

Elena Puntaroli

Vivi
Scegli
Lascia andare

*L'arte e il coraggio di liberarsi dall'attaccamento
per fare spazio al nuovo*

© 2019 Aldenia Edizioni
www.aldenia.it
info@aldenia.it

ISBN: 9788894842487

Stampa: Digital team Fano
Finito di stampare nel mese di

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con qualsiasi mezzo in assenza del permesso scritto dell'editore.

All rights reserved. No parts of this book shall be reproduced without written permission from the publisher.

**Felicità e
Realizzazione**

Dedico questo libro a Lorenzo, meraviglioso compagno di avventure, saggio confidente e guida instancabile che mi ha permesso, con la sua pazienza e visione, di scrivere queste pagine traendo ispirazione da quella che credevo fosse una fine...

Introduzione

Sei qui per vivere e fare esperienza ed è proprio la consapevolezza che acquisisci da ogni singola esperienza vissuta che ti può aiutare a scegliere ciò che è più in risonanza con te e che fa cantare il tuo cuore. Ciò che scegli adesso non deve necessariamente andar bene domani: non sei qui per scegliere la cosa più giusta, ma ciò che ti rende felice, che non è necessariamente ciò che ti renderà felice per sempre. Sei qui per sperimentare e sperimentarti, per questo è importante che tu impari anche a lasciare andare ciò che ha già fatto il suo tempo e che non serve più, per fare spazio al nuovo che desideri far entrare nella tua vita.

La vita è movimento e rinnovamento continuo, fonte inesauribile di esperienze il cui scopo principale è quello di espanderti. E ciò accade quando ti abbandoni alla saggezza del Flusso della Vita che ti permette di abbracciare il cambiamento come parte naturale della vita stessa, senza resisterlo.

Ho scritto questo libro in seguito ad un'esperienza personale in cui sono stata guidata a farlo, dopo che ciò che avevo pazientemente scelto di vivere, mi chiedeva di essere aggiornato in modo piuttosto importante...

L'amorevole guida che ho ricevuto tramite una donna in quel periodo di profondo cambiamento, è anche la stessa che mi ha suggerito di tuffarmi nella mia esperienza personale fino in fondo per poi lasciarla andare, per poter ispirare altre persone che come me potevano essere rimaste attaccate ad un sogno che richiedeva un aggiornamento impegnativo, in modo da poter fare il faticoso salto verso il nuovo ...

Non è stato facile per me, a tratti sarei voluta tornare indietro a riprendermi la vita che mi ero costruita con tanta dedizione, ma

Capitolo 1

la forza della vita –ben più saggia di me– mi ha sempre spinto in avanti ricordandomi di avere fiducia in lei perché il meglio doveva ancora arrivare.

Dopo la tempesta emotiva che ho vissuto cambiando completamente la mia vita per seguire la nuova indicazione giunta dall'ispirazione –anche se in più di un'occasione la mia mente ha tentato fortemente di metterla in discussione– ho deciso di seguire anche la seconda indicazione: mettere a servizio degli altri questa esperienza di vita che mi ha insegnato tanto, soprattutto a *rimanere aderente alla mia verità*, anche se significava tornare da un paese dall'altra parte del mondo in cui avevo investito diverso tempo ed energie per poter entrare!

Rimanere fedele a ciò che sento è stato e continua ad essere la mia salvezza nei confronti dei vari: “Avrei potuto o avrei dovuto” che altrimenti rischierebbero di non farmi essere me stessa al 100%. Tutto ciò che posso offrire ed insegnare si basa di fatto proprio sull'ascoltare quella verità profonda –o ispirazione– spesso negata e denigrata, che parla a ognuno di noi e che, se fatta emergere in tutta la sua potenza, è in grado di guidarci verso il nostro Paradiso in Terra.

Che le mie esperienze possano aiutarti a fare luce sulle tue esperienze, affinché tu possa comprendere che non c'è niente di più importante nella vita dello sperimentare ciò per cui sei qui e che ti chiama costantemente a sè...

Con infinito amore, Elena

Perché sei qui?

Ti sei mai chiesto quale sia il senso della vita? Il senso della vita è la vita, perché la vita ci chiede costantemente di essere vissuta attraverso i desideri che immette in noi. Per questo i desideri sono preziosi, perché rappresentano la via privilegiata verso l'essenza o anima; e realizzando i desideri del cuore, realizziamo anche lo scopo dell'esistenza. Non è magnifico? Abbiamo una mappa che ci guida in ogni momento e che ci invita a seguire l'impulso –o ispirazione– che sentiamo per vivere le esperienze che sono più in sintonia con ciò che abbiamo chiesto alla vita.

Avrebbe senso non partire per un viaggio perché già sappiamo che comunque vada torneremo di sicuro a casa, e allora, tanto vale non partire nemmeno? È assurdo, perché ci priveremo delle scoperte del viaggio e lo stesso è per il viaggio della vita. Siamo qui per vivere la vita, per questo la vita si svolge come se fosse una spirale, gradualmente e conducendoci sempre all'esperienza logica successiva, rispetto a quella che abbiamo appena vissuto. Nel mio primo libro “La spirale delle emozioni” spiego in dettaglio questo processo di svolgimento che è naturale non solo per noi esseri viventi, ma per tutto l'Universo che si espande attraverso questo movimento a spirale, conducendo anche il micro cosmo all'espansione. Ciò significa che approdiamo all'onda successiva della spirale, solo quando siamo pronti, ovvero solo quando abbiamo immagazzinato l'esperienza di vita precedente.

Come si fa ad assimilare la vita? Solo vivendola. Ciò significa non stare a guardarla da lontano o da una finestra per timore di impiastricciarsi le mani, ma abbracciarla in tutte le sue sfumature.

Come fai a conoscere la rabbia se non sei mai stato arrabbiato?
Come fai a conoscere l'estasi se non ti sei mai sentito in Paradiso?
Come fai a dire che stai vivendo se non ti permetti di sentire le tue emozioni? Se non ti permetti di sentirle, non puoi dare loro un nome o una collocazione nel sistema di guida emotivo, costituito da una lunga scala di emozioni che vanno dall'amore all'impotenza, passando per la noia e la contentezza. Il primo passo è ascoltarti, perché se non conosci il materiale di cui sei costituito –pensieri ed emozioni- sarà difficile che tu possa conoscerti per chi sei veramente.

Liberati dal giudizio

Qual'è la singola cosa che non ti permette di vivere veramente come vorresti?

Il giudizio.

Il giudizio è come una scure pronta a lanciarsi su di te nel momento in cui credi di aver sbagliato o fallito. Come fai a conoscere ciò che fa per te se non lo provi o –come direbbe qualcuno– se prima non sbagli?

La parola sbaglio dovrebbe essere bandita dal vocabolario così come la parola fallimento. Dovrebbero essere rimpiazzate con altre parole tipo: esperienza, esperimento, darsi la possibilità, imparare, comprendere, lasciarsi la porta aperta e così via ...

Sei qui per vivere la tua vita, non per misurarla con quella degli altri. Anzi non guardare proprio la vita degli altri –se non per apprezzarla o prenderne ispirazione– occupati della tua. Sei qui per darle un senso e solo tu puoi farlo.

Non pensare a quello che avresti dovuto fare secondo gli studi che hai fatto o quello che dovresti fare secondo il senso comune. Sono cose che esistono solo nella tua mente, liberatene!

Non sono cose vere, lo diventano solo se per te sono importanti ed hanno valore. Non dare valore a questi “dovrei o avrei dovuto” perché non ti servono per arrivare dove vuoi *veramente* arrivare.

Se stai leggendo queste pagine è perché hai un forte anelito alla vita e alla sua pienezza, così come me: sai che niente può essere più importante di una vita pienamente vissuta.

Per vivere la vita non ti servono i “dovrei o avrei dovuto” perché sono proprio le gabbie mentali che non ti permettono di vivere. Servono solo a farti sentire colpevole, incapace o peggio ancora, fallito. Dentro di te sai che il fallimento non esiste. Come ha risposto Edison quando qualcuno gli ha chiesto come mai avesse fallito così tante volte prima di inventare la lampadina: “Non ho fallito, ho solamente trovato 10.000 modi che non hanno funzionato”.

Se non fallisci non puoi avere successo, perché è la cosiddetta via del fallimento che ti conduce al successo: sei sempre la stessa persona, sia prima che dopo, ciò che cambia è l'esperienza che decidi di fare e che può portarti semplicemente più lontano, tutto qui. Non ascoltare chi tenta di non farti sentire all'altezza o chi ti dice che non va bene ciò che stai facendo. Questo potere di scelta è solo tuo, non relegarlo a nessuno. Solo tu sai se sei sulla strada giusta, nessun'altro può saperlo. Sei un essere unico, abbi cura della tua unicità.

Il fatto che tu non segua le orme degli altri per avere successo, non significa che tu non ce l'avrai. Se tutti copiassimo ciò che è già stato fatto, dove andrebbe a finire l'innovazione? Ognuno ha il suo modo, ascolta e prendi solo ciò che va bene per te e poi tira dritto. Il tempo che perdi a soppesare il successo degli altri rispetto al tuo, non te lo rende nessuno.

E ricorda che solo tu puoi definire cosa sia il successo per te. Per qualcuno riguarda solo il lavoro o la quantità di denaro posseduta: io ti suggerisco di allargarlo a tutte le aree della tua vita. Una persona ricca che vive relazioni insoddisfacenti per me non ha successo al 100%. Viceversa, chi ha splendide relazioni ma è carente negli altri campi.

Il successo è la GIOIA: solo tu puoi misurare la tua.

Il ruolo delle difficoltà

Ciò che vivi ti serve per rafforzarti, diventare più ampio, saggio e soprattutto lungimirante. Mi riferisco a quei momenti in cui tutto sembra perso, finito, svanito. Se rimani attaccato a questa sensazione di non farcela o –ancor peggio– di fallimento, è proprio questo il vero fallimento: non riuscire a guardare oltre. Il vero fallimento è causato dall’attaccamento alle emozioni che non ti fanno sentire bene, che vivi adesso o che hai vissuto in passato. Il vero fallimento è non lasciare andare ciò che è ed è stato, per aprirti a ciò che può essere. Perché quando non ti apri più alle possibilità credendo che siano finite, allora ti chiudi in te stesso e non permetti alla vita di inviarti ciò che veramente vuoi, che è perfettamente in risonanza con te. È un percorso, non è qualcosa che accade all’istante. E questo percorso serve a chiederti: “Lo voglio davvero?” Se il mio desiderio è debole, dopo le prime difficoltà lascerò perdere, credendo che la strada sia troppo ardua. Ma se il desiderio è forte non mi permetterà di farlo, perché dentro sentirò una spinta che mi farà rialzare tutte le volte che cado, sospingendomi quando credo di non averne più e facendomi volare quando contatto il perché sto facendo quello che sto facendo.

In quei momenti di lucidità riesco anche a comprendere che le difficoltà andrebbero chiamate in un altro modo. Non sono lì perché qualcuno ce le ha messe o perché l’Universo si è scatenato contro di me. Le difficoltà diventano opportunità per comprendere qualcosa in più, pertanto sono momenti speciali che mi permettono di affinare il mio focus, essere più determinata o sensibile. Ciò che chiamo difficoltà mi aiuta a crescere pertanto non ha una connotazione negativa: è uno spazio in cui posso fare un salto di livello, un giro di onda per passare a quella successiva. La difficoltà è un momento di contrasto in cui viene ancora più fuori chi siamo e cosa vogliamo, grazie alle situazioni che si definiscono e che ci aiutano a comprendere qualcosa in più di noi. Sta a noi trasformare la difficoltà in opportunità di crescita.

Come lasciare andare qualcuno

Viviamo in un mondo fisico e siamo stati educati soprattutto a considerare la materia, ovvero ciò che possiamo vedere e toccare con mano. Non stupisce quindi che proviamo difficoltà a lasciare andare una relazione, sia che il motivo sia la sua fine oppure la morte, ovvero il transito nella dimensione non fisica. Quest’ultima è senz’altro più impegnativa, perché se amiamo tanto qualcuno, non è la cosa più naturale del mondo riuscire a continuare questa relazione solo a livello spirituale, se non siamo stati educati a farlo. Nel caso invece in cui finisce la relazione con qualcuno –o la facciamo finire perché non la sentiamo più in risonanza– che sia un partner, un collega o un amico, magari c’è sempre sofferenza, ma senz’altro quando siamo noi a scegliere, non è così forte come quando è l’altro a scegliere. Perché? Chi lascia è sempre più in forma di chi viene lasciato. Chi lascia, se arriva a tanto, significa che ha le idee più chiare e anche se non ha ancora così chiaro dove vuole andare, di sicuro non vuole rimanere dov’era. Chi lascia quindi è più supportato da una sensazione di evoluzione personale.

Chi viene lasciato può consolarsi con il fatto che una relazione d’amore, d’affari o di amicizia, se non è desiderata da entrambe le parti, non ha senso di esistere, pertanto non è da prendere come un rifiuto personale, ma come una possibilità di crescita. Questa persona è finalmente libera da una relazione che non l’avrebbe portata da nessuna parte, libera di incontrare persone molto più in sintonia, che gli permetteranno di essere più se stessa. È sempre un dono, mai un torto. Anche se non viene riconosciuto subito, di sicuro il tempo aiuterà a farlo.

Nel caso in cui l’altro transiti nel non fisico, spesso viene vissuto come un’ingiustizia perché non è voluto da noi e quindi appare come qualcosa che ci viene strappata. È naturale che questa sia la prima reazione, come dicevamo prima, siamo stati cresciuti in un universo solido, dove ciò che conta è fisico: il nostro corpo, la casa, gli oggetti, etc.

Siamo stati educati ad instaurare una forte relazione con la materia, talvolta come se fosse tutto.

Quindi un corpo che se ne va, che non c'è più su questo piano fisico, può essere un'esperienza davvero forte da vivere. Per questo consiglio sempre di esprimere le emozioni di dolore che emergono al momento del distacco, perché tanto tutto ciò che è represso troverà modo di uscire più tardi, causando scompensi. Quello che chiamiamo lutto, è qualcosa che riguarda soprattutto noi che rimaniamo nella dimensione fisica, una sorta di cerimonia per riconoscere il cambiamento che viviamo. Chi transita torna nella Luce e di sicuro sta molto meglio di prima, dato che riemerge nell'energia pura e positiva dalla quale è anche nato.

È importante tenerlo presente, dato che proviamo sofferenza perché non abbiamo più l'amore di quella persona –o di quell'animale– e ne avvertiamo il vuoto. È importante esprimere emozioni a ciò correlate e –più lo facciamo nell'immediato– più saremo liberi di provare di nuovo emozioni di gioia e di leggerezza poi.

Per questo quando incoraggio a lasciare andare qualcuno, intendo anche a piangerlo o comunque esprimere ciò che vuole uscire nei confronti di quella persona. Perché? Perché trattenere dolore, rabbia o altre emozioni simili, non aiuta a lasciare andare, anzi, fa pietrificare la relazione con quella persona, immobilizzando nella sofferenza la vita di chi prova simili emozioni.

La vita è una danza, a volte anche fatta di lacrime e va benissimo, purché sia movimento.

Quando non escono né lacrime né emozioni di alcun tipo verso una persona amata che è transitata, le opzioni sono due:

-La persona che rimane è molto in contatto con il non fisico e continua a sentire la presenza dell'altro nella Luce, pertanto non ne percepisce alcun reale distacco

-La persona non vuole lasciarla andare e non libera nemmeno emozioni a riguardo, tanto è immenso il dolore che prova.

Il consiglio in quest'ultimo caso è di prendersi del tempo per

sé, per darsi la libertà di tirare fuori tutto, perché ciò che non viene fuori si rivolta sempre contro, così come avviene nella depressione, che è un accumulo di forti emozioni non espresse, che iniziano a remare contro se stessi. Non a caso la depressione compare dopo un lutto proprio per coloro che invece di esternare, trattengono.

Lasciare andare è il segreto della vita, per far fluire tutto ed immergersi nel flusso, facendosi trasportare con grazia e naturalezza.

Non ascoltare chi ti dice –subito dopo un lutto o comunque un momento di crisi– che devi smettere di piangere e reagire. Queste persone parlano così perché sono spaventate dalle emozioni e preferiscono vedere che gli altri stanno sempre bene. Per quanto si possa stare sempre bene nella vita, è bene onorare quei momenti in cui lasciamo andare qualcuno e non sto parlando di tempi lunghi, tutt'altro.

Quando le emozioni si cronicizzano, allora stiamo male per parecchi mesi o addirittura anni. Mentre quando le lasciamo fluire facciamo molto prima e soprattutto non lasciamo scheletri nell'armadio perché abbiamo processato tutto e siamo pronti ad accogliere il nuovo che la vita ha in serbo per noi.

Infatti è importante ricordarci che tutte le volte che qualcosa finisce, qualcosa sta per iniziare. Anche in quella che denominiamo morte è così: finisce la relazione fisica con qualcuno, ma quella persona inizia il suo viaggio di Luce nell'aldilà. Niente si distrugge, tutto si trasforma! Per questo non uso quasi mai la parola “morte”, perché non rappresenta la verità delle cose. Morire è come finire, mentre la parola che preferisco usare è “transitare” che suggerisce un vero e proprio passaggio in un'altra dimensione. Non implica la fine di niente ma la continuità dell'esperienza di vita. Pertanto la parola “morte” non solo non è accurata come significato, ma oltretutto non esiste.

Colora la tua vita

È importante riconoscere anche quelle parti di noi o della nostra vita, che abbiamo amato meno o addirittura odiato. Come se riconoscerle fosse a qualche livello importante per lasciarle andare. Se ti ritrovi di frequente a pensare a ciò che non è andato come speravi oppure a qualcosa di doloroso che hai vissuto, è importante liberarlo. Pensandoci sempre nello stesso modo, ovvero come un pensiero ricorrente che ti causa emozioni spiacevoli, equivale a fissarlo sempre di più dentro di te. Non è questo che aiuta a lasciare andare...

I bambini sono dei grandi maestri in questo: loro non rimuginano su quanto hanno vissuto, lo vivono e basta ed è questo che dovremmo fare anche noi. Vivere le emozioni è ben diverso da rimuginarle attraverso pensieri sempre uguali. Puoi fare questo esercizio sia per le emozioni che ti appesantiscono, sia per quelle che ti mandano in estasi. La vita chiede sempre di essere espressa, qualsiasi sia il colore che stai vivendo in questo momento.

Prendi un grande foglio bianco e prenditi un po' di tempo per te in cui ti dai il permesso di buttare fuori tutto quello che ti appesantisce il cuore. Metti una musica che ben s'intona al tuo stato d'animo, inizia a colorare il foglio liberamente, con l'intento di esprimere attraverso i colori, tutto ciò che hai dentro per liberarlo una volta per tutte. Possono arrivarti anche parole: tutto quello che ti viene da fare se è un sollievo, va bene. Permettiti di esprimere emozioni che fin'ora non hai mai espresso e che desiderano finalmente essere colorate da te.

Dare colore è un po' come riconoscere i tuoi sentimenti, dando loro vita e dando a te la libertà di poter andare oltre perché li hai sperimentati. Perché non si può lasciare andare ciò che non conosci: puoi lasciare andare solo quello che conosci.

Non sei qui per trattenere le tue emozioni, sei qui per lasciarle fluire liberamente, solo così puoi provare leggerezza nel cuore. Lasciare andare significa riconoscere ciò che è stato e liberarlo per andare oltre.

Il colore è un bellissimo mezzo per riconoscere ciò che è stato, trasformandolo in nuova vita, dato che il colore è luce e la luce è vita. Non importa cosa hai vissuto o provato, sappi che può sempre trasformarsi nuovamente in vita, se glielo permetti. Stai male quando non vuoi riconoscere ciò che è stato, non permettendogli nemmeno di uscire dalla tua esperienza. Ma tenendolo prigioniero tramite il dolore che provi, condanni anche te stesso alla non vita: non sei qui per vivere nel dolore, ma nella gioia.

I genitori –i cui figli sono transitati molto giovani nella dimensione non fisica– che si dedicano a creare organizzazioni e associazioni ispirando tante altre persone, sono un esempio che il dolore può sempre essere trasformato e colorato. Se quei genitori –come in tanti fanno– si fossero chiusi nel loro dolore senza colorarlo, avrebbero aggiunto solo più dolore all'esistenza. Invece hanno scelto, seppur nella sofferenza più che comprensibile, di colorare le loro emozioni e renderle visibili. Ed il loro esempio magari è di ispirazione per altri genitori che scelgono a loro volta di aprire il loro cuore. Le nostre emozioni ci chiedono solo due cose: essere vissute ed essere colorate per continuare a fluire libere. Non a caso l'etimologia della parola “emozione” deriva dal latino “emovère” e vuol dire letteralmente portare fuori, smuovere, in senso lato.

Capitolo 2

Permettiti di vivere l'esperienza

“Vivi”–nel titolo di quest’opera– sta per “fai l’esperienza”. Senza esperienza non puoi avere le informazioni che ti permettono di scegliere ciò che fa per te. Una volta individuato e vissuto pienamente ciò che hai scelto, arriva anche il momento di lasciarlo andare per fare spazio al nuovo. Lasciare andare non significa che devi liberarti di tutto per rinnovarti da capo a piedi (anche se questo a volte può servire;-). Significa lasciare andare l’attaccamento alla tua attitudine perché è proprio quello che non ti permette di vedere le cose in modo diverso. Spesso le persone dicono: “Come faccio a lasciare andare questa relazione o questo progetto dopo che ci ho investito dieci anni della mia vita? (Spesso anche molto meno).

Viene usato quindi il tempo investito in qualcosa come giustificazione per non aprirsi al nuovo. Quest’attitudine ci tiene prigionieri di noi stessi, perché non ci diamo la possibilità di esplorare lo sconosciuto. Potremmo provare invece a dire: “Ho investito dieci anni della mia vita in questa relazione (o progetto), ora voglio vedere a che altro posso dare vita.” Ciò non significa che devo abbandonare la relazione o il progetto (a meno che non senta di volerlo fare), ma che posso acquisire una prospettiva diversa che mi permetta di allargare ed includere anche altro, in modo da avere un panorama più ampio.

Lasciare andare significa non contare gli anni o i mesi che ho investito in qualcosa che magari non mi soddisfa al 100%. Non farsi chiudere dalla scure dell’investimento in termini di tempo, se significa solo tirare avanti per non ammettere la triste verità a se stessi.

Siamo stati educati a non interrompere le cose, portandole fino in fondo a qualsiasi prezzo, anche a scapito della libertà personale di scegliere qualcosa di più adatto per sé, la famosa scarpa giusta. La scarpa giusta esiste, non ti accontentare di una che non ti calza a pennello! Parla una che ne sa qualcosa... Mi sono voluta laureare a tutti i costi, prendendo anche l'abilitazione alla professione, sebbene già dal primo anno di università mi fossi resa conto che non era proprio quello che cercavo, dato che non sentivo mai parlare di anima. Certo, in fondo in fondo avevo sempre voluto fare l'università ed è stata una bella esperienza, ma non ho ricevuto quello che cercavo (per questo ho fatto tante altre scuole parallelamente ed anche successivamente). Oggi sono felice di quella scelta, ma so bene che avrei potuto vivere anche qualcos'altro, visto che non era l'unica scelta possibile. Magari lo è per il nostro senso di colpa o del dovere, ma un po' meno per la nostra anima che desidera vivere e non essere costretta a fare qualcosa che ormai è stato deciso a priori, punto e basta.

Le alternative ci sono sempre, sta a noi coglierle ed usarle come uscite di sicurezza per il bene della nostra anima. Vivere significa sperimentare, cogliere aspetti diversi e farci un'idea: se però mettiamo l'idea prima della sperimentazione, auto-limitiamo il nostro potenziale creativo.

Per questo è essenziale che ti liberi una volta per tutte dal giudizio. Dal giudizio di iniziare qualcosa e non portarla a termine, dal giudizio di essere considerato inaffidabile, anziché tutto d'un pezzo e così via. Liberati da tutto ciò che non ti permette di sperimentare, chiedendoti di scegliere prima di sperimentare. Prenditi la libertà di vivere, scegliere e scegliere ancora e ancora! Non sei qui per azzardare la scelta giusta e sperare che ti vada bene per mesi o anni a venire, magari per tutta la vita. Concediti di afferrare la tua vita tra le mani e di farne ciò che vuoi, senza giudizi e limitazioni auto imposte.

Riconosci il tuo valore

In ognuno di noi c'è valore, qualcosa che desidera esprimersi per colorare la nostra vita, contribuire a quella degli altri e creare bellezza in forme infinite. Potremmo dire che il significato dell'esistenza è tirare fuori questo valore ed aiutare gli altri a fare lo stesso. Il valore rappresenta la nostra unicità, chi siamo e perché siamo qui.

L'esperienza è ciò che mette in moto il valore, perché ci permette di toccare ancora di più con mano il nostro valore. Spesso sono necessarie più esperienze per esprimere le infinite sfaccettature del nostro valore intrinseco. Già, perché non si esprime una volta sola e basta: è qualcosa che chiede di essere espresso costantemente, perché il valore è vita e non ha fine.

Il valore è anche ciò che ci tiene in vita, infatti quando non lo riconosciamo o lo ignoriamo, non viviamo una gran vita. Magari non ci amiamo o non amiamo ciò che facciamo, oltre a seguire i sogni altrui, anziché i nostri.

Il valore è quella Luce che indica i nostri passi, la via da seguire. È la bussola interiore, la vita che si dispiega e chiede di essere vissuta.

Il valore non è qualcosa da guadagnare, è già dentro di noi: non dobbiamo fare niente per meritarcelo, ma sta a noi custodirlo e nutrirlo, considerandolo il nostro tesoro più prezioso.

Il valore è sempre lì dentro di noi per ricordarci la nostra meraviglia, le infinite possibilità a disposizione, la direzione dei nostri sogni e ciò che veramente conta.

Non possiamo vivere senza valore, infatti quando scegliamo di negarlo, la nostra vita non va come vorremmo e ci sentiamo inutili, frustrati, fuori strada e ci chiediamo quale senso abbia la vita. Io me lo sono chiesto più volte, per questo sono qui a parlarne. Ho anche deciso di smetterla con quella domanda che non mi portava da nessuna parte se non in un buco nero. Quando ho scelto di sentire che la vita ha un senso, le cose sono andate diversamente.

Difficoltà e ostacoli ci sono comunque, ma un conto è affrontarli con sfiducia e senza speranza; un conto è affrontarli con fiducia ed il pieno di speranza. È l'attitudine a fare sempre la differenza, non le situazioni che viviamo.

Quando riconosciamo il nostro valore è come tornare a casa, quel luogo da cui proveniamo ed a cui apparteniamo. Può suonarci familiare come un luogo dell'anima che segretamente ci parla di noi, delle persone che sentiamo essere parte della nostra famiglia (e non mi riferisco solo alla famiglia d'origine), un ideale vissuto attraverso le gesta di qualcuno che ci parla anche dei nostri ideali e di ciò che ci sta più a cuore.

Riconoscere il nostro valore è il primo passo per innescare una meravigliosa co-creazione che ci fa incontrare le persone, i luoghi, le risorse e le idee più in risonanza per adempiere allo scopo per cui siamo qui. Un po' come riconoscere una melodia e provare commozione per la bellezza che emana e le corde interiori che accarezza.

Il valore è come il riflesso della nostra anima: riusciamo a guardarla negli occhi solo quando l'abbracciamo mettendola al centro della nostra esistenza, facendone la nostra ragione di vita. E ciò che scaturisce da quest'incontro –il più importante che possiamo mai fare– è come il propagarsi di tante onde dopo che abbiamo lanciato un sassolino nell'acqua. Le onde si creano di riflesso, naturalmente e non sono altro che i conseguenti benefici che offriamo anche agli altri, per aver seguito la via illuminata dal nostro valore, l'anima.

Immagina che sempre più persone scelgono di abbracciare la loro anima: una vera e propria propagazione di onde che si espandono all'infinito. Come una danza di onde, movimenti, suoni e immagini che creano sempre più bellezza, sinergia, varietà, ispirazione ...

Si creano così mondi di bellezza, benessere e amore. Quel sassolino lanciato è l'intento dal quale scaturisce il desiderio dell'anima, che può solo nascere da amore, fiducia, coraggio e libertà. Quel sassolino lanciato corrisponde al fulcro o centro

della spirale: è la nota d'inizio, ciò che dà origine a tutto il resto. Non sempre gli viene assegnata la giusta importanza, perché ancora non è manifestazione fisica conclamata, anche se ne rappresenta l'inizio, il passo essenziale affinché tutto il resto possa dispiegarsi.

Il tenore Andrea Bocelli da bambino ha iniziato ad ascoltare l'opera grazie a suo zio, scoprendo un nuovo mondo che gli offriva sollievo e benessere. Senza quell'inizio non avrebbe potuto vincere il suo primo concorso canoro in età adolescenziale e neppure avere il successo che ha avuto in età adulta. Certo che ha vissuto tanti momenti difficili in cui stava per mollare il suo sogno -ed in quei momenti si è dimenticato del sassolino lanciato nell'acqua- perché non ne vedeva alcun ritorno.

È questa la parte più difficile quando si segue un sogno: quando sembra che tutto sia morto e noi con esso.

Per questo è importante collegarsi e ricollegarsi al benessere che deriva dal lancio del primo sassolino: il sogno allo stato puro, non ancora inquinato da congetture e pensieri negativi come frustrazione, giudizio o paura del fallimento. Proveremo comunque queste sensazioni lungo il cammino, quindi perché non sforzarsi di ricordare ciò che amiamo del nostro sogno, come ci fa sentire?

Connetterci al sogno puro è la chiave per non lasciarlo –e non lasciarci– morire.

Il potere della decisione

Quando vivere diventa pesante significa che abbiamo dimenticato il secondo passaggio chiave di quest'opera: scegliere. È credenza di molti quella di doversi accontentare di ciò che arriva, come se non ci fosse possibilità di scelta. La possibilità di scelta c'è sempre, sia nelle situazioni più disperate, sia quando noia e frustrazione bussano alla porta facendoci accorgere di ciò che non va. Non siamo qui per subire ma per creare. E quando si accumula troppa pesantezza nella tua vita significa che hai dimenticato il potere della decisione.

Da quanto tempo è che non scegli? Nel momento in cui te lo concedi, già ti senti sollevato perché ti ricordi che hai il potere di cambiare la tua vita, a partire proprio da ora, dai pensieri che scegli. Vivere è fare esperienza, sperimentando cose diverse in modo da poter scegliere poi ciò che fa per te. Una volta scelto e vissuto ciò che è in risonanza con te, non rimane che lasciarlo andare, dato che non siamo qui per vivere la stessa esperienza all'infinito.

Siamo qui per evolvere attraverso le esperienze: il fine è l'evoluzione, non il rimanere attaccati a ciò che ha servito l'evoluzione.

Tutto inizia e tutto finisce, anche se crediamo di essere per sempre in questo corpo fisico, nel lavoro attuale o con le persone che amiamo. Certo, ci saremo sempre, ma non con il corpo che abbiamo imparato a conoscere. Ci saremo sempre con lo spirito, la nostra vera essenza che prende forma attraverso le varie incarnazioni, proprio per farci vivere più esperienze attraverso le quali possiamo evolverci, scoprirci e divertirci.

Questo terzo passaggio –lasciare andare– non è sempre molto amato perché più che al cambiamento, siamo stati educati alla fissità. Se fossimo stati educati alla trasformazione insita nella vita, lasciare andare sarebbe la nostra seconda natura.

Lasciare andare significa dire all'Universo: “Grazie Universo, ho vissuto qualcosa di straordinario ed ora sono pronta ad andare

avanti ed accogliere la prossima avventura che mi aiuterà a sperimentare ancora più amore, bellezza e meraviglia.”

Talvolta invece il dialogo è un po' diverso: “Perché Universo ce l'hai con me e non posso mai essere felice? Perché l'ennesima prova da affrontare? E, soprattutto, perché non mi mandi esattamente ciò che ho chiesto?”.

Si evince che spesso il cambiamento è vissuto come un peggioramento, qualcosa che intralcia perché fa uscire dallo schema che ci siamo meticolosamente costruiti. Il cambiamento è l'opposto dell'essere sistemati. Fintanto continuiamo a percepire l'essere sistemati come un valore aggiunto, considereremo sempre il suo opposto –la trasformazione– come un impedimento. In realtà sono fasi della vita e non dovrebbero avere connotazioni positive o negative. Se riusciamo semplicemente ad osservarle, le vediamo per ciò che sono: parti integranti della nostra esperienza di vita. La trasformazione porta ad una sistemazione ed inevitabilmente la sistemazione porterà di nuovo ad una trasformazione e così via. La vita è movimento, non si può avere una sistemazione fissa e perenne: nemmeno la morte (che per questo chiamo “transito”) lo è, dato che la vita è un flusso infinito e cambiamo solo forma per proseguire l'evoluzione dell'anima.

Trasforma il tuo passato

Tutti abbiamo vissuto qualcosa che probabilmente potendolo fare due volte, faremo in modo diverso. Non possiamo tornare indietro fisicamente ma possiamo farlo creativamente, utilizzando il potere della nostra mente unita alle emozioni, perché questo avrà un'incidenza anche nel nostro presente.

Ci sono situazioni che abbiamo vissuto e che, al solo ricordo, vorremmo sbattere la testa nel muro, ma questo non ci porta da nessuna parte, anzi ci fossilizza lì, senza possibilità di andare avanti. Il punto è che giudichiamo quel qualcosa come un errore madornale che proprio non doveva essere fatto. È successo anche a me di pensare così, per questo posso comprenderti e farti intravedere una via d'uscita. Innanzitutto cancella la parola "errore" dal tuo vocabolario e sostituiscila con "esperienza": puoi già avvertire un po' di sollievo?

L'esperienza ha lo scopo di supportarci per arrivare a delle conclusioni, seppur sempre nuove ed in continua evoluzione. Il punto è che non possiamo fare esperienza... senza esperienza! Siamo qui per provare, scoprire, visionare e poi scegliere le modalità a noi più adatte; ma se non mettiamo le mani in pasta – che dal punto di vista di molti significa sbagliare – come facciamo a scegliere ciò che è più in sintonia con noi?

Arroverarci per ciò che è stato non solo non aiuta, ma ci tiene in scacco in uno schema di pensiero giudicante ed obsoleto, basato sull'evitare a tutti i costi l'errore altrimenti sono guai. Non sono guai, è solo un modo diverso per imparare qualcosa. Ricorda che non impari dai libri o dalle esperienze degli altri: impari dalla tua esperienza. Se non fossi stato educato a crederti un fallito quando sbagli, non vivresti un dramma tutte le volte che scopri qualcosa che non funziona. Parleresti come Edison, ricordi?

Lascia andare il giudizio e focalizzati su dove ti trovi adesso: quella scelta che giudichi sbagliata ti ha permesso di giungere a nuove conclusioni, ringraziala e dì a te stesso:

“Ho fatto ciò che ho sentito di fare e quest'esperienza mi ha permesso di riconoscere ciò che è più adatto a me. Considero il passato come un insieme di atti creativi che mi offrono la possibilità di affinare sempre più ciò che è meglio per me. Anche se quella particolare scelta non è stata il massimo, l'apprezzo perché mi ha portato ad essere la persona più saggia e lungimirante che sono oggi.

Vado bene così come sono, con tutte le scelte fatte, perché è sempre meglio scegliere ed imparare, che non scegliere e non imparare. Sono pronta a lasciare andare questa particolare scelta che tanto ho giudicato, liberandola da tutte le emozioni negative con la quale l'ho caricata fino ad oggi. *Grazie per aver contribuito alla mia evoluzione, ora ti libero e ti lascio andare e d'ora in avanti se ti ricorderò, lo farò solo con pensieri di amorevolezza ed apprezzamento, dato che mi hai permesso di comprendere qualcosa in più di me e della vita.* Sono pronta a fare altre scelte che contribuiranno ad arricchirmi e crescere: sono provvista di un bel bagaglio di saggezza!

La vita mi offre sempre la possibilità di scegliere di nuovo e l'apprezzo infinitamente: la vita ha ancora così tanto da offrirmi! *Io amo la vita e la vita ama me, supporta continuamente la mia evoluzione aiutandomi a trasformare creativamente qualsiasi esperienza scelta di vivere.* Va tutto bene e tutto sta andando di bene in meglio!”

Grazie alla mia famiglia nel non fisico la cui guida è come un faro che mi permette di individuare la strada quando non la vedo bene. La certezza della vostra presenza mi fa sentire che il “qui” è sempre più vicino al “là”.

Grazie a te caro lettore o cara lettrice, per riuscire a cogliere l'anima degli insegnamenti di queste pagine. Il mio augurio è che quest'opera possa supportarti nel trasformare i pensieri grigi (che tutti quanti abbiamo) in arcobaleno, grazie al magico filtro sempre a tua disposizione. Grazie infinite perché so che siamo qui per co-creare insieme e niente mi dà più gioia di scrivere qualcosa che risuoni profondamente nel tuo cuore.

Indice

Introduzione	7
Capitolo 1	9
- 1.1 Perché sei qui?	9
- 1.2 Liberati dal giudizio	10
- 1.3 Il ruolo delle difficoltà	12
- 1.4 Come lasciare andare qualcuno	13
- 1.5 Colora la tua vita	16
Capitolo 2	19
- 2.1 Permettiti di vivere l'esperienza	19
- 2.2 Riconosci il tuo valore	21
- 2.3 Il potere della decisione	24
- 2.4 Trasforma il tuo passato	26
Capitolo 3	29
- 3.1 Cosa conta per te?	29
- 3.2 Non darti per scontato	31
- 3.3 Cosa ti illumina?	32
- 3.4 Racconta la tua nuova storia d'amore	34
Capitolo 4	39
- 4.1 Metti a frutto l'esperienza	39
- 4.2 I cicli della vita	40
- 4.3 Rinnovati	42
- 4.4 La fine è un nuovo inizio	43
Capitolo 5	47
- 5.1 Semina gentilezza	47
- 5.2 Usa la tua bacchetta magica	49
- 5.3 Emetti pensieri dorati	52
- 5.4 Emanata prosperità	53

Capitolo 6	57	Capitolo 11	109
- 6.1 Il sollievo è la via	57	- 11.1 Coltiva il tuo giardino interiore	109
- 6.2 Onorati	59	- 11.2 L'alchimia dei pensieri arcobaleno	111
- 6.3 Apriti a relazioni di Luce	61	- 11.3 Incontra il nuovo te	113
- 6.4 Riconosci la tua famiglia d'anima	63	- 11.4 Circondati di bellezza	114
		- 11.5 Cura il tuo spazio	116
Capitolo 7	65	Epilogo	119
- 7.1 Accorgiti di ciò che senti	65	Apprezamenti	123
- 7.2 Credi in ciò che senti	67		
- 7.3 Assapora il gusto della certezza	69		
- 7.4 Dai forma alla sostanza di vita	70		
Capitolo 8	73		
- 8.1 Completa i tuoi cerchi	73		
- 8.2 Traccia nuovi sentieri	76		
- 8.3 Ardi come il fuoco	77		
- 8.4 Fluisce come l'acqua	79		
- 8.5 Aggiungi un pizzico di magia	81		
Capitolo 9	85		
- 9.1 Irradia la tua energia	85		
- 9.2 Lascia andare ciò che ti sfianca	88		
- 9.3 Libera la strada	89		
- 9.4 Evita le non scelte	92		
- 9.5 Scegli	93		
Capitolo 10	97		
- 10.1 Sei nella modalità attaccamento?	97		
- 10.2 L'attaccamento nasconde la paura	100		
- 10.3 Perché cambiare spaventa?	103		
- 10.4 Accogli il cambiamento	105		
- 10.5 Estirpa la radice della sofferenza	107		