia di sentirsi bene nel flusso armonico dell'Universo. E farlo.
- Voglia di essere aperti agli altri. E farlo.
- Voglia di sentirsi migliori. E farlo.
- Voglia di essere indipendenti e creativi. E farlo.
- Voglia di sorridere in ogni circostanza. E farlo.
- Voglia di credere che ogni cosa è facile. E farlo.

Che belle voglie! Ma nulla sono rispetto a quelle che puoi esprimere tu, secondo il tuo gusto unico e personale. Decidi quello che vuoi veramente, pensalo, sentilo, gustalo e fallo. Se la tua aspirazione è nella musica dell'Amore toccherai la tua vita cambiare giorno dopo giorno e assomigliare sempre di più al tuo sogno. E nei

tuoi occhi vedrai quel luccichio che non notavi da tempo. Ti assicuro che è una sensazione piacevole.

Perché è immensamente piacevole sentire nelle viscere la propria crescita. Concreta e costante. Vigorosa seppur nel suo silenzioso maturare quotidiano con nuove esperienze di libertà.

Libertà da ogni cosa che non vuoi più perché non ti appartiene più. Perché ti distanzi con progressione quasi geometrica dalla tua vecchia immagine. Se vorrai questo sentirai rafforzarsi l'amore per chi sei veramente, nell'accettazione spassionata di te come essere meraviglioso. Come persona libera dai condizionamenti che l'hanno resa insicura e indecisa; dai pesi che hanno gravato spalle oggi nuovamente leggere e diritte nella fierezza della propria dignità ritrovata.

Libertà anche di esprimere finalmente, forse per la prima volta, il tuo grido di vittoria sulle paure di ieri, con tutti i lacci e le pastoie che ti hanno tiranneggiato. Sì, lascia esplodere la tua potenza, quella che ti viene ormai dalla tua accolta libertà di essere chi vuoi essere, di fare ciò che vuoi fare. Oggi rivendichi la tua sovrana libertà di pensare per conto tuo, di pensare la tua vita come un dono per te, da vivere come piace a te. Finalmente hai scelto la libertà di essere. Semplicemente.

E una meravigliosa libertà per scegliere. Sì, perché non precederai più ormai con il radar delle credenze prese per verità. Oggi l'Amore ti apre la libertà per ogni tuo nobile desiderio di realizzazione. Libero per ogni bellezza e gioia che la Vita ti dona. Nessuna dogana può fermare la tua espansione nel tuo bene. Nessun dazio da pagare ormai: sei consapevole che tutto puoi quando sei in armonia con l'Universo. Nessun limite, solo ebbrezza dell'infinito. Dell'infinitamente bello.

Sai una cosa? Qualcosa che rende ancor più strepitosa la tua festa? Oggi hai conosciuto una verità grande su di te: tu sei nato per essere felice! Per esserlo sempre ed esserlo a modo tuo. Questo mi affascina più di tutto nella geniale logica dell'***Ama, e fai quello che vuoi***. Lo trovo indescrivibilmente fantastico che una volta scelto il punto di vista dell'Amore, si entri quasi per magia nella felicità... personalizzata. Niente qui è standard, nulla di industriale. La tua vita è il ricamo artigianale curato in ogni dettaglio affinché tu sia un capolavoro unico.

L'Amore scelto genera la felicità che vuoi, solo per te. E quel che è strepitoso è la novità che non ti aspettavi. Ti è stato detto che la felicità la dovevi cercare e trovare. Beh, in verità essa ti è data ed è già dentro di te. Pensa: tu, io, tutti siamo **già** felici. Lo siamo per

decreto dell'Amore. Lo siamo e basta. Felici di fare quel che vogliamo. Ed è emozionante avere possibilità di fare e realizzare cose che vanno oltre i cliché abituali, le mode del momento, gli standard di sempre.

Personalmente mi piace molto immaginare che chiunque possa fare esperienze intense di ascolto di sé e degli altri, perché lo vuole. Fare coinvolgenti scelte di disponibilità agli altri, perché lo vuole. Far sorridere, divertire gli altri, perché lo vuole. Mi piace credere che si può fare il bene degli altri con gesti semplici di accoglienza, perché lo si vuole. Che si può fare la storia con il silenzioso operare della propria coerenza, perché lo si vuole. Che si può fare più umana l'economia aiutando le persone a vedere che c'è Abbondanza per tutti, perché lo si vuole.

Arrivando in fondo a questo e-book che celebra la potenza dell'Amore e celebra Te come suo capolavoro, sento che i fuochi d'artificio in tuo onore non dovrebbero finire più. Li vorrei l'espressione della felicità incontenibile che ci avvolge e si apre luminosa davanti a noi. La tua festa è la mia. La nostra. Dell'Universo amico per noi. E vorrei aggiungere ancora altri pensieri ed altre riflessioni per non interrompere questa bella empatia che si è stabilita tra noi.

Ti vorrei ancora intrattenere sullo stato d'animo incondizionato, sulla mentalità fecondante, sulla soluzione centrata, sulla meraviglia del mondo creato dalla tua felicità, sulla nuova era geo-logica. Ma quel che ho scritto è già tanto e basta così al momento. Ci sarà modo di aggiungere nuova entusiasmante ricchezza in un prossimo e-book. Per stupirci ancora. E intanto entra in questo spirito creativo del ***come se***:

Lavora *come se* non ti occorresse il denaro

Ama *come se* non ti avessero mai fatto del male

Balla *come se* nessuno ti stesse guardando

Canta *come se* nessuno ti sentisse

Vivi *come se* il paradiso fosse in terra.

4. Sei grande. Sei un incanto. Ringrazia l'Amore.

Immagina... Gusta... Senti la delizia di una melodia fatata... qualche nota lontana, ma riconosci la tua musica, la tua canzone preferita. Qualcuno ha già pensato a te: sei accolto. Hai appena aperto gli occhi al nuovo giorno e lo saluti con un sorriso. Ti viene normale, ti viene facile essere contento alla sola vista di una

farfalla, che noti dorata sull'azalea della finestra invasa dal sole.

Pensi tra te quanto è bello svegliarsi in un letto caldo dopo una notte di meravigliosa compagnia, mentre scosti delicato le lenzuola e ti avvii verso la stanza da bagno. Nello specchio la meraviglia che sei.

Farai anche questa mattina, come sempre in questa stagione quando ti trovi al mare, la tua corsa sul bagnasciuga. Non hai fretta. Da tempo ormai sei in pace con il tempo. L'Amore ti ha insegnato a vivere l'oggi. Il tuo. E tu hai lo sguardo felice di chi sente la propria magnificenza.

Ci sono alcuni cavalli che corrono con te. L'aria del mattino è una benedizione. E il cielo che ti guarda? Le onde che ti corteggiano? La sabbia che ti accoglie? Un inno alla tua presenza. Una celebrazione per la tua nuova giornata trapuntata di eternità. Ogni attimo, un palpito, vibrazioni che si diffondono: sei musica che si espande. Tutto attorno a te è per la tua gioia.

Ti guardi. Ti ammiri. Ti piaci. Sei in forma smagliante. Ti sorridi, saluti l'Universo in te. Accogli il suo buongiorno. Sarà più che buono, eccellente, così come ogni tua parola, ogni tua azione, ogni gesto delle tue mani, ogni sguardo del tuo viso luminoso.

La cordialità ti precede sempre, la tua simpatia ti distingue in ogni momento. Non è il profumo, non sono i gioielli, non sono le firme: sei tu. Sei affascinante perché ami. Perché nulla ti disturba. Perché stai pensando sempre a come diffondere il bene. Il bene che vuoi al mondo ti rende affascinante. Tu sei un abbraccio costante.

Ti concedi benessere. Hai cura di te: sai che non può veramente aver cura degli altri chi non con conosce il valore inestimabile della propria persona. Con i cinque sensi godi di questi attimi circondati di luce sul terrazzo. Puoi spaziare con lo sguardo, il mare è tuo onorato commensale. Poi un silenzio sereno. Un bagliore ti attraversa gli occhi e consapevole rinnovi la tua decisione: hai di nuovo scelto l'Amore. La tua mente e il tuo cuore si popolano di volti: il tuo piacere si espande già sulle attività che ti attendono.

Cosa farai oggi? Quello che vuoi, naturalmente.

Come sempre, ormai.

Mauro Turrini