

Zelia Reggianini



Io sono il mio miracolo

*Viaggio a ritroso nel tempo
per vivere nel qui ed ora*

Zelia Reggianini

Io sono il mio miracolo

*Viaggio a ritroso nel tempo
per vivere nel qui ed ora*

© 2015 Eta Edizioni - Zola Predosa (BO) - Italia

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo elettronico, meccanico o altro senza l'autorizzazione scritta dei proprietari dei diritti e dell'Editore.

ISBN 978-88-95232-17-1

Seconda edizione, riveduta e corretta.

*Dedico questo libro ai miei figli,
Stefano e Giulio perché sono il mio
passato, il mio presente e il mio fu-
turo, perché riescano attraverso le
mie parole a essere uomini liberi.*

Ringraziamenti

Ringrazio per l'amore dimostratomi tutti gli artefici di questo mio cambiamento, attori e comparse di questo fantastico viaggio, attraverso i miei primi cinquant'anni.

Tutti mi avete insegnato qualcosa, ognuno di voi è un tassello del puzzle della mia vita.

Ringrazio usando un ordine casuale; i terapeuti, i formatori, gli insegnanti, i miei figli, mio marito, i miei genitori, i miei fratelli, gli amici, i colleghi, i clienti, ringrazio tutte le persone che anche per un solo istante sono entrate nella mia storia.

Ringrazio me stessa per la volontà, la determinazione e l'amore espresso nella ricerca della verità.

Ringrazio Biancamaria Bini per le fotografie.

Ringrazio Gabriella Mereu per la prefazione e il sostegno.

Prefazione

Le continue vessazioni cui tutti noi siamo sottoposti: delusioni, abbandoni, umiliazioni, bruschi cambiamenti, fatiche estreme si accompagnano ai sentimenti negativi quali rabbie, rancori, paure, solitudine che a un individuo fragile e impreparato possono portare malattie fisiche e mentali con un sentimento di destrutturazione per cui la persona rischia di perdere la sua identità e i suoi valori.



Da qualche tempo cerco, come terapeuta e ricercatrice, un filo conduttore che permettesse di dare alla gente insieme con una sintesi degli avvenimenti della loro vita, una finalità che fosse come un premio ai loro tanti affanni.

Questo scritto di Zelia Reggianini ha placato il mio cercare perché ha dato La Risposta cui anelavo: reintegrare il vissuto in un ordine superiore che era già stato stabilito per noi .

Questo ci dovrebbe salvare dai sentimenti negativi e dal rimpianto di “quello che ci poteva essere stato e non è stato mai”, perché quello che è stato **ci doveva essere** e quel che sarà, lo sarà secondo una logica che a noi sfugge ma che dobbiamo accettare. Questa logica ha un solo movente: la nostra evoluzione.

Grazie Zelia della tua vita e delle tue preziose riflessioni.

*Dott. Gabriella Mereu
medico, ricercatrice e divulgatrice*

Introduzione

Così ha avuto inizio la mia vita; mi chiamo Zelia, sono nata il 10 giugno del 1959 in una famiglia di fornai e il pane mi è rimasto dentro, la mia pelle ne porta ancora il profumo.

Ho vissuto gioie e dolori, alti e bassi come ognuno di voi ha sperimentato in questa vita di dualità.

Cosa vi è d'interessante in tutto questo? Che cosa ho io da raccontarvi che voi non abbiate già sperimentato?

Negli ultimi anni sono cambiate molte cose nella mia vita esteriore, che hanno provocato un profondo cambiamento interiore.

Forse la mia curiosità e il cercare di dare un significato alla mia vita, mi hanno spinto a trovare risposte alle mille domande nascoste nel mio cuore.

Questo stimolo verso la ricerca della verità, verso la comprensione degli eventi, ha dato inizio al viaggio più bello ed entusiasmante della mia vita.

Ho ricostruito il mio cammino lungo questi cinquant'anni come se fosse un puzzle, pezzo dopo pezzo, a ritroso, ricordo dopo ricordo, riconoscendo un disegno Divino, capendo come certi eventi avessero creato i miei condizionamenti.

Sono riuscita a capire le relazioni di causa ed effetto, le mie credenze, le mie paure e le ho viste cadere una dopo l'altra come pedine di un domino, fino all'ultima.

Ho quindi compreso l'insegnamento nascosto e sono riuscita a vedere l'inizio di quest'avventura, fino a ritrovare l'essenza di quello che io ero alla nascita e che ora **io sono**.

Spero vivamente che il leggere come io sia riuscita a trovare me stessa nel labirinto della mia vita, vi aiuti a non sentirvi soli, a non sentirvi diversi e a continuare con fiducia il vostro viaggio.

Con affetto

Zelia

Premessa

Quello che ho compreso attraverso questo viaggio a ritroso è che noi umani ci reincarniamo vita dopo vita, scegliendo di fare esperienze diverse allo scopo di evolvere.

Scegliamo di essere uomini o donne, siamo vittime poi carnefici, scegliamo di vivere in montagna, poi al mare, una volta il colore della pelle è bianco, la volta dopo nero, una volta non abbiamo fratelli, quella dopo siamo in una famiglia numerosa.

Tutto ciò per fare il maggior numero di esperienze e accrescere la nostra conoscenza e consapevolezza.

Ogni volta che un'anima sceglie di reincarnarsi, decide e si accorda col Divino e con altre anime su quali esperienze vivere.

Ricorda tutto fino al concepimento, da lì in poi parte una nuova esperienza, ripartiamo da zero, ogni volta una nuova partita.

Non ricordiamo chi siamo e perché siamo qui.

Ogni nuovo viaggio è intrapreso sempre con lo stesso scopo; "Riconoscere chi siamo".

Calcolando la vita media in ottant'anni, impieghiamo i primi quaranta a creare situazioni condizionanti e gli altri quaranta a cercare strategie per uscire dai condizionamenti.

Tutto ciò per riuscire a esprimere la bellezza di ciò che siamo ovvero l'essenza di un amore infinito che ci rende liberi e simili a Dio.

Quell'intervento chirurgico, fu l'inizio del mio risveglio interiore. In quell'occasione, solo ora gennaio 2011, ricordo di avere vissuto un'esperienza di premorte, e comprendo bene ciò che all'epoca ho vissuto, sentito e percepito.

Mi svegliai a metà intervento, solo il tempo di vedere ai miei piedi il ginecologo che mi guardava e diceva: *“Ragazzi, si sta svegliando, io non sono ancora pronto, il bambino è alto, non scende, mi scivola”*.

Poi un suono sordo come del cuore che smette di battere, la percezione di essere senza corpo, leggera.

Io ero il mio pensiero, la mia coscienza o il mio sentire. Ero sollevata e vedevo sotto di me il medico e gli altri assistenti che si muovevano nervosamente, non capivo perché fossero agitati, io mi sentivo benissimo.

Poi una brezza mi sospinge, mi sento aspirata in un vortice di luce, vedo anime, ombre che mi vengono incontro, non cercano me, ma semplicemente viaggiano.

In quell'atmosfera mi sento in pace, non so dove sto andando, ma so da chi. All'improvviso un'intuizione, so dove sono e sto cercando mia figlia, quell'anima abortita a sedici anni.

Poi la incontro. Mia figlia si presenta, si chiama Seila, mi dice che non è ancora il mio momento, mi ringrazia per averla accolta per poco tempo dentro di me, ma lei aspirava a quell'esperienza e basta.

Lei voleva sperimentare solo il concepimento.

Mi dice che mio figlio è nato e che ora ho qualcuno da amare, un figlio che ha bisogno di me.

Poi Seila si allontana.

Vedo una forte luce abbagliante che si avvicina, non vedo altro che luce, ma percepisco la Sua presenza, mi sento avvolta, abbracciata, immersa in

un'amore che non trovo parole adeguate per descriverlo. Forse il termine più giusto è immersa nel tutto. Apro gli occhi e vedo il volto del Cristo. Mentre mi stringe tra le sue braccia provo sensazioni di estasi, una pace immensa, l'assenza di bisogni e desideri. Ricordo di avere chiesto di restare con Lui. Tutto si svolge in fretta e nella mia mente passano delle immagini come un film riguardanti ciò che devo ancora realizzare nella vita. E' un flash veloce, percepisco questo compito molto difficile e doloroso. Io non voglio tornare, la sua voce mi dice: *“Non è il tuo momento, tu devi finire il tuo viaggio!”*.

Che cosa mi è stato chiesto?

Quali esperienze dovevo ancora sperimentare?

Tutto ciò che mi fu chiesto, lo sto descrivendo in questo libro.

Mi fu chiesto di ripercorrere tutti gli eventi della mia vita a ritroso, superarli, dando loro una chiave di lettura diversa, usando un altro punto di osservazione.

A tutti, nessuno escluso.

La chiave di lettura è l'amore.

Questo è ciò che fanno gli alchimisti, trasformano il piombo in oro, mi fu chiesto di trasformare il mio piombo in oro, la mia paura in amore, la mia rabbia in luce.

Eventi chiave

Questi sono gli eventi importanti che ho riconosciuto come responsabili dei miei condizionamenti, eventi che hanno indotto i comportamenti che ho messo in atto nella mia vita, nelle relazioni interpersonali, creando le paure e le credenze che in seguito hanno guidato le mie scelte. Vi parlerò di questi eventi per aiutarvi a capire che la mia vita è fundamentalmente simile alla vostra o a quella di molte persone che voi conoscete e che, se io, sono riuscita a vincere queste paure, anche voi potete farlo!

1. Caduta dalle scale di mia madre.
2. Violenza e adolescenza.
3. Matrimonio.
4. Nascita del primo figlio ed esperienza di premorte.
5. Il mio lavoro.
6. Inizio del viaggio a ritroso.
7. Separazioni.
8. Comprensione degli eventi.
9. Cambio di visione della vita.
10. Io sono il mio miracolo.
11. Tecniche per il viaggio a ritroso.

La caduta dalle scale di mia madre

Sono nata in un piccolo paesino della provincia di Modena, terza di quattro figli: un fratello più grande di me di nove anni, una sorella più grande di tre ed un'altra sorella più piccola di tre anni.

Il ricordo che ho dei miei genitori è di persone semplici, molto impegnate nel lavoro.

Durante gli anni della guerra avevano vissuto mancanze di ogni tipo e il poter assicurare ai propri figli un futuro migliore era per loro l'obiettivo primario. Per questo motivo lavoravano tanto. Facevano i fornai, un mestiere molto impegnativo che comportava lunghi orari di lavoro e il cambiamento degli stili di vita. Infatti dormivano di giorno e lavoravano di notte!

Durante il giorno noi figli spesso eravamo da soli. Mia sorella più grande, mio fratello e a volte un amico di lui, mi facevano da baby sitter, mentre mia sorella più piccola seguiva al lavoro i miei genitori.

L'infanzia è stata la parte più difficile della mia vita, ora comprendo come sia possibile che entro i primi tre/sei anni la nostra mente apprenda tutti gli schemi, tutte le credenze, tutte le paure che in seguito creeranno i comportamenti che tutti metteremo in atto nella vita a venire.

Tutto ciò farà emergere i nostri disagi, portandoci ad assumere il comportamento da vittima fino a che non saremo stanchi a sufficienza e non rivendicheremo noi stessi, la nostra essenza.

Ora comprendo l'influenza dell'ambiente in cui viviamo.

Se chiudo gli occhi e cerco di vedere la mia infanzia, mi rivedo a dieci anni, vedo tutto in modo più chiaro, io avevo già programmato tutto, il seme della mia esistenza era già stato gettato al vento e comprendo che il mio futuro non poteva essere diverso.

Io ero una bambina molto vivace e curiosa, giocavo con le amiche e ci accontentavamo di poco.

Avevo capelli lunghi e ricci e affermano che fossi molto bella.

La mia famiglia abitava in una casa di tre piani. A piano terra abitava un'anziana signora, alla quale ero molto affezionata e ogni giorno passavo a trovarla perché mi regalava le caramelle.

Al primo piano abitavamo noi. Avevamo un bagno, una cucina e un sog-

giorno, al secondo piano vi erano le nostre camere, mentre al terzo vi era il mio paradiso.

Il mio paradiso era una stanza, adibita a solaio, che trovavo sempre aperta.

Apparteneva alla proprietaria della casa, una persona benestante, colta, che amava dipingere, leggere e in quel luogo custodiva tutto ciò che non le serviva più.

In quel paradiso io trovavo il mio svago, il mio rifugio, insomma il mio mondo. Vi erano mobili, sedie, abiti, cappelli, cassette pieni d'oggetti d'ogni tipo, cartoline di luoghi mai visti, colori, pennelli, spille, collane, libri. In quella stanza trascorrevi pomeriggi interi, da sola.

In quella casa sono accaduti gli eventi che hanno cambiato la mia vita, che hanno formato il mio carattere, che hanno creato la persona che poi sono diventata.

A volte veniva a trovarci la nonna, l'unica nonna che avevamo ancora vivente, la madre di mio padre.

Veniva poche volte l'anno e non restava mai più di una settimana.

Dormiva nella camera con noi sorelle; la sera non volevamo mai dormire, perché lei ci raccontava storie e barzellette, a volte stupide, ma per noi erano uno spasso.

Ho sempre capito che la nonna non aveva un buon rapporto con mio padre, chissà cosa era successo tra loro? Qualche anno fa in una seduta di costellazioni familiari qualcosa è affiorato, ma non ne ho la certezza e quindi eviterò di parlarne.

Il primo evento importante che ha cambiato la mia vita si è verificato prima dei tre anni. Lo avevo completamente rimosso e soltanto nel 2006, grazie a una seduta d'ipnosi regressiva questo ricordo è riaffiorato nella mia mente.

In quella seduta, il medico terapeuta che mi stava seguendo, volle approfondire gli eventi per fare luce sulle situazioni che mi avevano ferito, che mi avevano fatto soffrire e che io ricordavo come dolorose. Andai a ritroso nel tempo sino ad arrivare alla mia infanzia.

L'ultima cosa che vidi, fu un evento molto lontano.

Ricordai di essere seduta a terra, vicino a mia madre svenuta; lei era incinta, io piangevo, ero al buio e la mamma non mi rispondeva.

Eravamo sul pianerottolo, dove abitava la signora anziana, io la chiama-

vo ma lei non mi apriva, vedevo la porta della legnaia aperta, ero spaventata perché sapevo che lì vi erano i topi, sentivo rumori e usciva un odore di chiuso e di umido.

Il giorno seguente la seduta terapeutica chiesi chiarimenti a mia madre, la quale mi confermò il fatto. Mi raccontò che una delle sue figlie scendeva di corsa le scale; lei temeva che si facesse male perché alla fine del pianerottolo vi era un gradino ritenuto troppo alto per la bambina. Mi disse di essere svenuta dalla paura e di conseguenza caduta.

In quel momento ho compreso che quella bambina che correva ero io e che la mamma era incinta di mia sorella più piccola.

Io sapevo che non sarei caduta perché conoscevo bene quel gradino; semplicemente volevo andare della mia fornitrice abituale di caramelle, prima che mia madre scendesse e mi portasse con lei.

Quella mia corsa fu la causa, quello che successe dopo fu l'effetto.

Mia madre racconta di non essere andata a un controllo medico perché all'epoca non avevano l'assistenza sanitaria, quindi ogni visita era a pagamento. Racconta poi, che a parte gli ematomi della caduta, lei non si sentì male e le sembrava che tutto fosse normale.

Arrivò il momento del parto, il medico consigliò a mia madre di andare in ospedale perché era la quarta gravidanza e si dice che sia da sempre complicata per tutte le donne, ma lei per lo stesso motivo di prima, rifiutò. Si sentiva tranquilla. Come darle torto, sapeva cosa era partorire, lo aveva già fatto per tre volte.

Quando giunse il momento, anche l'ostetrica consigliò a mia madre di recarsi in ospedale, perché il nascituro era podalico. Ma lei non volle sentire ragione e insistette per partorire a casa.

Nessuno si aspettava quello che poi accadde: un parto molto difficile, devastante per entrambi.

Appena nata la mia sorellina sembrava stesse bene, ma dopo pochi mesi di vita i primi problemi s'iniziarono a vedere.

Piangeva spesso, non riusciva a stare seduta e dagli esami emerse una grave displasia alle anche.

Questo problema la porterà a subire nel corso degli anni molti interventi alle anche, che la costringeranno a iniziare a camminare a sei anni, a portare le stampelle a lungo e a dover superare tutte le difficoltà legate a questo tipo di patologia.

La mamma uscì da questo parto distrutta.

Aveva lacerazioni enormi, emorragie, prolasso e abbassamento degli organi riproduttivi.

Anche lei negli anni seguenti subì numerosi interventi e ricoveri prolungati in ospedale, a causa di un'anemia sopraggiunta dopo le emorragie e non ha mai più ripreso il suo benessere psicofisico.

Adesso io so che quella caduta cambiò per sempre la loro vita, ora comprendo che quell'evento modificò per sempre il loro viaggio ed anche il mio.

Ora comprendo che dovevo avere un ruolo di comparsa in quell'occasione e non di protagonista, ma nella mia mente di bambina di tre anni, a livello inconscio, mi assunsi la responsabilità delle conseguenze di quell'evento.

Per questo motivo negli anni a venire misi in atto un comportamento di accondiscendenza nei confronti di entrambe.

Io ero sempre disponibile, non dicevo mai di no, le assecondavo, sostenendole e aiutandole in ogni occasione.

Per anni mi sono fatta succube per farmi perdonare. Il mio desiderio di essere amata era così grande da sopportare ogni cosa.

Nel periodo successivo alla nascita di questa sorella, e per molti anni a venire, io fui come invisibile, nessuno mi vedeva o aveva attenzioni per me.

La scena era tutta loro.

Violenza ed adolescenza

Mia madre era così presa dai suoi problemi e da quelli di mia sorella da non accorgersi neppure della violenza che avevo subito.

Oppure se ne accorse, ma fece finta di niente.

A cinque anni fui investita da un'auto mentre attraversavo la strada.

Mi ruppi il femore destro e avevo una profonda ferita alla testa.

Persi conoscenza e quando mi svegliai ero in ospedale.

Mi avevano appena portato in reparto dopo l'intervento e vicino a me c'erano mio padre, mia zia e la persona che mi aveva investito.

Ci rimasi male quando capii che avevano rasato i miei lunghi capelli ricci. Ma la cosa più sconvolgente fu quando mi accorsi che mi avevano tolto le mutandine. Fu uno shock. Un trauma che è rimasto impresso nella mia mente fino ad oggi. Quel fatto mi ha poi portato a pensare che la violenza che avevo subito fosse avvenuta prima di quell'incidente. Ho sempre ricordato quell'avvenimento con una sensazione di disagio e vergogna.

Rimasi per quasi due mesi in ospedale. Mia madre, ignara dell'incidente, era ricoverata per i suoi problemi nella stessa struttura, ma a un piano diverso. Mio padre, per non farla preoccupare, le tenne nascosto l'accaduto per un paio di settimane.

Ero praticamente da sola; mio padre veniva a trovarmi appena poteva e i medici e gli infermieri erano diventati la mia famiglia.

Oggi è ancor più chiaro nella mia mente il ricordo di quel periodo e lo rivivo con sentimenti positivi. Finalmente mi sentivo accolta e considerata. Ricevevo attenzioni e regali, piccole cose come lastre di radiografie venute male, oggetti vari. Per me quello era un mondo fantastico.

Giocavo con loro, tutti avevano una parola per me, i genitori degli altri bambini erano gentili e mi facevano dono delle stesse cose che portavano ai loro figli.

Un giorno mio padre arrivò e mi disse: "*Vieni, andiamo a trovare la mamma*".

Fui presa dal panico e scoppiiai a piangere. Non volevo vederla.

Ero spaventata dalla sua reazione, temevo mi avrebbe punito per avere attraversato la strada senza guardare.

Il mio ritorno a casa fu un ritorno alla dura realtà.

Mentre sto scrivendo e le lacrime mi scendono sulle guance, mi rendo conto che avevo già subito violenza prima dell'incidente.

Ricordo che non desideravo tornare a casa, non volevo tornare in quella casa.

Mi riaffiora alla mente lo strano comportamento dell'amico di mio fratello: era diventato troppo gentile con me, premuroso e attento.

Ora capisco, non era per la mia condizione fisica dopo l'incidente. E' vero che avevo una gamba più magra dell'altra per avere tenuto il gesso per quaranta giorni, zoppicavo ancora, ero senza capelli, ma il suo comportamento, era veramente troppo strano.

Egli temeva, ne sono certa, che in quel periodo trascorso in ospedale, dove lui aveva perso il controllo su di me, io avessi parlato con qualcuno e raccontato quello che era successo.

Oggi comprendo che quell'incidente entrò nella mia vita per portarmi un po' di serenità.

Il fatto di restare lontana da lui per tanto tempo, interruppe la violenza sessuale e anche quella psicologica.

Riconosco il miracolo che il cielo ha compiuto per salvarmi, per proteggermi, e questo mi fa comprendere bene che ogni evento ha una sua funzione, che vi è un disegno Divino e che Dio sa cosa è meglio per ognuno di noi, in ogni momento.

“Dio vede e provvede”, “Tutto il male non viene per nuocere”.

Quanta saggezza è rinchiusa in questi proverbi popolari che la nonna mi raccontava; ne aveva uno per ogni occasione.

A casa le cose cambiarono notevolmente; l'amico di mio fratello era cambiato, aveva paura di me, mi sfuggiva, mi evitava ma continuava a frequentare la nostra famiglia. Si sarà mai reso conto veramente della gravità del suo comportamento? Qualche volta avrà valutato fino in fondo le conseguenze?

Quando nel 2005 ricordai la violenza che avevo dimenticato per trent'anni, fu come se un fulmine mi colpisse e mi trapassasse da capo a piedi.

Rimasi come paralizzata e rividi, da spettatrice e da protagonista, la scena completa di ciò che accadde. Ci trovavamo in una stanzetta piccola ricavata separando con del cartongesso un angolo della camera più grande dei miei genitori. Mi vedevo lì, rigida sul letto, lui era sopra di me e bloc-

cava qualsiasi mio movimento. Come aveva fatto a convincermi ad entrare in quella camera? Non mi vengono in mente gli attimi che hanno preceduto quella scena.

Nonostante ogni sforzo non so darmi una risposta. Ricordo solo che mi dimenavo, urlavo, ma non riuscivo a liberarmi. Il suo respiro sulla mia faccia, la sua bocca che cercava di baciarmi per convincermi ad accettare ciò che forse lui considerava un gioco. Le sue parole: “*Stiamo giocando, se ti agiti ti farò male...*”. Ricordo bene che cercavo di liberarmi, fino allo sfinimento, ma senza risultato vista la differenza di età e di peso. Poi la resa, le forze fisiche che vengono meno, mi sembra di svenire ed è come se il seguito fosse proseguito su due livelli: quello fisico bloccato e non in grado di reagire; quello animico che guarda la scena come spettatore esterno e vede la luce della stanza, il colore delle coperte e dei cuscini, si concentra sui dettagli per non sentire ciò che il corpo sta subendo. Poco a poco ogni ricordo legato a quel momento riaffiorò nella mia mente, soprattutto le parole che lui usava: “... è solo un gioco, è un nostro segreto, nessuno deve saperlo...”.

Da quel momento ho pensato a lungo a quell’episodio: quando era successo e quante volte? Credo sia accaduto una sola volta.

Nell’inconsapevolezza dell’accaduto, nel non sapere assegnargli ne un nome ne un significato, mi sono trovata a dover gestire le paure più grandi della mia vita: la paura che lo rifacesse e la paura delle sue minacce.

Nel cucinotto della casa dove vivevamo, vi era un buco nel pavimento. Non sono certa di cosa vi fosse in quel buco, coperto da una mattonella, perché non vi ho mai guardato, ma presumo vi fosse un contenitore.

Mia madre in questo contenitore metteva le ossa degli animali che mangiavamo, poi aggiungeva una sostanza acida (credo soda caustica).

Ricordo molto bene che la mamma diceva “*Non mettere le mani in questo buco perché tutto verrà sciolto*”. La mia mente di bambina ricorda che con quegli ingredienti lei preparava il sapone.

L’amico di mio fratello usava nei miei confronti questa minaccia: “*Se parli e racconti ai tuoi genitori quello che è accaduto tra noi, ti taglio a pezzettini e ti metto nel contenitore del sapone. Nessuno ti troverà più*”.

Pensavo che sarei sparita, che sarei diventata sapone!

Chissà per quale motivo, un adolescente di 14/15 anni invece di provare senso di protezione nei confronti di una bambina, le usa violenza e com-

pra il suo silenzio con le minacce?

Che cosa ha cambiato il bambino che era in lui?

Chi?

Che cosa può avere modificato la sua coscienza, tanto da fargli partorire pensieri e azioni come queste?

Io ero terrorizzata.

Al pomeriggio, quando i miei genitori andavano al lavoro, di nascosto salivo nel solaio, nel mio paradiso e m'immergevo in questo mondo fantastico.

Mettevo vestiti, cappelli, collane, facevo la modella davanti allo specchio, vi era un manichino col quale parlavo, guardavo riviste, disegnavo, fantasticavo, m'inventavo il mondo che desideravo.

Quando qualcuno mi chiamava o mi cercava, lui o mio fratello o altri, mi nascondevo nel mio rifugio segreto.

In quella stanza vi era un camino inutilizzato, chiuso sul davanti da un pannello, sul quale la proprietaria aveva disegnato a carboncino la chiesa del paese. Io spostavo il pannello, mi accucciavo sotto la cappa e richiudevo.

Stavo ferma immobile senza respirare, fino a che non se n'erano andati tutti. Quanto tempo ho passato in quella stanza? Una volta ricordo che trovai la porta chiusa e restai seduta sul gradino della scala per molte ore, con il terrore che lui salisse ed io non potessi più nascondermi.

Solo dopo il 2005 ho capito cosa ha rappresentato per me quella violenza. Quali effetti ha avuto sulle mie relazioni e sul mio rapporto di coppia. Ora sono certa che gli uomini che usano violenza alle donne non comprendano fino in fondo ciò che stanno facendo in quel momento e "forse" non lo comprenderanno mai. Una lacerazione morale, dell'anima prima ancora che fisica.

Se solo gli uomini sapessero che il primo rapporto sessuale per una donna è di estrema importanza.

Se solo capissero che a livello energetico, a livello della memorie delle cellule, quel primo rapporto lascia nella donna un imprinting che inconsapevolmente poi trasmetterà ai suoi figli.

Se solo gli uomini sapessero questo, sono certa che avrebbero più rispetto nei confronti delle donne con cui entrano in relazione. Forse le violenze diminuirebbero.

Se fossero consapevoli che i loro figli, a livello di memoria cellulare, porteranno l'imprinting di altri uomini, forse allora nascerebbe dentro di loro quell'amore puro che dovrebbe essere riservato a chi mette a disposizione se stesso, il proprio corpo per dare anche a loro la possibilità di riprodursi. La donna dovrebbe essere amata, protetta, rispettata e difesa, perché non è un strumento che Dio ha messo al fianco dell'uomo per il proprio divertimento e per scaricare le proprie tensioni, ma bensì è il mezzo attraverso il quale l'uomo realizza la propria evoluzione.

Anche le donne devono conoscere tutto ciò ed assumersi pertanto le responsabilità delle relazioni che accettano perché, solo un grande innamoramento per l'uomo col quale hanno deciso di avere dei figli, sarà in grado di cancellare queste memorie.

Mi vengono alla mente le parole di Gesù sulla croce; *“Padre perdona loro perché non sanno quello che fanno!”*.

La violenza non è solo una ferita fisica che col tempo si rimargina, è una lacerazione dell'anima, è un dolore così intenso e profondo, quasi impossibile da descrivere.

E' una lacerazione progressiva che non termina mai di sanguinare: da un lato la vita ti spinge verso rapporti intimi mostrandoti che la normalità è sposarsi e avere figli; dall'altro la tua mente conscia e inconscia ti ripete: *“Stai attenta, questo è un uomo, non ti fidare. Ricordi?”*.

E tu vivi per sempre l'inadeguatezza, non sei carne e non sei pesce, desideri una relazione ma altrettanto la temi e questo serpente continua a mangiarsi la coda e a sanguinare.

Non vi è pena inflitta a chi si rende colpevole di queste azioni che possa curare quella ferita.

Di una cosa sono certa: solo il perdono ti rende libera, ti ridà una dignità e ricostruisce la tua anima.

Quanti anni ho trascorso nella paura che succedesse di nuovo? Quante volte ho dubitato di ogni uomo che incontravo? Quante volte ho pregato che mio marito non mi chiedesse di avere rapporti intimi?

Per un certo periodo i miei figli dormivano nella stessa camera. Molte volte mi sono alzata di notte perché li sentivo urlare. Mettevo l'orecchio sulla porta e ascoltavo. Stavano giocando? Cosa succedeva? Nonostante non ricordassi ancora la violenza che avevo subito, ero terrorizzata che il grande abusasse del più piccolo.

Quando avevo sette anni ci trasferimmo nella casa nuova che mio padre aveva appena costruito. Io ne fui felicissima perché il forno dove loro lavoravano si trovava a piano terra e il nostro appartamento al piano superiore, quindi i miei genitori erano sempre vicini, mi bastava chiamarli o urlare e sarebbero accorsi. Questo mi rendeva più serena!

Nonostante tutto, però, il ricordo che ho di me è di una bambina imbrigliata tra paure e sensi di colpa.

A chiunque mi chiedesse un favore io ubbidivo, eseguivo prontamente come un bravo soldatino.

Non contenta dei tanti impegni che mi assegnavano mi offrivano anche per fare altre mansioni. Il mio bisogno di riconoscimento, di essere amata era così grande da essere disposta a tutto.

All'età di otto anni iniziai con l'andare ad aiutare i miei genitori nel forno. Una sera, la mamma non stava bene e il babbo chiese: *“Chi di voi vuole venire ad aiutarmi domattina?”*. Naturalmente non mi feci scappare l'occasione, mi piaceva, mi sentivo utile e importante.

La sera ero io a chiedere se avevano bisogno anche se spesso mi dicevano che mi avrebbero chiamato, poi non lo facevano.

La mia mente era programmata a rendersi disponibile; mi svegliavo da sola, mi alzavo e andavo nel forno lamentandomi con loro per non avermi chiamata.

Questo comportamento mi è entrato nel sangue, un angosciante bisogno di riconoscimento ha fatto di me una masochista che ha messo gli altri sempre al primo posto, dimenticando se stessa.

Nel frattempo stavo crescendo, diventavo più grande e più grossa, mangiavo molto, compensavo con il cibo la mia mancanza di affetto. Tra pane, focacce, pizza, torte e altre leccornie non mi facevo mancare nulla e in terza media pesavo circa ottanta kg.

Il mio corpo era esplosivo, tra seno e pancia ero inguardabile; non mi piacevo e non mi riconoscevo più. Ero stata invisibile sino a pochi anni prima, poi, improvvisamente il mio corpo mi spingeva a farmi vedere e gridava: *“Zelia, fai vedere chi sei, non continuare a nasconderti”*.

Non sopportavo quel corpo, gli apprezzamenti dei ragazzi mi ferivano a tal punto da desiderare di sparire, cercavo di mettere maglie larghe, reggiseno stretti, ma non riuscivo a nascondere quella prosperità.

Il disagio era enorme, non accettavo il mio corpo!

Mio fratello, i suoi amici e i miei compagni di classe mi prendevano in giro perché non ero in grado di coordinare i movimenti per esercitare una anche minima attività fisica. Per me era una grande umiliazione.

Decisi così, da grande masochista, di cambiare e passai da un estremo all'altro: smisi di mangiare o comunque ridussi drasticamente il cibo.

Dovevo annullare quel corpo, volevo farlo sparire.

Iniziai a marzo dell'ultimo anno delle medie portando a scuola un frutto invece della focaccia poi, poco alla volta, smisi di mangiare.

Tanto i miei genitori erano troppo impegnati, sempre presi da altre cose, non si preoccupavano di me, al massimo mi chiedevano: *“Ma stai mangiando? Tu non mangi?”*.

A me bastava dire che avevo già mangiato e tutto era sistemato.

Quell'estate fu durissima, ma io restai concentrata sul mio obiettivo, tanto che a settembre pesavo quarantatré kg invece di ottanta.

In quel periodo lavoravo con i miei genitori nel forno. Tutte le mattine restavo in negozio a vendere pane e focaccia, non assaggiando nulla per giorni interi.

Avevo crampi allo stomaco da piangere, ma resistevo e quando il crampo passava, mi congratulavo e mi dicevo: *“Brava Zelia. Sei proprio brava, vedi che il cibo non ti serve, tu sei più forte della fame!”*.

Avevo un'energia che spaccava il mondo, una concentrazione e una determinazione unica, una forza di volontà tale che nulla mi avrebbe smosso da quell'obiettivo. Ero nella fase distruttiva, volevo che il mio corpo sparisse.

Il tempo passava, il mio corpo cominciò a piacermi e il mio bisogno di apprezzamento era finalmente soddisfatto da persone che si congratulavano con me dicendomi che così stavo bene. Ero riuscita a perdere peso e quelle attenzioni mi nutrivano.

I miei genitori non sapevano cosa fosse l'anoressia e forse anche per questo non si preoccupavano troppo del mio stato di salute. Solo per fortuna io ne uscii; col tempo ricominciai a mangiare stabilizzandomi per molto tempo sui cinquanta kg.

Finite le scuole medie, volevo iscrivermi in una scuola per stilisti a Modena. Gli abiti mi “giravano” ancora in testa, ma i miei genitori avevano bisogno di qualcuno che li aiutasse nel forno perché mia madre continuava a stare male. Mio padre allora mi chiese di lavorare con loro.

Io desideravo sul serio frequentare quella scuola, dissi loro che volevo iscrivermi ma il babbo mi minacciò, dicendomi che non ce la potevo fare, che era troppo difficile e che se poi avessi fallito si sarebbe arrabbiato.

Nonostante tutto ero decisa, quella scuola era la mia scuola. E così partii da sola per andare a iscrivermi. Presi la corriera per Modena, trovai la scuola e mentre salivo la scala che portava agli uffici, vidi i disegni degli abiti che gli studenti avevano esposto alle pareti. Erano bellissimi e la minaccia di mio padre iniziò ronzarmi nelle orecchie: *“Guarda che se poi non ce la fai...!”*.

Quelle parole risuonavano come un eco nella mia mente.

La paura prese il sopravvento e scomparve del tutto quel poco di autostima che nutrivo in me stessa.

Questo mi fece desistere; tornai a casa con la coda tra le gambe e accettai di lavorare nel forno con loro!

Aborto

A quindici anni m'innamorai di un uomo. Era il mio primo grande innamoramento e ho capito che ha un senso il detto *“Il primo amore non si scorda mai”*.

Il nostro era un rapporto difficile, lui era più grande di me, aveva ventitré anni, ed io troppo piccola. Ci si vedeva poco, troppo poco, ma io ne ero veramente innamorata. Un anno passò in questo modo. Le poche volte che ci si riusciva a vedere, a stare soli, era magnifico. Nel giugno del 1975 rimasi incinta, era la seconda volta che avevamo rapporti intimi, a breve avrei compiuto sedici anni.

Che fare?

Non ero certo la prima ragazza che si trovava gravida a quella età, già due mie amiche si erano sposate e anch'io avrei fatto lo stesso. Ma lui sparì dalla circolazione, per un certo periodo di tempo non si fece più trovare ed io ero sola e smarrita. Non sapevo cosa fare perché non volevo abortire.

A fine maggio mia sorella più grande si era sposata, io scoprii di essere incinta a giugno.

Mentre mio fratello aveva programmato il suo matrimonio per settembre. I preparativi del matrimonio rendevano tutti molto nervosi, e io ero sempre più sola, nessuno aveva tempo per me.

Fui assalita dalla paura della reazione di mio padre e scelsi di abortire.

All'epoca l'aborto non era legale, quindi tramite conoscenze andai a Bologna nello studio di un medico abortista. Ero riuscita ad informare il padre di mio figlio e fu lui ad accompagnarmi e a sostenere le spese dell'intervento.

Su un lettino squallido, senza anestesia, questo medico mi tolse mia figlia (ho sempre saputo che era una bambina, non so come, ma me lo sentivo). Non riesco a descrivere ciò che provai, un misto di grandi emozioni: dolore, paura, vergogna, solitudine, tutto ciò mi faceva sentire tradita, abbandonata e costretta a fare una scelta che non volevo.

Amavo ancora tanto quel ragazzo ma sapevo che quello era l'epilogo della nostra storia, avevo la consapevolezza che dopo di allora non lo avrei più rivisto e l'essere da sola a sostenere quel peso mi spinse in uno sta-

to depressivo.

Era il 14 giugno 1975 e nel silenzio, nel dolore fisico e emozionale, nel senso di colpa, lui mi riportò a casa e poi se ne andò per sempre.

Io entrai in una nuova fase distruttiva, da brava masochista scelsi di punirmi, smisi nuovamente di mangiare, mi concedevo solo tanti caffè.

Lavoravo sempre con i miei genitori. Solo mia madre sapeva di quello che mi era successo, però non se ne doveva parlare, nessuno doveva sapere, era uno scandalo, una vergogna e quindi lavoravo, anche se avrei preferito morire.

In mezzo a queste difficoltà, devo riconoscere a mia madre la capacità di non avermi fatto domande. Per due mesi lei non mi fece domande, non mi chiese mai: *“Come stai? Ti serve qualcosa? Posso aiutarti?”*. Nulla di tutto questo.

Col tempo ho comunque apprezzato il suo comportamento, non avrei sopportato i suoi giudizi, preferivo che facesse finta di nulla, preferivo essere ignorata.

A volte mi sono chiesta come sono riuscita a sopravvivere a queste avversità, come sono riuscita restare nel dolore per tutti quegli anni, sempre da sola riuscendo a non morire. Come ho fatto, nonostante tutto, a non lasciarmi sopraffare dalla paura; a cercare l'amore ad ogni costo e riuscire a vederlo in ogni persona che incontravo, a saperci stare dentro; a diventare la straordinaria persona che oggi sono.

Ora lo so, non sono mai stata sola, Dio era accanto a me, e nei momenti più duri Lui mi deve aver portato in braccio, spinto, sostenuto sotto tutti i punti di vista, perché ho vissuto momenti in cui ero veramente esausta. Ora lo so che non ci sarei mai riuscita da sola.

Da quel momento in poi le relazioni con gli uomini furono difficilissime, la mia opinione su loro era ferrea, le mie disavventure avevano fatto sì che il mio inconscio fosse programmato con una nuova convinzione: *“Degli uomini non ci si può fidare”*. Questa convinzione mi ha accompagnato fino a poco tempo fa.

Il meccanismo di protezione che misi in atto fu la totale diffidenza: non dare spazio a nessuno; chiusura totale nei confronti degli uomini, fino a mascherarmi.

Cercavo di non uscire mai da sola e quando a volte succedeva, indossavo una giacca da uomo e un cappello tipo coppola che tenevo in auto quan-

do guidavo, perché anche il solo pensiero che un uomo mi sorpassasse o mi guardasse mi metteva in allarme.

Matrimonio

L'incontro con l'uomo che poi sarebbe diventato mio marito avvenne un anno dopo l'aborto.

Avevo ancora gli artigli affilati e il fucile puntato, ma lui non mi faceva paura, era un uomo mite, sensibile e bisognoso d'amore quanto me.

Cominciammo a frequentarci, avevamo bisogno uno dell'altro e decidemmo di sostenerci a vicenda e aiutarci.

Non so se sono mai stata veramente innamorata di lui, ma ci stavo bene, ora riconosco come certezza il fatto che lui doveva essere il padre dei miei figli. Ora riconosco che era l'uomo giusto per me in quel momento. Ci frequentammo poco tempo, perché pochi mesi dopo esserci conosciuti, lui partì per il servizio militare ed io restai a casa ad aspettarlo per tutto il periodo della leva.

Al suo ritorno iniziammo a vederci più spesso.

Nel frattempo la salute della mamma era peggiorata. Si erano aggiunti dei problemi al cuore e d'artrosi, il babbo a questo punto decise di vendere il forno, quell'attività così faticosa e impegnativa. Questa notizia all'inizio mi vide indifferente, poi iniziai a pensare alle conseguenze e a cosa avrei fatto dopo, quale lavoro avrei potuto intraprendere.

I miei genitori non mi avevano lasciato studiare, per questo motivo non avevo un diploma e mi trovavo senza molte prospettive.

Forse avrei potuto trovare lavoro in una ceramica, quello era il massimo cui all'epoca poteva aspirare chi non aveva continuato gli studi.

Anche il mio fidanzato, che nel frattempo era ritornato da servizio militare, aveva un lavoro non gratificante. Lavorava a Bologna in una cooperativa e aveva uno stipendio basso. Non avevamo un futuro roseo davanti e cominciammo a riflettere sul fatto di acquisire noi la gestione del forno.

Ce la potevamo fare? Non da soli!

Chi avrebbe potuto unirsi a noi?

Il 13 ottobre era il compleanno di sua nipote. Durante il pranzo organizzato per l'occasione, decidemmo di chiedere ai suoi fratelli se fossero interessati ad unirsi a noi in quest'avventura. Sua sorella e il marito si dissero disponibili.

Ci sposammo il 17 dicembre del 1978, lui aveva venti anni ed io diciannove.

nove. Come due pazzi ci buttammo in quest'avventura matrimoniale e lavorativa.

Quando penso al mio matrimonio vedo quali erano le reali motivazioni che mi spinsero a farlo e non erano né l'amore né la condivisione.

Per il mio matrimonio non volli l'abito lungo e bianco, pochi fiori, cerimonia semplice, era come se per me fosse solo una formalità, una cosa da fare in fretta e al minimo dispendio d'energie, ora comprendo che il mio obiettivo era un altro.

La mia mente conscia e razionale diceva di desiderare il matrimonio, era convinta d'amare quest'uomo, sicuramente gli volevo bene e aspiravo a uscire di casa e rendermi indipendente.

Adesso comprendo con chiarezza che il mio inconscio sapeva che quel matrimonio per me aveva una funzione diversa.

La motivazione che mi spingeva a fare una scelta così importante era questa: avevo bisogno da sempre di sentirmi amata. Cercavo in ogni modo di mettermi in luce, desideravo avere una possibilità di riscatto agli occhi dei miei genitori.

Volevo far vedere che meritavo la loro stima, la loro fiducia; non ero riuscita ad avere il loro amore, cercavo di avere almeno il loro apprezzamento.

Riconosco anche che fin dal giorno del matrimonio vi furono dei piccoli segnali, o sincronicità, che mi volevano fare vedere l'errore che stavo commettendo, ma non fui in grado di comprenderli.

La prima notte di matrimonio stetti malissimo per problemi intestinali, per non parlare del viaggio di nozze, che ora paragono ad un viaggio fantozziano.

Per questo viaggio dovevamo partire il giorno successivo al matrimonio. Stava nevicando ed io chiesi a mio marito di occuparsi della macchina che alle valige avrei pensato io.

Strada facendo lui mi chiese che abiti avessi messo in valigia per lui.

Nello sconcerto di chi aveva capito cosa aveva fatto e non sapeva come spiegarlo, mi misi a ridere. Avevo preparato solo la mia valigia, e per lui non avevo preso nulla.

Se il buongiorno si vede dal mattino, quello era il buon giorno del mio matrimonio.

Io ero partita da sola.

Avevo fatto solo la mia valigia. Dove volevo andare? Qual era il mio obiettivo?

Tutto questo è arrivato alla mia comprensione solo pochi anni fa, ma già alla fine del viaggio di nozze, una persona con una consapevolezza superiore alla mia, avrebbe potuto avere una visione chiara.

Oltre al problema della sua valigia, egli soffrì di mal di denti per tutto il viaggio. Io, dopo quattro giorni, mi feci male a un ginocchio e a quel punto decidemmo di tornare a casa.

I primi quattro anni passarono tra alti e bassi ma nella normalità, noi eravamo molto uniti, con i soci del forno invece c'erano dei problemi, poco dopo sciogliemmo la società e assumemmo noi la conduzione del forno.

La nascita di mio figlio ed esperienza di premorte

Rimasi incinta nel 1984, avevo venticinque anni.

Lo avevamo cercato, eravamo felici, lo desideravamo veramente. Col passare dei mesi della gravidanza, un po' alla volta iniziai nuovamente a sentire le emozioni che avevo vissuto durante l'aborto e che erano ancora latenti dentro di me.

Avevo paura che il bambino non fosse sano, paura di una punizione Divina.

Mi chiedevo: *“Come può essere che Dio permetta che mio figlio sia sano, quando io ne ho ucciso uno?”*.

La morale che mi era stata trasmessa da un'educazione cattolica rafforzava il senso di colpa tanto da farmi pensare di non meritare un figlio sano. Furono mesi difficili, da crisi depressiva.

Ero arrabbiata con chi mi aveva spinto ad abortire, avrei voluto incontrarlo e dirgli tutto quello che pensavo di lui. Desideravo che si rendesse conto di cosa, quell'aborto, aveva significato per me.

Mi ritornavano alla mente le frasi udite durante l'intervento; parole che mi avevano ferito profondamente.

La frase che mi condizionò di più la pronunciò il medico abortista.

Premetto che nel 1975 l'aborto non era ancora legale e quindi non si era assistiti in una struttura ospedaliera con anestesia e supporto antidolorifico. Il medico fece quell'intervento senza anestesia e il dolore era per certi versi insopportabile; mi lamentavo e lui mi disse; *“Smettila di lamentarti, sappi che questo dolore è la minima parte di quello di un parto”*.

Ora perdono quelle parole, lui non sapeva quello che diceva perché non ha mai vissuto sulla sua pelle, né il dolore dell'aborto, né quello di un parto.

Per questo motivo la paura di partorire fu mia compagna per gli ultimi mesi di gravidanza.

Era così presente nei miei pensieri che l'universo mi accontentò, avevo attratto su di me quello che più temevo, e ora comprendo perfettamente che la legge d'attrazione funziona davvero! Avevo attirato a me ciò che più temevo.

Temevo un parto difficile e doloroso e fui accontentata. Entrai in ospeda-

le prima del previsto, perché i medici dicevano che avevo il bacino stretto e che avrebbero programmato un taglio cesareo. Poi invece cercarono di farmi partorire naturalmente.

Ogni mattina iniziavano a stimolarmi il parto con pastiglie da sciogliere sotto la lingua, pomata per dilatare il collo dell'utero, poi continui monitoraggi del battito cardiaco. Una settimana di travaglio tra alti e bassi, con i ginecologi che provavano in ogni modo a farmi partorire.

Ma Stefano, mio figlio, non voleva nascere. Era alto, non scendeva, fino ad arrivare alla scelta di intervenire con il taglio cesareo.

L'intervento chirurgico fu l'inizio del mio risveglio interiore.

In quell'occasione, solo adesso, ricordo di avere vissuto un'esperienza di premorte e comprendo bene ciò che all'epoca ho vissuto, sentito e percepito.

Mi svegliai a metà intervento, solo il tempo di vedere ai miei piedi il ginecologo che mi guardava e diceva: *“Ragazzi, si sta svegliando, io non sono ancora pronto, il bambino è alto, non scende, mi scivola”*.

Poi un suono sordo come del cuore che smette di battere, la percezione di essere senza corpo, leggera, leggera.

Io ero il mio pensiero, la mia coscienza o il mio sentire. Ero sollevata e vedevo sotto di me il medico e gli altri assistenti che si muovevano nervosamente, non capivo, io mi sentivo bene, stavo benissimo.

Poi una brezza mi spinge, mi sento aspirata in un vortice di luce, vedo anime, ombre che mi vengono incontro, non cercano me, ma semplicemente viaggiano.

In quell'atmosfera mi sento in pace, non so dove sto andando, ma so da chi. All'improvviso un'intuizione: so dove sono e sto cercando mia figlia, quell'anima abortita a sedici anni.

Poi la incontro. Mia figlia si presenta, si chiama Seila, mi dice che non è ancora il mio momento, mi ringrazia per averla accolta per poco tempo dentro di me, ma lei aspirava a quell'esperienza e basta.

Lei voleva sperimentare solo il concepimento.

Mi dice che mio figlio è nato e che ora ho qualcuno da amare, un figlio che ha bisogno di me.

Poi Seila si allontana.

Vedo una forte luce abbagliante che si avvicina, non vedo altro che luce, ma percepisco la Sua presenza, mi sento avvolta, abbracciata, immersa in

un amore che non saprei descrivere. Forse il termine più giusto è immersa nel tutto. Apro gli occhi e vedo il volto del Cristo.

Mentre mi stringe tra le sue braccia, io provo sensazioni di estasi, una pace immensa, l'assenza di bisogni e desideri. Ricordo di avere chiesto di restare con Lui.

Tutto si svolge in fretta e nella mia mente passano delle immagini come un film riguardanti ciò che devo ancora realizzare nella vita. E' un flash veloce, percepisco questo compito molto difficile e doloroso. Io non voglio tornare ma la sua voce mi dice: *“Non è il tuo momento, tu devi finire il tuo viaggio!”*.

Che cosa mi è stato chiesto?

Quali esperienze dovevo ancora sperimentare?

Tutto ciò che mi è stato chiesto, lo sto descrivendo in questo libro.

Mi è stato chiesto di ripercorrere tutti gli eventi della mia vita a ritroso, superarli dando loro una chiave di lettura diversa, usando un altro punto di osservazione. A tutti, nessuno escluso. E la chiave di lettura è l'amore. Questo è ciò che fanno gli alchimisti, trasformano il piombo in oro, mi fu chiesto di trasformare il mio piombo in oro, la mia paura in amore, la mia rabbia in luce.

Poi il ritorno alla brusca realtà. Sento i medici che dicono: *“La stiamo perdendo, la stiamo perdendo”*. Mi muovono la pancia, sento un dolore enorme, ma non riesco a interagire e mi assale la paura che mi mettano da un lato e mi lascino morire.

Mi sveglio, ho paura, sono confusa e non ricordo nulla di quell'esperienza.

Mi riportano in camera, finalmente lo vedo, sono felice, sono viva e mio figlio sta bene, è pieno di capelli ed è sano.

Restava ancora dentro di me la paura di non meritare quel bambino.

Non riuscii a prenderlo in braccio per varie settimane perché le braccia mi cadevano e temevo che lui cadesse.

Per questo motivo, quando dovevo allattarlo, ero costretta a farmelo mettere in braccio da altri. Adesso capisco cosa conosceva il mio inconscio, aveva visto oltre il velo, e la morte non faceva più paura.

Il mio sguardo era spesso spento, fisso nel vuoto come se cercasse di ricordare o cercasse di andare via e sfuggire la realtà.

Fu definita crisi post partum, ma ora so.

Molte volte mi sono chiesta: cosa ha vissuto mio figlio di tutto questo, cosa gli ho trasmesso in gravidanza?

E durante il parto?

E dopo?

Il suo non volere nascere, nonostante fossi una settimana dopo il termine, cosa voleva dire, aveva un significato?

Tutto ciò mi condizionò profondamente, tanto che dopo il parto, il rapporto tra me e mio marito cambiò drasticamente: io non volevo che si avvicinasse, non desideravo che mi toccasse e passò molto tempo prima che ritornassimo ad avere rapporti intimi.

Io non riuscivo ad accoglierlo, non capivo cosa mi stesse succedendo, ma non riuscivo a lasciarmi andare e avere rapporti intimi.

Quando lui si avvicinava io mi irrigidivo come un pezzo di legno e avevo dolori lungo la schiena simili alle contrazioni del parto, era veramente difficile.

Non avevo nulla nei suoi confronti, mi sembrava di amarlo, ma non volevo che si avvicinasse, che mi toccasse.

Io non volevo più rapporti, non mi servivano, non m'interessavano, non lo desideravo; semplicemente mi dicevo di avere raggiunto la pace dei sensi.

Pochi anni fa la dottoressa Gabriella Mereu, dopo avermi ascoltato riguardo ad un problema di allergia, di cui mio figlio soffriva, affermò che il suo problema era legato ad un giudizio troppo severo che aveva in merito al sesso e alla sessualità.

Mi confermò anche che era una emozione che inconsciamente io gli avevo trasmesso, perché io ero come la Vergine Maria, volevo avere figli senza avere rapporti.

Immediatamente divenne chiaro dentro di me l'imprinting lasciato dalla violenza subita, comprendevo questi giudizi severi e quelle paure o condizionamenti che inconsciamente io gli avevo trasmesso.

Ora mio figlio è grande ed abbiamo affrontato assieme questa situazione ed il suo problema di allergia si è attenuato enormemente.

Intanto il rapporto tra me e mio marito diveniva sempre più difficile, vi era molta sofferenza per entrambi.

Lui si sentiva rifiutato e mi chiedeva il perché di questo atteggiamento, e

io non sapevo dare una risposta plausibile.

Andammo avanti per anni, con questo alternare momenti migliori a momenti peggiori.

Nel 1989 nacque il nostro secondogenito di nome Giulio. Sia la gravidanza che il parto furono più tranquille, ed anche la relazione matrimoniale era notevolmente migliorata.

Nello stesso periodo comprammo la casa che volevamo, era grande con molte stanze per ospitare parenti e amici, l'avevamo sognata per anni. Quello era un sogno, proprio come la volevamo noi ed i ragazzi l'adoravano.

Ora riconosco che il decennio dai miei trenta ai quarant'anni fu il periodo più sereno della mia vita, tutto sembrava scorresse in modo fluido.

Inizio del viaggio a ritroso

Nel 2001 la mia vita fece una virata e gli eventi mi portarono a elaborare tutte le situazioni dolorose vissute.

Da questo momento ebbe inizio il viaggio a ritroso dove gli eventi, uno dopo l'altro, giocarono un ruolo importante presentandosi a me con una sincronicità sbalorditiva.

Nel Gennaio 2001, la morte dell'uomo con cui concepì il figlio che poi ho abortito, mi riportò con forza a riflettere sul fatto che io non avevo elaborato quell'evento, lo avevo solo accantonato e che dovevo rivedere cosa fosse successo.

Egli fu colpito da un ictus e fu diagnosticata la morte celebrale, ma fu tenuto in vita per circa venti giorni per poter donare gli organi.

Per tanto tempo avevo desiderato incontrarlo e il destino me ne diede l'occasione due giorni prima del grave evento. Solo dopo compresi di avere sprecato una opportunità che non si sarebbe più presentata.

Una domenica mattina entrai in un bar per bere un caffè e improvvisamente sentii la sua voce dietro le mie spalle: era proprio lui.

Dopo venti anni, sì, era lui. Uguale nell'aspetto, ma era completamente ubriaco!

Nella mia testa cominciarono a scorrere tutti i pensieri, le emozioni che provavo nei suoi confronti e che per anni avrei voluto esternare.

La rabbia, l'agitazione del momento, mi fecero desistere dal girarmi e parlare con lui. Appoggiai la tazzina e me ne andai.

Solo più tardi compresi che il cielo mi diede un'occasione che non ho colto. In seguito mi pentii di quella scelta ma non potevo più tornare indietro. Chissà cosa sarebbe successo se io gli avessi parlato?

Quali cambiamenti avrei portato nella mia vita? E nella sua?

Forse sarebbe morto lo stesso, ma almeno avremmo potuto avere un chiarimento.

Col tempo ho cercato a modo mio con l'aiuto delle preghiere di lasciarlo andare, ma ci sono voluti diversi anni.

Lui mi apparve in sogno più volte e sono stati incontri chiarificatori, dove lui mi spiegava quale fu la motivazione del suo abbandono.

Io col tempo accettai e diedi un significato a tutto quello che avevo vissu-

to, alla sofferenza di quell'abbandono, grazie a Dio.

I sogni con lui protagonista erano frequenti, ma non vi erano solo i sogni. Di notte quando dormivo, avevo la sensazione che qualcuno si sedesse al mio fianco sul letto, sentivo le coperte tirare, a volte mi sentivo sollevare, mi accarezzava i capelli, mi prendeva in braccio, a modo suo cercava di avere un contatto con me.

Io non temevo queste manifestazioni, anzi m'incuriosivano, erano affettuose e non ne avevo paura perché ero certa che fosse lui.

Avevo capito che le cose che avevamo in sospeso, le cose irrisolte, lo trattenevano e in realtà mi stava chiedendo perdono. Ero io che dovevo e potevo liberarlo.

Un giorno lo andai a cercare al cimitero, avevo bisogno di parlare con lui, acquistai un fiore da donargli: una di quelle piccole orchidee con il contenitore a fiala per l'acqua.

Trovai la tomba ma si trovava molto in alto, quarto o quinto piano e a malapena riconoscevo la sua foto.

Decisi così di riportarmi quel fiore a casa.

Nella tavernetta di casa mia vi era una stanza che io ed un mio amico sciamano usavamo per le meditazioni, per fare yoga e per varie cerimonie.

In quel luogo si trovava una specie di altare che usavamo per i rituali e su quell'altare misi il ramo di orchidee, accesi una candela e chiesi a Dio di perdonare me stessa e lui per l'aborto compiuto, contemporaneamente anch'io mi impegnavo a perdonare entrambi.

Ogni giorno andavo in questa stanza, accendevo una candela, pregavo, chiedendo a Dio il nostro perdono e chiedevo di riuscire a perdonare a mia volta e decisi di compiere questo rito fino a che il fiore non fosse sfiorito completamente.

Fu una pratica durata tre mesi, quel fiore non sfioriva mai. Pensate quale attaccamento vi era in quell'esperienza.

Qualche mese dopo sognai che lui mi veniva a trovare al lavoro.

Scendemmo a prendere un caffè. In strada vi era il mercato con bancarelle e giocolieri di strada. Camminavamo in mezzo alla folla e a un tratto lui si allontanò da me. Io lo guardai. Mi salutò con la mano e se ne andò. Ora era libero di tornare a casa, di riunirsi al Padre, ero riuscita a perdonarlo e da allora non l'ho più sognato.

Sempre nel 2001, il 19 maggio dopo una lunga malattia, mio padre morì.

Vissi la sua morte con estrema serenità, per me faceva parte della vita, era solo un'evoluzione, un cambio di forma, anzi, ero felice per lui perché si riuniva a Dio.

Dopo la sua morte vi fu un sogno ricorrente che mi fece capire che avevo del lavoro da fare anche con lui. Sognavo mio padre in situazioni o circostanze diverse, ma ogni sogno finiva sempre con un suo rimprovero.

Ero amareggiata perché in cuor mio sapevo di non aver fatto nulla per meritare queste accuse; in effetti i miei sensi di colpa mantenuti per tanto tempo avevano fatto sì che io mi comportassi da brava bambina e questo suo comportamento mi feriva.

Quello che emergeva erano il non essermi sentita amata, il non essermi sentita all'altezza delle sue aspettative e il sentirmi inadeguata ed il suo giudizio era come una lama che penetrava nella ferita aperta, quella che dovevo sanare.

Una notte mi svegliai agitata da uno di questi sogni, cercai di riprendere sonno, nulla da fare, il sogno continuava ed io decisi di restare sveglia. Ero spaventata, seduta sul letto con la paura di riaddormentarmi.

In seguito compresi che ero io ad essere arrabbiata con lui e non viceversa. Avevo i miei buoni motivi.

Da quel momento smisi di sognarlo e il sapere che ero io a gestire questa situazione mi rendeva più tranquilla, quando sarei stata pronta lo avrei perdonato, ero io ad avere il coltello dalla parte del manico, non avevo più paura.

Nel 2002 fu la mia vita privata a subire una svolta.

Durante un seminario di sciamanesimo incontrai un uomo col quale interagii tutto un giorno e riuscii a conoscere tutto di lui e lui tutto di me.

Tutta la nostra vita era per entrambi un libro aperto, esperienze e credenze simili, come simili erano i problemi ed i comportamenti.

Sembravamo gemelli.

Eravamo uno lo specchio dell'altro e in questi anni in cui ho amato lui più di me stessa, molto lavoro abbiamo fatto assieme, siamo cresciuti riuscendo a riconoscere nell'altro le nostre miserie.

Questo incontro, questa relazione fu fondamentale per il mio cambiamento.

Con lui per la prima volta nella mia vita sperimentai l'amore, la sessualità senza paure.

Era dolcezza, era calma, era pace. Lui stesso aveva subito violenza e non mi avrebbe mai provocato del male, così riuscii a lasciarmi andare e ad amare.

Siamo stati due grandi maestri l'uno per l'altro.

Con lui intrapresi anche lo studio della macrobiotica e della medicina cinese e questo interesse comune ci permetteva di avere un confronto su più livelli.

Questo cambio di alimentazione, iniziando ad assumere quasi solo cibi naturali e smettendo le proteine animali, rese il mio corpo più flessibile, ma anche la mia mente.

Anche questo è servito al mio cambiamento e sono convinta che se qualcosa non funziona nella vostra vita, se volete che le cose cambino, se non sapete da dove partire, iniziate dal cibo. Cambiate la vostra alimentazione. Iniziate col depurare e nutrire il vostro corpo, dategli la possibilità di liberarsi dai vecchi accumuli, in questo modo lo aiuterete a liberare le energie che scorrono al suo interno.

Quando avrete innescato questo cambiamento, vi renderete conto che riuscirete meglio a gestire anche le vostre emozioni, riuscirete a vedere le cose di ogni giorno da altri punti di vista e imparerete ad agire invece che reagire.

Attraverso ciò diventerete più riflessivi, più meditativi, riuscirete a ponderare le situazioni che vi accadono e non avrete più scatti di rabbia.

Ascolterete di più, parlerete di meno, darete un valore a ogni singola parola che uscirà dalla vostra bocca.

Il mio insegnante, Dottor Martin Halsey, mi disse che non a caso abbiamo una bocca e due orecchie, dovremmo ascoltare il doppio di quanto parliamo.

Noi siamo quello che mangiamo e non solo, ma siccome mangiamo tre, quattro, cinque volte il giorno diventa una priorità mangiare ciò che ci serve in base a ciò che vogliamo essere.

Tutto ciò è di grande importanza per l'evoluzione dell'umanità, solo l'ego dell'uomo, il suo sentirsi superiore a Dio ha modificato e interpretato il pensiero espresso nella Bibbia.

Nel libro della creazione sta scritto: *Iddio disse: "Ecco, all'uomo io do ogni pianta che fa seme su tutta la superficie della terra, ogni albero fruttifero che fa seme: questi vi serviranno per cibo, a tutti gli animali della*

terra e a tutti gli uccelli del cielo e a tutto ciò che sulla terra si muove e ha in sé anima vivente, io do l'erba verde per cibo". E così fu.

Mentre nel Vangelo di San Tommaso si dice: *"Non è quello che entrerà nella vostra bocca che può rendervi impuri, ma ciò che ne uscirà"*.

Sembrano due pensieri discordanti: il primo dice che dovremmo nutrirci solo di vegetali e avere rispetto per tutti gli esseri viventi, il secondo dice che non vi è importanza, ma non è così.

Le persone che si nutrono di proteine animali, non assumono dall'animale solo aminoacidi, ma anche le loro emozioni, la loro rabbia e paura. Provate a pensare a un animale da allevamento: vive in spazi piccoli, non è nutrito con erba e fieno, ma con mangimi che contengono, oltre a cereali, carcasse di animali morti, deve crescere in fretta e per questo sempre più spesso gli sono somministrati ormoni e antibiotici.

Pensate alla paura che prova quando è prelevato e spinto nel tunnel che lo porta alla morte, l'odore del sangue lo mette in allarme e l'uomo mangiando quell'animale mangerà questa paura.

Quelle paure creeranno aggressività, che produrranno le parole che usciranno dalla "bocca" e a seguire, le "azioni" che l'uomo compirà.

Questo intendeva San Tommaso con le sue parole: *"È ciò che uscirà dalla vostra bocca che vi renderà impuri"*.

Ricordate che noi siamo gli artefici del nostro destino.

Questa è un'eredità importante che mi ha lasciato quest'uomo e lo ringrazio di cuore.

Il rapporto tra me e questa persona si è evoluto negli anni ed è stato speciale, difficile ma speciale.

Per sette anni ho vissuto un amore clandestino e alla fine ho ceduto, ho scelto di lasciarlo andare.

Ho scelto di staccarmi emozionalmente da lui perché la scelta di mantenere la facciata del suo matrimonio come volontà principale, ha fatto sì che fosse poco disponibile a trasformare il nostro rapporto in qualcosa di più stabile, provocando in me una grande sofferenza e trasformando il nostro rapporto.

Ho scelto d'amare me stessa, ho deciso d'amare e basta, senza attaccamento e le cose sono cambiate.

Io ora lo amo forse più di prima, ma a un livello diverso.

Lo amo dentro di me, come amo me stessa, ora lui fa parte di me, non vi

è più attaccamento, non vi è più bisogno di vederlo e in questo modo ho sperimentato e sto sperimentando l'amore incondizionato, l'amore che non chiede nulla, ma dona.

Riuscire ad amare senza paura, senza aspettarsi nulla da nessuno, esprimere amore, essere amore e sentire dentro di se un senso di pienezza tale da non trovare le parole per descriverlo.

Questa è un'esperienza fantastica perché non ti manca mai nessuno, non ti manca nulla, vivi nella pienezza interiore, un benessere unico e indescrivibile, bisogna provarlo per capirlo.

Separazione

Questa relazione cambiò completamente la mia vita matrimoniale. Riconoscere che con lui avrei desiderato avere rapporti intimi, mentre con mio marito no, mi ha sbloccata completamente.

Il mio essere innamorata, non passò inosservato e da allora iniziarono gli anni di evoluzione della nostra coppia. Iniziò un periodo dove entrambi eravamo impegnati a fare valere le nostre ragioni, dove entrambi ci sentivamo vittime e nutrivamo risentimenti nei confronti uno dell'altro.

Queste incomprensioni sono durate anni e ci hanno portato gradualmente alla fine del nostro matrimonio. La separazione avvenne ufficialmente nel 2007, mio marito uscì da casa il 14 agosto 2007.

Questo fu un periodo durissimo dove entrambi abbiamo sofferto; nei momenti di maggior disagio il mio corpo mi diede dei segnali che non potevo ignorare: cistite in continuazione, picchi di febbre alta con gli organi che si ribellavano, uno dopo l'altro, fino alla riapertura del taglio cesareo. Nel 2005, quando ricordai la violenza subita, immediatamente mi arrivarono segnali inequivocabili di tutte le situazioni che avevo vissuto per questo motivo. Capii i meccanismi di difesa che mi ero imposta, come il non lasciarmi mai andare, e fu chiaro perché i miei rapporti sessuali erano sempre molto dolorosi ed io desideravo non averne. Essi mi riportavano al dolore fisico ed emotivo di quel primo rapporto forzatamente subito.

In quegli anni mio marito si sentiva rifiutato e non capiva il mio comportamento. Non accettava che il mio passato mi condizionasse a tal punto e quando parlavamo o piangevamo insieme, ognuno per la propria sofferenza, lui si sforzava di capire le mie emozioni, ma usava la ragione e la mente ma non il cuore, pertanto non comprendeva e di conseguenza non riusciva ad accettare.

Usava spesso queste parole: *“Se sono stati altri uomini a farti soffrire, perché te la prendi con me?”*.

Da parte mia cercavo di spiegarmi al meglio, di fargli vedere le cose anche da altri punti di vista. Lo aiutavo a riflettere, gli dicevo di fare finta che la nostra storia fosse quella di sua sorella o di un amico e gli domandavo cosa avrebbe consigliato loro? Quale era la cosa giusta da fare? Capiva che la nostra storia non poteva continuare così, capiva che io per

gratificare lui non potevo frustrare me stessa, ma non riusciva ad accettarlo.

Una domenica mattina mi alzai e andai in camera sua per svegliarlo. Lui mi guardò con intensità e poi mi chiese di sdraiarmi al suo fianco, io lo feci e iniziammo a parlare.

Iniziò ad accarezzarmi prima dolcemente e poi con maggiore energia, mentre io cercavo di allontanarmi. Egli insisteva con determinazione e in quel momento compresi e risposi alla domanda che tante volte mi aveva rivolto: *“Perché ce l’hai con me se sono stati altri a farti del male?”*.

La verità era che negli ultimi venti anni di matrimonio, lui con la sua indifferenza, con il pensare solo a se stesso, solo alle sue personali esigenze aveva chiuso gli occhi senza riuscire a vedere ne il mio dolore fisico e il mio disagio psicologico.

Molte volte, quando lui si avvicinava e cercava di avere un rapporto intimo con me, io dicevo di no una volta, poi due, magari tre volte e poi cedeva ai “doveri coniugali” e alla fine, frustrata, mi giravo dall’altra parte e piangevo.

Lui non vedeva la mia condizione, probabilmente era incapace di vederla. Era privo di quel minimo di attenzione verso una persona sofferente. L’attenzione che gli avrebbe permesso di capire e di aiutarmi. E aiutando me avrebbe probabilmente aiutato se stesso.

Si sentiva al primo posto: era il marito, il capo della famiglia, il maschio di casa e tutto gli era dovuto, compreso il mio corpo anche se inerme.

Era la persona che mi aveva “usato” di più e si sentiva in diritto di farlo non solo perché era mio marito, ma perché lui mi “amava”.

Era convinto, per il fatto che eravamo sposati, per il fatto che un uomo, un Sacerdote, ci avesse unito in matrimonio davanti a Dio, nella buona e cattiva sorte, di avere il diritto di chiedere ed io il dovere di dare tutto quello che per lui era il giusto. Lui era mio marito!

Solo dopo anni di pianti, di silenzi e di disagi spesso insopportabili, durante i quali ho vissuto esperienze molto negative e forti stati di malessere, il mio corpo decise che avevo bisogno di un segnale inequivocabile, ed è stato allora che mi si è aperta la cicatrice del taglio cesareo. Quella fu un’esperienza decisiva per la fine del mio matrimonio.

Il mio corpo non tollerava più quella situazione e anche mio marito a quel punto lo capì. Rimaneva in lui la difficoltà ad accettare il mio distac-

co. Non riusciva a comprendere, e soprattutto non voleva accettare, che la violenza che avevo subito mi avesse fatto vivere la sessualità come un dovere e non come un piacere o come un appagamento dei sensi. E questo ci allontanava sempre di più.

In quel momento egli stava vivendo il rifiuto, l'abbandono, l'umiliazione, il tradimento e non si sentiva ne compreso ne accettato.

In futuro, se vorrà, sarà il suo lavoro, il suo viaggio, vivrà le esperienze che lui ha scelto di sperimentare. Io dovevo e volevo pensare a me.

Negli anni dopo la separazione, il silenzio è diventato il mio più grande amico. La solitudine è stata al mio fianco e mi ha permesso di pensare, ricordare, vedere, riflettere e cercare nuove visioni degli eventi, regalandomi nuove chiavi di lettura.

Nel silenzio, giorno dopo giorno, ho provato a mettere in atto gli insegnamenti appresi in anni di letture, sperimentando meditazioni diverse, atti di depurazione, digiuni.

Non conoscevo cosa mi spingesse a sperimentare in questo modo, ma sentivo di doverlo fare e dovevo andare avanti.

Credo che la motivazione più grande fosse la forte volontà di cambiare le cose.

Volevo per me un mondo diverso da quello che stavo vivendo; capivo di avere la responsabilità di quello stato di cose e del loro eventuale mutamento ed ero certa che solo io potevo cambiare la realtà.

Diventavo sempre più consapevole che il mio presente era frutto delle paure del mio passato. I pensieri che concepivo cercavano di difendere vecchie situazioni, vecchi stati d'animo e non mi permettevano di accogliere il nuovo.

Capivo anche che l'universo mi stava accompagnando verso un futuro sconosciuto ma interessante e questo mi spingeva a cercare di liberarmi da ogni vincolo e di aprirmi all'amore.

Il mio lavoro

Nel 1993 io e mia sorella minore decidemmo di aprire un'attività: una palestra con annesso centro di dimagrimento. Era un progetto importante, coinvolgente; l'idea era nata dal fatto che da un po' di tempo ne frequentavamo uno simile.

Entrambe stavamo cercando la nostra strada, essendo insoddisfatte di ciò di cui ci occupavamo.

Per quindici anni della mia vita ho amato questo lavoro più di me stessa; mi dava l'opportunità di crescere, di confrontarmi con altre persone e di fare mille esperienze.

Provavo soddisfazione, mi sentivo gratificata e vivevo meglio al lavoro che a casa.

Potere aiutare persone che erano in sovrappeso o che vivevano un disagio col proprio corpo per me era facile ed entusiasmante. Conoscevo i comportamenti che si mettono in moto in quei casi, li avevo vissuti sulla mia pelle. Da questo momento in poi conoscere cose nuove, frequentare seminari e studiare, mi faceva sentire viva.

Avevo la possibilità di imparare e mi piaceva farlo!

Ero molto impegnata, ma tutto questo non mi stancava.

Nel cercare di dare nuovi sbocchi al nostro lavoro, iniziammo ad avvicinarci alle medicine cosiddette "alternative" ed aprire quella porta ci catapultò in un mondo immenso ed affascinante

Negli anni a venire sperimentammo tutto ciò che il cielo portava sulla nostra strada: tecniche e terapie che spaziavano dal mistico all'esoterico, passando dalla conoscenza popolare come: sciamanesimo, meditazione trascendentale, ipnosi regressiva, costellazioni familiari, omeopatia, nuova medicina germanica, terapia verbale, medicina cinese, ecc.

Nel 1996 mia sorella ed io decidemmo di aprire un nuovo centro in un'altra città e i preparativi c'impegnarono molto. Poi c'erano i corsi, la formazione del personale e molto altro ed io ero sempre meno tra le mura domestiche.

Solo ora riesco a vedere quanto tempo i miei figli hanno trascorso senza di me e quanto solo si deve essere sentito mio marito. Ma io dovevo e soprattutto volevo andare avanti, non potevo fermarmi, non riuscivo a fer-

marmi, era come se sentissi di dovere recuperare un tempo perduto.

La mia sete di conoscenza non mi permetteva di vedere quello che stavo trascurando.

Con l'apertura di questo nuovo centro iniziammo un'esperienza lavorativa difficile e di grande crescita ma con responsabilità di relazioni, decisionali e gestionali che né io né mia sorella avevamo.

Tutto era una sfida e non ci siamo mai tirate indietro.

Io da grande masochista ero sempre in prima linea, non amavo stare dietro le quinte!

Avevo bisogno del mordente, dovevo esserci a tutti i costi, anche quando non vi era bisogno di me.

Solo adesso capisco che era una mia esigenza; un'esigenza che rispondeva al mio bisogno personale d'apprezzamento e di riconoscimento. Era ciò che la mia mente desiderava.

Dal 1996 al 2000 il lavoro procedeva bene, l'unica difficoltà era gestire il personale. Essendo un centro per sole donne, anche le dipendenti erano donne e la competizione che vivevano, il bisogno di primeggiare o di farsi notare rendeva l'atmosfera pesante.

Le responsabili di settore che avevano un carattere più forte cercavano di primeggiare, rendendo ancora più difficile la gestione delle relazioni lavorative.

Riconoscevamo le loro capacità (che ne io né mia sorella credevamo di avere) e la paura di "perderle" era tanta che ci faceva temere di non farcela da sole. Ad aggravare la situazione c'era il fatto che mia sorella aveva appena subito un intervento importante alle gambe e nostro padre era ammalato e aveva bisogno d'assistenza.

Tutte queste situazioni messe assieme ci fecero decidere di accettare la proposta di entrare in società da parte di una delle responsabili.

Questo compromesso fu l'inizio della fine. Avevamo fatto una scelta sulla base di una paura e dovevamo capire immediatamente che non poteva finire in altro modo. Ora è chiaro.

Era il primo agosto del 2008 e io ero immersa in tutta la mia solitudine. Mentre ero in meditazione mi arrivò l'insegnamento di una vita, capii tutti i perché e da lì in avanti nulla fu più come prima.

Mi trovavo a casa in ferie. Mia sorella aveva trovato un'altro lavoro e, anche per questo, i rapporti con lei erano tesi. Nuovamente mi sentivo ab-

bandonata, tradita, avrei preferito vendere o chiudere l'attività prima di passare ad altro, e lei non era più in grado di continuare e scelse di andarsene.

Il 2008 era stato per me un anno molto difficile: mi ero appena separata, avevo problemi economici e societari, problemi con il personale e mi sentivo terribilmente sola.

Ero stanca, sfinita, ma la decisione di abbandonare quel lavoro che era stato la mia vita si rivelava troppo difficile. Se non cambiavano le cose la chiusura dell'attività era prevista per fine anno, ma in quelle condizioni non sapevo neppure se avrei riaperto a settembre.

Quel giorno, quel primo agosto, andai al centro e pulii ogni superficie che poteva essere stata toccata da mano umana, ogni cosa, con acqua e limone.

Questa pulizia mi era stata consigliata in una canalizzazione fatta da un'amica. Ero pronta a partire con nuove energie.

Avevo finalmente compreso che l'attaccamento che avevo avuto nei confronti di quel lavoro era dovuto al mio identificarmi in esso, senza di quello mi sentivo persa e non sapevo cosa decidere.

La vita mi chiedeva di cambiare; più resistevo e più soffrivo, più soffrivo e più le cose andavano male e più spostavo in avanti nel tempo la soluzione di questo problema.

Ero arrivata in fondo al barile, stavo raschiando e non riuscivo a trovare un appiglio per risalire.

Il 31 dicembre 2008 la mia attività lavorativa cessò: un centro fu chiuso, mentre l'altro fu dato in gestione.

Alla fine capii che era solo un lavoro e che se l'universo mi chiedeva un cambiamento così grande, chissà quali cose meravigliose aveva in serbo per me.

Un giorno trovai in un libro una frase che mi colpì: "*Se non abbandoni ciò che ami, non abbandoni niente*". Questo mi fece capire che tutto faceva parte di un piano che non conoscevo, ma che dovevo accettare.

In seguito ho cercato e compreso la causa della chiusura della mia azienda, di questo fallimento, e le radici sono molto lontane. Per trovarle sono dovuta ritornare alla mia infanzia.

La caduta di mia madre, quel parto devastante, il mio senso di colpa, l'aver cercato di fare tutto ciò che avevo potuto per farmi perdonare mi

spinse, nel 1993, a chiedere a mia sorella di condividere questo lavoro. Lei accettò, sicuramente le piaceva, ma lo fece anche per non deludermi, per riconoscenza.

Questo comportamento ci ha entrambe condizionato in tutti questi anni. Ha condizionato me, che per senso di colpa mi affannavo in ogni modo facendo tutto il possibile per essere utile e le perdonavo ogni cosa.

Contemporaneamente lei, per riconoscenza e per non abbandonarmi, restava al mio fianco, anche se avrebbe desiderato fare altro.

Naturalmente vi era anche il rovescio della medaglia, io in questo mio essere masochista facevo del mio meglio, non chiedevo mai nulla ma quando superavo il limite di stanchezza, esplodevo e buttavo fuori tutta la mia “rabbia”.

Lei non capiva, eravamo su due fronti opposti!

Ho anche capito che era il mio comportamento a condizionare il suo.

Il mio comportamento da masochista, cercando di essere sempre dovunque non le dava la libertà di muoversi, in più io non chiedevo mai aiuto e lei non riusciva a darmelo di sua iniziativa.

Solo più tardi mi sono resa conto che se solo avessi messo da parte il mio orgoglio, il mio bisogno di dimostrare che ce la potevo fare da sola e le avessi chiesto: “*Per favore mi faresti questo?*” oppure, “*Come potrei fare per migliorare questo?*” lei si sarebbe fatta in quattro per me, ma non è successo.

Lei era già fuori da questo lavoro da molto tempo.

La sua gravidanza a quattro mesi dall’apertura nel 1993, mi aveva già detto molto, le sue priorità erano altre, lei era lì per insegnare a me qualcosa, naturalmente anch’io facevo lo stesso con lei.

Sono certa che vi era una parte di questo lavoro che le piaceva e secondo me era il parlare con le persone, la relazione che si instaurava con le clienti.

Aveva ed ha ancora grandi capacità comunicative, entrava in empatia molto facilmente, quindi tutti i contatti con fornitori, collaboratori, consulenti erano la sua occupazione e lo faceva molto bene, ma la parte pratica non le piaceva altrettanto.

Quando decidemmo di accettare in società la responsabile di uno dei due centri, dovemmo anche dividere i compiti di direzione in tre e le cose di-

ventarono subito più difficili perché la parte commerciale era chiaro che era destinata alla terza socia per le sue capacità innate, la parte tecnica pratica era mia da sempre ma mia sorella non riuscì a trovare un ruolo che la soddisfacesse.

Questo la portò ad accettare un ruolo più amministrativo, di contatto e relazioni con consulenti e fornitori che aveva sempre gestito, ma la parte tecnica legata alla contabilità, il modo in cui la terza socia e il marito volevano fosse svolto non si addiceva e i problemi aumentavano.

Nel 2006, dopo conflitti d'ogni tipo, la terza socia uscì dalla società e mia sorella, sempre più fuori da questo lavoro, mi chiese di rinunciare alle sue quote.

Non era il momento giusto per me. Avevo appena acquisito le quote dell'altra socia e non riuscivo ad acquisire anche le sue.

Quella era la gabbia che avevamo costruito. Mentre io mi dannavo l'anima nel lavoro per i miei sensi di colpa, lei si sentiva inadeguata e in colpa nei miei confronti. Un circolo vizioso.

Io non riuscivo ad accettare che lei se ne volesse andare e mi domandavo perché avesse accettato di fare questo lavoro con me? Cosa era cambiato? C'erano troppi problemi da risolvere prima di poterci separare, eravamo incatenate.

L'incapacità nell'accettare che lei se ne andasse per la sua strada mi veniva da un pensiero razionale errato: non essere in grado farcela da sola.

Solo ultimamente ho compreso che, a livello inconscio, non sarei stata in grado di sostenere la maschera e il comportamento che da sempre usavo.

Cercavo il suo perdono per una cosa che avevo dimenticato ma che il mio inconscio conosceva bene. Il nostro distacco avrebbe cambiato tutto; come avrei potuto farmi perdonare in seguito?

E lei come avrebbe fatto ad affiancarmi, a starmi vicino, a sostenermi, a gratificarmi per il grande impegno che mettevo in quel lavoro?

Sembrava non ci fosse via d'uscita.

Entrambe non riuscivamo a cambiare il nostro comportamento e scegliere ciò che era giusto, pensare solo a noi stesse. Ci sentivamo incatenate e chiedevamo l'una di liberare l'altra.

Infine mia sorella fece la sola cosa che riusciva a fare in quel momento, decise, a qualsiasi costo, di uscire definitivamente dalla società e lo fece con i suoi modi. Io rimasi impietrita e frastornata, incapace di reagire, mi

sentivo vittima ma al tempo stesso ero solo in grado di autoferirmi.

Da qui in poi, fu come se una valanga si fosse staccata dalla montagna e gli eventi ci travolsero con la stessa velocità e intensità.

Mi è servito un tempo infinito per capire e accettare che questa situazione non aveva più ragione di esistere e che io avevo le stesse responsabilità che imputavo a mia sorella.

Non ero stata in grado di lasciarla libera di scegliere il suo percorso. I miei sensi di colpa me lo avevano impedito e adesso subivo la sua decisione. Ecco la mia responsabilità.

La responsabilità di mia sorella era di non avere tenuto in considerazione la legge di causa ed effetto.

Era quello il modo?

Era quello il momento di fare quella scelta?

Che cosa sarebbe successo a chi ne era coinvolto?

Uscire dalla mia condizione di vittima ha richiesto un grande lavoro di autoanalisi che ho terminato solo negli ultimi anni, sempre in un'analisi di specchio, questa volta con mia madre.

Nel mese di agosto del 2009 mia madre fu ospite a casa mia e in quel periodo ebbi l'occasione per analizzare quel suo sentirsi vittima che tanto m'infastidiva e compresi che aveva avuto quest'atteggiamento per tutta la vita.

Non so se era vittimismo, se era accondiscendenza, indecisione o paura.

Quello che era visibile era che lei, per non sbagliare, non sceglieva mai lasciando le decisioni ad altri. Quando poi le cose andavano male, si permetteva di giudicare chi, scegliendo, aveva sbagliato.

Per lei mio padre era la causa, proprio perché era una persona molto attiva, con mille idee che avrebbe voluto realizzare, invece si trovava sempre a doversi confrontare con una moglie che non lo sosteneva, anzi era di peso.

In quella circostanza mi riconobbi nell'atteggiamento di mia madre. La paura di sbagliare faceva sì che io preferissi non scegliere, facendo in modo che altri scegliessero per me. Questo era l'errore che avevo fatto nella relazione lavorativa con mia sorella, avevo preferito non scegliere e lei aveva scelto per entrambe.

Io mi ero comportata come mia madre e lei come mio padre.

La comprensione degli eventi

Il primo d'agosto 2008 non fu un giorno come tanti.

Quello fu il giorno della mia "illuminazione!".

La terra era in eclissi parziale di sole e mi era stata insegnata la meditazione giusta per quell'evento.

La meditazione consisteva nel mettere per iscritto tutte le cose del nostro passato che ci avevano ferito e che volevamo abbandonare.

Questo foglio veniva poi posto nella mano sinistra e in visualizzazione, questi eventi del passato venivano fatti scendere nella mano, salivano attraverso il braccio, passando sotto l'ascella, poi al petto e arrivavano al cuore.

A quel punto il cuore si prendeva cura di loro, li curava dandogli l'amore di cui avevano bisogno per essere compresi e trasformati, questo lo si faceva nella fase in cui il sole si oscurava.

Alla fine dell'eclisse quando il sole ritornava nel suo splendore, si facevano passare sulla mano destra queste emozioni, curate, sanate, per fare in modo che non potessero essere più d'ostacolo e iniziare finalmente a creare il futuro desiderato.

Io ero esausta, mi ero finalmente arresa alla vita ed ero pronta a ricevere, ad accogliere e ad amare.

Quella meditazione fu per me un'esperienza unica. All'interno di quello spazio meditativo iniziai a piangere dalla commozione, improvvisamente tutto divenne chiaro nella mia mente, tutto aveva un senso, ero eccitata, piangevo e ringraziavo il cielo di questo grande aiuto che avevo ricevuto. L'illuminazione di quel giorno fu come un fulmine di luce, di consapevolezza e la chiarezza con cui riuscivo a vedere gli eventi del mio passato era tale da restare sconcertata.

Improvvisamente avevo la chiave per capire tutte le esperienze vissute (violenza, aborto, premorte ecc.), le paure (di non farcela, di non essere all'altezza, di non essere amata ecc.), le sofferenze (fisiche e psicologiche), le emozioni (umiliazione, abbandono, paura ecc.), le persone che mi avevano ferito (i miei fratelli, gli amici, i miei compagni di scuola, gli uomini, le socie, le dipendenti, i genitori, ecc.).

Tutto era chiaro, avevo capito che tutti e ripeto tutti, nessun escluso ave-

vano fatto il loro dovere. Erano stati dei grandi maestri, tutti avevano partecipato facendo al meglio la loro parte in un copione già scritto.

Che meraviglia!

Tutti erano lì per me e portavano lo stesso messaggio, dovevano aiutarmi a capire chi ero. Mi hanno spronato, mi hanno umiliato, mi hanno violentato, mi hanno offeso e le loro azioni dicevano questo: “*Zelia, chi sei? Chi sei?*”.

Una notte intera anni prima, in una situazione diversa, un amico sciamano mi tenne sveglia con questa domanda: “*Dimmi chi sei?*”.

Ed io non lo avevo capito.

Ora era tutto chiaro, tutti erano lì per insegnarmi che: “Io ero Dio”.

Lui dimorava dentro di me.

Se Lui dimorava dentro di me.

Io ero Lui.

Tutto ciò che mi era stato fatto, io lo avevo permesso o avevo scelto di sperimentarlo.

Ero continuamente stuzzicata, stimolata, sollecitata non a reagire ma ad agire in modo diverso, a prendere coscienza di ciò che ero.

In continuazione mi era chiesto di avere coraggio, di fidarmi di me stessa, di prendermi cura di me.

Non dovevo permettere che mi fossero fatti apprezzamenti sgradevoli, scherzi umilianti, prese in giro, tutto ciò che mi era successo, lo avevo chiesto inconsciamente o lo avevo attirato a me.

Perché avrebbero dovuto amarmi, essere gentili, rispettarmi, aiutarmi, avere fiducia in me e stimarmi?

Quando io ero la prima persona a non nutrire nessuno di questi sentimenti nei miei confronti.

Perché avrebbero dovuto farlo?

Ieri dicevo: “*Perdono chi mi ha fatto del male*”, ora dico “*Grazie*”.

Benedico queste persone, riconosco il grande lavoro che ognuno di loro ha fatto su di me. Tutti sono stati forti, determinati, hanno avuto pazienza perché io non capivo, e sono andati avanti, fino in fondo.

Ora ho capito: “Dio non si tocca!”.

Non si fa toccare, chiede e da rispetto, chiede e da amore.

“Io sono Dio!”. Quindi non era Dio che permetteva che tutto ciò mi accadesse, ma io lo permettevo.

“Io sono il mio Dio” e in questa vita ho scelto d’essere donna per provare le emozioni più forti.

Mi avete fatto paura, perché trovassi il coraggio.

Mi avete violentato, perché comprendessi che dovevo avere rispetto di me stessa.

Mi avete abbandonato, perché intuissi che potevo farcela da sola.

Avete preso in giro il mio corpo, perché capissi che me ne dovevo prendere cura.

Mi avete detto che non ero all’altezza, perché trovassi il coraggio di mettermi in gioco in ogni situazione.

Avete parlato male di me, perché trovassi la forza di difendermi.

Siete stati arroganti, perché trovassi il coraggio di affermare la mia verità.

Mi avete rubato del denaro, perché io ne capissi il valore.

“*Chiedi e ti sarà dato*”, questo è scritto sul Vangelo. Ma non è come comunemente la gente pensa, non è una preghiera di richiesta che cambia le cose.

Le cose cambiano attraverso l’insegnamento. Se chiedi di avere coraggio questo non ti verrà consegnato come un pacco regalo, ma ti sarà data l’occasione di sperimentare il coraggio superando una prova di grande paura. Solo così potrai riconoscere di avere in te questa capacità.

Tutti siamo in grado di riconoscere i sentimenti positivi solo se passiamo attraverso le emozioni negative.

Riconosciamo l’amore solo se abbiamo vissuto l’odio, riconosciamo il coraggio solo se abbiamo vissuto la paura!

Questa è la scelta che l’umanità ha fatto mediante la grande caduta, dove l’uomo, attraverso Adamo ed Eva, scelse di vivere, di sperimentare e di assumersi la responsabilità delle proprie scelte.

L’uomo scelse di perdersi per potersi ritrovare e riuscire a vedere dentro di se l’intera creazione, per sentirsi parte del tutto e degno di esserlo.

Ricordate? “*Tu uomo lavorerai con sudore e tu donna partorirai con dolore*”. Non era una punizione, ma ribellandoci a Dio siamo stati spinti a ritrovarlo passando dalla sofferenza, fino a vederlo in ogni cosa e sperimentare la bellezza ovunque.

Anche dentro di noi e dentro al nostro nemico.

Ora che riconosco il mio essere DIO, vedo tutto questo da un punto di vista distaccato e ne vedo la grandiosità del disegno.

Capivo con chiarezza quanto sono stata amata, quanto mi avete amato. Ora lo vedo, ma io non amando me stessa come potevo vederlo. Ora nella luce in cui mi sento immersa, nella pace in cui mi trovo, vi benedico, vi ringrazio di cuore e d'ora in poi inizierò a creare il mio futuro. Per sempre ricorderò il primo agosto del 2008 come il giorno della mia nascita. Quel giorno ho compreso la lezione di una vita. Questo è ciò che ho scritto nella pagina del mio diario di quel meraviglioso giorno. Da quel giorno in poi molto di me è cambiato: stile di vita, comportamenti, pensieri e azioni. Mi approccio alla vita in modo nuovo e ottengo nuove cose; amo a prescindere, me stessa e gli altri. Da allora ho cercato di capire ogni evento, di vederne causa ed effetto, ho cercato la verità e l'universo mi ha dato e mi sta ancora fornendo l'opportunità di sperimentare e di mettere in pratica il mio essere Dio. Ho cercato, e sto ancora cercando, di sistemare al meglio alcune relazioni che erano e sono in sospeso, accettando e perdonando, quindi lasciando andare completamente le emozioni che procuravano il mio dolore. Molte delle cose da sistemare derivano dai problemi legati alla chiusura della mia azienda. Ci sono pendenze che ancora non sono riuscite a sanare. A volte penso: se è vero che "Dio vede e provvede", se è vero che "non si muove foglia che Dio non voglia", è anche vero che io e tutte le persone coinvolte stiamo vivendo l'esperienza giusta, utile alla nostra evoluzione. Ho compreso che il cielo ti toglie o ti dà sempre con un fine di pareggio, in base all'insegnamento che devi apprendere. Per questo motivo nonostante tutto sono serena, perché so che al momento opportuno io riuscirò a sanare tutte le relazioni. I tempi che spesso non sono allineati con le nostre esigenze, servono solo a dare a tutti l'opportunità di capire l'insegnamento. Ho compreso che la persona che ci è a fianco, o con la quale abbiamo problemi, è una delle anime che ha accettato di sostenerci nella nostra evoluzione, con la quale abbiamo preso accordi prima di nascere. La nostra personalità non sa di questo accordo, ma si muove in base agli impegni presi dall'anima. Quando il comportamento di un'altra persona ci sembra andare ostinata-

mente contro di noi, contro i nostri desideri, portandoci a vivere piccoli o grandi disagi che mantengono la nostra tensione quasi al limite, è solo per farci vibrare nel modo giusto.

E' come se noi fossimo come corde di una chitarra, se le corde sono lente, non suoneranno, se sono troppo tese si strapperanno, la maestria dell'accordatore (Dio) sta nel mantenere la giusta tensione, la giusta vibrazione per fare uscire la nostra melodia Divina che altrimenti resterebbe inespressa.

Questa melodia Divina deriva dalla Sapienza che è nascosta nella nostra anima, che attinge dalla conoscenza di tutte le incarnazioni vissute. Queste informazioni o conoscenze acquisite viaggiano nello spazio sotto forma di ologrammi e si uniscono a tutta la conoscenza delle altre anime.

Quindi dobbiamo comprendere che nella nostra anima vi è rinchiusa l'intera conoscenza, ciò che dobbiamo fare è riconnetterci con essa, con la nostra essenza e sentire dentro di noi l'amore infinito che Dio ci dona.

Questo amore, espresso verso la nostra anima, le permetterà di dischiudersi come un fiore di loto che petalo dopo petalo rilascerà l'intera conoscenza facendola fluire nella mente cosciente per essere espressa.

Le continue tensioni alle quali tutti siamo sottoposti ci spingono a cercare dentro di noi le risorse, le energie per liberarci, per raggiungere questa connessione e riuscire a vedere la verità.

Ho cercato la definizione di "Verità" e l'ho trovata sul Vangelo e ve ne faccio dono.

"L'eterna verità s'irradia in questo mondo in molte sfaccettature, tuttavia, ciascuno può accogliere e comprendere l'eterna verità solo in base a ciò che egli stesso ha realizzato, ossia nella misura in cui la sua coscienza spirituale è dischiusa.

Io sono la Verità, la Via, e la Vita, ed Io vi ho dato la Verità che ho ricevuto dall'alto, ciò che viene visto e ricevuto da uno, non viene visto e ricevuto da un altro.

Ciò che sembra vero ad alcuni, non sembra vero ad altri.

Per questo, ognuno ritiene che la verità sia ciò che la sua singola mente comprende, fino a che non gli sarà rivelata una verità superiore; all'anima che può ricevere più luce, sarà data più luce.

Se osserverete la sacra Legge dell'amore che Io vi ho dato, vi sarà svelata sempre più la verità e lo spirito della verità che viene dall'alto vi gui-

derà nella verità tutta intera. Dio vi dà tutta la verità per la liberazione e la perfezione dell'anima”.

Nuova visione della vita

Dopo quel primo di agosto io non ero più la stessa persona e avere capito com'erano andate le cose non mi bastava più, era nata una nuova esigenza dentro di me ed era quella di non creare mai più esperienze dolorose nella mia vita. Decisi quindi che, da quel momento in poi, anche le azioni sarebbero andate nella direzione del cuore.

Prima della fine del 2008 avevo deciso che avrei affrontato lo scoglio più duro, avrei parlato e raccontato la mia verità a chi mi aveva usato violenza.

Da quando questo evento mi era tornato alla mente, avevo cercato con tutte le mie forze di capire, di cercare la verità, leggendo libri, facendo sedute con ogni tipo di terapeuta.

Mi rivolgevo a chiunque vedessi in grado di potermi aiutare; mi affidavo con fede e con la volontà di volere abbandonare questa paura, ma non era facile.

Un giorno lessi un libro *“Il libro di Emanuel”* di Pat Rodegast.

Mi fu regalato da mia sorella ed era una canalizzazione dell'Arcangelo Emanuel.

Vi fu un capitolo che mi colpì, diceva così: *“Tu anima, sai già prima del concepimento quali sono le esperienze che vuoi sperimentare nella nuova vita, per questo motivo tu scegli: il luogo, dove nascere, i genitori, il colore della pelle per assicurarti che le cose andranno come la tua anima ha scelto”*.

“Se hai subito violenza, tua è la responsabilità di questa scelta, la responsabilità di chi ti ha usato violenza è di avere scelto, in quell'esperienza, di essere lupo invece che agnello”.

Questa frase mi colpì, mi sentivo paralizzata. Era scioccante, con più ci pensavo e più la mia mente diceva: *“Com'è possibile che io abbia la responsabilità su una violenza subita?”*.

Col tempo compresi che quelle parole portavano un grande insegnamento: *“Accettare di avere la responsabilità, solo come scelta delle esperienze vissute anche se non lo ricordavo”*.

Questo mi permise di ridimensionare la responsabilità che prima attribuivo all'amico di mio fratello.

Eravamo alla pari, pari responsabilità, e in questo modo le preghiere recitate per perdonare me stessa e lui mi aiutarono a ritrovare la serenità.

Compresi, giorno dopo giorno, che lo sforzo messo in atto per perdonare stava dando i suoi frutti.

Sentii di avere tolto la carica emotiva legata alla violenza quando mi accorsi che potevo parlarne con altre persone con tranquillità e senza piangere.

Cosa che mi era impossibile fino a poco tempo prima. Se entravo in argomento con qualcuno, immediatamente ero assalita dall'emozione e piangevo.

Il sabato prima di Natale del 2008 decisi che avrei parlato con questa persona, gli avrei raccontato la mia verità e alla fine lo avrei perdonato, abbracciato e lasciato andare.

Il mio obiettivo era di abbandonare definitivamente questo vincolo, ma volevo anche che lui fosse in grado di cambiare il suo futuro, perché avevo avuto segnali che mi avevano fatto capire, che se lui non avesse risolto questo conflitto in questa vita, se ne sarebbe fatto carico uno dei suoi figli. Avevo anche fatto un sogno, dove vedevo chiaramente chi dei suoi figli avrebbe usato violenza e chi l'avrebbe subita.

Questo mi fece decidere di cercarlo per chiedergli un appuntamento.

Non lo trovai, ma riuscii ad avere il suo numero telefonico e nel pomeriggio decisi che ad ogni costo gli avrei parlato. Gli inviai un sms che diceva così: *“Ciao, sono Zelia, è da qualche tempo che desidero parlarti e ora sono pronta, fammi sapere quando hai un'ora da dedicarmi!”*.

Inviato il messaggio, ero agitata ma serena, ed anche in quel caso il mio corpo mi parlò e capii che avevo fatto la cosa giusta.

In quel periodo avevo il ciclo mestruale bloccato da tre mesi ma pochi minuti dopo l'invio del messaggio, improvvisamente, come se si fosse tolto un tappo, ebbi un'emorragia. Quello era un grande segnale di rilascio sia emozionale che fisico.

Avevo capito, stavo facendo una cosa grandiosa, la cosa giusta.

Ci incontrammo il giorno dopo, egli pensava che io gli avrei proposto la vendita del mio appartamento, essendo a conoscenza delle mie condizioni economiche, e non sospettava minimamente cosa stavo per dirgli.

Iniziai a parlare e anche se mi ero ripromessa di non piangere, piansi tutto il tempo del racconto della mia verità.

Lui era immobile, seduto su una sedia, guardava il pavimento, non alzò mai gli occhi. Mi disse che si ricordava quello che era successo. Mi spiegò che lui (che all'epoca aveva quattordici anni) aveva vissuto quell'evento come fosse un gioco. Per lui fu come sperimentare, insieme a me, questo nuovo mondo, i primi aspetti della sessualità, e che mai aveva pensato di avere provocato in me tutto quel dolore. Aveva dato peso a quel "gioco" solo dopo anni, cercando in ogni modo di ridimensionarlo e possibilmente di cancellarlo dalla sua mente, dai suoi ricordi, mentendo a se stesso e agli altri.

In quell'occasione riuscii a dirgli tutto ciò che volevo, riuscii a perdonarlo, lo abbracciai veramente con amore e lo lasciai andare con il sorriso.

Questo gesto di perdono ha cambiato la mia vita e anche la sua.

Quello che per me è importante è che io ora sto bene; ho raggiunto il mio obiettivo, il perdono mi ha reso libera.

E anche lui ha trovato una sua libertà.

Mi era capitato più volte di incontrarlo e ogni volta avevo percepito il suo imbarazzo e la sua evasività. Mi temeva, mi sfuggiva, era vago anche nei discorsi, faceva credere che a lui non interessava nulla, come se si sentisse superiore. Solo in seguito capii che il suo essere evasivo era il frutto delle sue difficoltà di relazione.

Il nascondere a se stesso e agli altri ciò che era accaduto gli aveva impedito di vivere, di essere se stesso.

Quest'atteggiamento di autodifesa lo aveva portato a staccarsi emotivamente da tutti, era incapace di dare e ricevere affetto, di amare. Per nascondere questa verità si era creato una maschera di normalità.

Per questo motivo si era sposato, aveva avuto figli, aveva aperto un'azienda, aveva cercato di fare cose che lo facevano sentire normale per una visione del pensiero collettivo, ma egli non era e non è mai stato pienamente attivo in nessuna di queste situazioni.

Compresi tutto ciò quando sua moglie mi volle parlare per capire meglio. Lui era sposato, ma non era stato un buon marito, lui aveva avuto figli, ma non era riuscito a essere un buon padre, lui aveva avuto aziende, ma non aveva mai gestito il lavoro.

Ora lo riconosco, e non è un giudizio ma una presa di coscienza, egli ha vissuto come un morto vivente, non era mai artefice di nessuna decisione, non ha mai scelto e come un morto vivente passava in mezzo alle si-

tuazioni “facendosi vivere”.

Quando sua moglie mi disse “*Perché non lo hai fatto prima*”, ringraziandomi per avere avuto il coraggio di parlargli, capii che questo perdono lo aveva finalmente liberato da un torpore, da un’anestesia, che lui stesso si era imposto per sopravvivere a ciò che aveva commesso.

Ora so che sta facendo del suo meglio per recuperare il tempo perduto, sia con la moglie sia con i figli.

Non so se ce la farà, perché è dura. Quando vorrà vivere la parte finale di questo suo viaggio e parlare con i figli raccontandosi, io ci sarò se lui vorrà. Sarò al suo fianco per sostenerlo fino in fondo con tutto l’amore che posso.

Lui è stato il mio più grande maestro!

La risoluzione dei conflitti

Albert Einstein diceva: *“I problemi non possono essere risolti dallo stesso livello di pensiero che li ha generati”*.

Io ho fatto mio questo pensiero ed ho capito che il cambiamento che era avvenuto in me mi permetteva di vedere le cose da un punto di vista distaccato, mi permetteva di uscire dalla visione di sola causa-effetto e di vedere l'intera creazione, la bellezza e la perfezione.

Con questo nuovo pensiero ho affrontato il mio vissuto guardando negli occhi ogni situazione (la caduta dalle scale di mia madre, la violenza, l'obesità, l'aborto, l'abbandono, ecc.) riuscendo a vedere la verità di ogni evento.

Fu come compiere un viaggio a ritroso nel tempo. Ho preso il treno che mi portava verso casa, mi sono fermata in ogni stazione, ho riconosciuto stazioni piccole che mi avevano fatto vivere esperienze importanti e stazioni grandi che mi hanno dato l'opportunità di vivere eventi fondamentali. In ogni stazione, prendevo in mano il mio quaderno dei ricordi e iniziavo a scrivere. Mi chiedevo: quale esperienza ho vissuto qui?

Come mi sono sentita?

Quale emozione ho provato?

Quale emozione resta dentro di me ora?

Dove la sento a livello fisico?

Che cosa è?

Come se?

A cosa è legata?

Che giudizio ho io di questo evento?

Chi altri era coinvolto?

Che ruolo avevano?

Perché gli altri si sono comportati in quel modo?

Che cosa stavano cercando?

Che cosa stavano difendendo?

Che cosa avrei fatto io al loro posto?

Posso comprendere il perché l'hanno fatto?

Quale insegnamento ho appreso?

Mi serve ancora trattenere questa emozione?

Se Sì, perché?

A cosa mi serve?

Quale credenza va a rafforzare?

Se è No, posso lasciarla andare?

Se è vero che le anime si accordano sul sostenersi reciprocamente fino a che l'insegnamento non sia stato compreso, può la mia anima perdonare chi mi ha sostenuto?

Se riesco a perdonare a livello d'anima, posso passare a livello mentale razionale.

Ora sono pronta a perdonare razionalmente?

La mia mente è pronta ad accettare che vi sia un disegno non gestito da lei?

Se riesco a perdonare razionalmente, posso passare alla parte fisica; cercare la persona guardarla negli occhi, raccontarle la mia verità e dirle che la ringrazio per l'insegnamento che ho ricevuto.

Poi la posso abbracciare e perdonare, con cuore aperto e pieno d'amore. Ho compreso che muovermi in questo modo, cercando di accogliere e perdonare ogni situazione mi avesse ferito, ha provocato un innalzamento di coscienza che ha fatto sì che io sia riuscita a cancellare il programma nascosto nella mia mente, che come un magnete attirava a se quelle esperienze.

Quando ho iniziato a scrivere la mia storia nell'agosto del 2009, pensavo che potesse essere utile per tutte quelle persone che pur vivendo la loro vita affrontando tutte le esperienze di ogni giorno, ne sono rimasti travolti facendosi sopraffare.

Ho invece compreso mentre scrivevo che ero io la persona che per prima aveva bisogno di questo libro, lo scrivere la mia storia mi ha dato l'opportunità di approfondire la comprensione degli eventi, di aggiungere sfumature per potere definitivamente chiudere i miei primi cinquant'anni, e aprirmi ai prossimi cinquanta partendo da ciò che ora "Io sono".

Io sono il mio miracolo

La bellezza del mio viaggio non è ciò che ho ottenuto a livello materiale. In realtà ho perso molto: tutto ciò che mi aveva lasciato mio padre in eredità è stato distrutto e perduto.

La mia ricchezza sta in ciò che io sono diventata. A volte mi sento come una miracolata, mi sembra di non toccare terra, mi sento sollevata come se vivessi ad un altro livello.

Giorno dopo giorno riconosco sempre più il Dio che dimora in me e cerco di mettere in pratica i suoi insegnamenti.

Il muovermi ogni giorno, in ogni istante con integrità di pensiero, parola e azione mi dà la certezza, la sicurezza che io sto compiendo sempre la cosa giusta per me e per la mia anima.

Perché io, sono la persona più importante per me, in ogni istante!

La cosa che mi rende più forte è il riconoscere che sono riuscita a lasciare andare tutti gli scheletri del mio armadio, tutte le paure, tutte le preoccupazioni e tutte le credenze del mio passato.

Tutto è finito, mi sento libera.

Mentre vedo il dolore e la paura per il futuro negli occhi delle persone che incontro. In questo periodo di grande evoluzione dell'uomo e del pianeta, dove stanno crollando le istituzioni di potere e le persone sono costrette non più a delegare agli altri la propria vita, ma a occuparsene personalmente.

La maggioranza delle persone sono spaventate, comprendono a livello profondo che le cose devono cambiare, che la vita potrebbe e dovrebbe essere gioia, amore e felicità, ma non sanno da dove partire.

Per questo motivo continuano ad accusare prima questo poi quello, poi la politica, il potere, la religione senza riuscire a comprendere che la soluzione è dentro di loro, devono solo rivolgersi all'interno.

Guardare dentro di se però fa paura perché dovranno inevitabilmente rivedere gli errori, i comportamenti che hanno tenuto nel tempo e assumersi la responsabilità di ogni evento vissuto.

Per fare ciò ognuno di noi deve riuscire a zittire la mente, smettere di ascoltare il proprio ego che con la sua voce di controllore giudicante trova sempre una causa esterna per difendere il proprio pensiero.

Le persone devono contemporaneamente riuscire ad aprire il cuore e affidarsi alle sensazioni, alle intuizioni e alle sincronicità che la vita offre a ognuno di noi.

Quando incontro le persone con le quali avevo i contrasti, riesco a guardarle negli occhi e con occhi diversi, è come se le guardassi da una posizione esterna, come se stessi guardando un film, non vi sono più emozioni, cerco di usare solo amore.

L'aver scelto di agire solo con amore mi dà la possibilità di sperimentarlo in ogni forma, in ogni momento, nei confronti di me stessa e degli altri e in ogni circostanza mi chiedo: *“Cosa farebbe ora l'amore?”*.

Come si comporterebbe ora l'amore?

In questo modo riesco ad affrontare ogni situazione, ogni problema si presenti, sia economico, di salute, di relazione e ogni volta ne esco rafforzata e sempre più sicura di me.

L'affrontare ogni situazione che mi aveva provocato dolore cercando la verità, mi ha permesso di perdonare me stessa e tutte le persone che fino a poco tempo fa io ritenevo responsabili delle mie disavventure.

L'amico di mio fratello, mia madre, mia sorella, mio marito, tutti, tutti fanno parte del tutto, che è amore, e tutti sono sensibili all'amore.

Faccio un passo indietro perché prima di potere esprimere solo amore, bisogna riconoscerlo e per riconoscerlo dovete averlo vissuto, sentito e percepito.

Intendo l'amore di Dio, dovete sentirlo dentro, che vi riempie, vi invade, si impossessa di tutto il vostro essere, voi stessi diventate quell'amore e per riuscire ad immergervi in esso dovete essere liberi.

Libero da ogni “emozione”: paura, rabbia, frustrazione, invidia, che sono le emozioni che portano l'uomo a reazioni istintive.

Per potersi liberare dalle “emozioni”, bisogna riconoscerle prima negli altri, poi essere consapevoli del ruolo di specchio che queste persone svolgono nei nostri confronti.

Poi, con grande onestà, capire quando e in quale circostanza noi usiamo i comportamenti che così duramente criticiamo negli altri.

Nel momento in cui riconosciamo che altri ci spingono a vivere determinate emozioni, riflettendo si può capire e comprendere quando e con chi abbiamo usato gli stessi comportamenti?

Arriveremo a capire che quello che stiamo vivendo è la vita, che tutti sia-

mo, o siamo stati, vittime e carnefici con persone e circostanze diverse. Nella mia visione della vita attuale, non vi sono più colpe o errori ma esperienze provocate da azioni che ognuno di noi compie.

Si può benissimo comprendere che vi sono opportunità che sempre ci vengono proposte, che gli eventi cambiano in base alle scelte che noi facciamo, in base al nostro libero arbitrio e al nostro livello di consapevolezza.

Nei miei studi ho cercato di apprendere e mettere in pratica tecniche che mi aiutassero a comprendere i meccanismi dell'agire umano, e in uno di questi studi ho imparato come le persone, attraverso i comportamenti quotidiani, mettono in pratica meccanismi di difesa che danno e tolgono energia al prossimo.

Capire quando e con chi io mettevo in atto questi atteggiamenti, mi ha permesso di controllarli e di muovermi diversamente quando altri li usavano con me.

Solo modificando i nostri comportamenti che sono la causa, cambieremo l'effetto, cambieremo così ciò che otteniamo dalle altre persone.

Il sapere, l'essere consapevole che tu, e solo tu sei l'artefice del tuo destino, ti mette in una posizione di gran forza, è come sapere di avere sempre il coltello dalla parte del manico.

Tu stai controllando la tua vita, tu fai sempre le scelte migliori per te, arrivi a comprendere che questo compito è l'unico compito che non può e non deve essere delegato ad altri.

Comprendi che nessuno può ferirti se tu non ti senti ferito, nessuno può farti sentire in colpa, o abbandonato, o frustrato se tu non ti senti così, non è possibile, è solo il tuo sentire e non è la verità.

Il come tu ti senti è frutto di come la tua mente percepisce e reagisce agli eventi della vita.

Quando parlo con le persone, amo dire: *“Toglietevi dalla mente queste parole, i devo e i non posso”*.

Queste parole vi portano a un agire in funzione di ciò che pensate che gli altri si aspettino da voi e fate scelte in base a: se mio figlio sta bene?

Se mio marito mi lascia venire?

Se mia madre vuole?

Scegliete di non assumervi la responsabilità delle vostre scelte e accettate una vita di compromessi che pensate che gli altri v'impongano, ma che

in realtà vi auto imponete.

Il compromesso è una scelta che media tra ciò che desideriamo e ciò che temiamo. Quando noi sentiamo un desiderio ardente, una attrazione particolare verso qualcuno o qualcosa, dobbiamo comprendere che questa energia proviene dalla nostra anima che ci sta spingendo nella direzione della nostra realizzazione.

Se però questo desiderio non è condiviso dalle persone che ci stanno accanto, o non è ben visto dalla famiglia, dalla società, noi scegliamo di mediare per non perdere gli affetti, perché abbiamo bisogno di sentirci amati e riconosciuti.

Quindi rinunciamo a ciò che desideriamo per non subire ciò che temiamo.

A questo punto succede che il nostro desiderio inespresso, la rinuncia che mettiamo in atto diventa il nostro padrone, perché attraverso la rinuncia noi organizziamo una sorta di auto sabotaggio che non ci permette di vivere e sperimentare ciò che la nostra anima aveva scelto.

Inizialmente viviamo una sorta di pace interiore, perché avere rinunciato ad un desiderio sacrificandoci per un'altra persona ci fa sentire buoni e migliori. Ma col passare del tempo l'aver rinunciato a sperimentare crea un vuoto emozionale, ci viene a mancare quell'appagamento dato dall'auto gratificazione che avviene proprio quando riusciamo ad essere noi stessi. Questo vuoto emozionale ci spinge verso altri appagamenti che inizialmente sembrano compensativi: fumo, alcool, cibo o nuove relazioni sessuali, ecc.) senza capire che non sono sostitutive ma bensì appagamenti viziati che diventano abitudini e ci rendono schiavi.

Il cielo sostiene sempre la nostra realizzazione e sempre ci dà la possibilità di sperimentare ciò per cui siamo venuti a fare esperienza. Quando le rinunce si sommano ed i compromessi si moltiplicano, la nostra autostima diminuisce sempre più fino a pensare di non meritare una vita diversa da quella che viviamo. Pensiamo che altri ci impediscano di realizzarci, invece è la nostra mente che con le sue paure ci sabotava.

Quando a volte incontriamo qualcuno che è libero, che sceglie per se stesso, che si assume tutte le responsabilità della propria vita arriviamo quasi ad essere invidiosi, non capendo come facciano e perché questi riescano e noi no.

Il compromesso sembra inizialmente un amico perché vi toglie dalla dif-

ficoltà di fare la scelta, ma in realtà è un tiranno.

In questo modo entriamo in un pensiero collettivo che si esprime così: *“Se vi succede qualcosa di grandioso e migliorativo per la vostra persona, pensiamo che sia un miracolo e che venga da Dio, se invece succede qualcosa di sconvolgente e dannosa, deve per forza averci messo lo zampino il Diavolo”*. Questo pensiero ci rende inconsapevoli di ciò che viviamo, ci sentiamo continuamente sballottati tra bene e male senza però sentire di averne ne meriti ne colpe.

Quando comprenderete e inizierete a muovervi in funzione di ciò che desiderate sperimentare, momento per momento, penserete a cosa sia meglio per voi, in questo modo parlerete con le persone e racconterete cosa vi piace, cosa sognate, cosa sperate, cosa desiderate e questi pensieri prenderanno forza.

Fino a quando vi sarà data l'opportunità di sperimentare se ciò che dite e pensate è veramente ciò che volete.

Quando vivi queste energie sei centrato, attento, assolutamente allineato col tuo Se superiore.

Questo ti permette di riconoscere le opportunità che ti vengono date nell'intreccio degli eventi, la sincronicità con cui questi si manifestano a te sarà sbalorditiva e se sarai attento, saprai coglierli e tutto si materializzerà!

Quando mi trovo in questo stato che io chiamo di illuminata follia, dove riesco a vedere le cose con gli occhi di un bambino; dove mi meraviglio d'ogni cosa succeda, guardo il susseguirsi degli eventi come facenti parte di un grande disegno.

Penso che tutto sia possibile e mi esprimo con la lucidità che solo i pazzi hanno, mi abbandono con fiducia al disegno Divino e ne divento parte integrante.

E' come se camminassi su un ponte verso una nuova vita, dove non vedo dove sto andando, ma solo dove metto il primo piede.

Sono anche certa di non essere sola, so che qualcuno sta costruendo il ponte con me e con fede continuo il mio camminare, consapevole che passo dopo passo io sto andando dove devo andare.

Nel momento in cui l'uomo comprende che non è un essere umano che ogni tanto fa esperienze spirituali, ma, bensì un essere spirituale che sta facendo esperienze terrene, ne rimane coinvolto, si sente parte del dise-

gno riuscendo a vivere l'unità con Dio e col Tutto.

Riesce anche a comprendere che il solo modo di esprimersi è attraverso una visione spirituale degli eventi della vita e inizierà a muoversi rispettando le leggi che lo connettono all'universo, riuscendo a vivere nel qui, e ora, sempre.

Che cosa è per me vivere nel qui e ora?

Intendo vivere intimamente ogni cosa, se sto cucinando, cucino come se quel piatto lo dovessi preparare per Dio. Metto in quel cucinare tutta me stessa; intento, amore, passione, faccio sì che sia perfetto, Divino.

Questo avviene anche nel mio lavoro quando faccio un massaggio o un trattamento di guarigione energetica, io sto massaggiando Dio, io sono davanti a Dio e contemporaneamente sono Dio.

La mia attenzione è focalizzata nel riconoscere Dio in ogni essere vivente.

In questo modo ogni azione che compio è una Sua espressione è Lui che si muove attraverso di me.

E' come inserire il pilota automatico, inserire i dati di dove voglio andare e Lui mi porterà.

Io riconosco sempre il Dio che dimora in ogni persona e cerco di fare sì che la persona senta questa mia energia intimamente entrare dentro di se, riscaldandola e coccolandola.

In quel momento, a livello energetico io lo sto amando come un figlio.

Se ogni cosa che fai, la fai unendoti intimamente, entrando in risonanza con essa, allora entri nel flusso Divino e tutto scorre.

Non vi è sforzo.

Non esiste la fatica perché quando dai in questo modo, ricevi decuplicato come dicono le Sacre Scritture e potresti stare giorni lavorando senza fermarti ne dormire e non esaurire mai le tue energie.

Vivere nel qui e ora è come giocare una partita a scacchi, ogni mossa che fai è molto importante per il risultato finale, in questo modo: guardi, rifletti e visualizzi le mosse vedendone già il risultato.

Nulla viene fatto in fretta perché tutto merita attenzione.

Vivendo in questa visione smetti di preoccuparti, del lavoro, delle difficoltà che vivi nelle relazioni, semplicemente vivi e affronti queste situazioni giorno per giorno, al meglio e sempre con amore.

Può succederti che ti siano cancellati appuntamenti di lavoro, e improv-

visamente ti trovi ad avere una giornata libera, in altri momenti ti saresti arrabbiato, ora invece ti chiedi; come mai ho tutto questo tempo libero? Che cosa devo fare per me stesso che è più urgente del lavoro?

E se sei attento, il messaggio arriva.

Vivere con consapevolezza ogni istante ti rende creatore della tua vita, smetti di sentirti vittima e sei artefice del tuo destino al cento per cento.

Sai che ciò che stai vivendo è la cosa migliore per te, per la tua anima e riesci a cogliere tutte le sfumature, entri nel disegno Divino. Ti rendi conto che ne fai parte e vedi l'evolversi degli eventi da un punto di vista creativo e di opportunità.

Possono succederti cose come questa;

Oggi 29 maggio 2010 sono appena rientrata da un'esperienza straordinaria, dove ho potuto sperimentare la mia connessione con l'universo e con Dio.

Quindici giorni fa ho conosciuto un uomo al quale ho fatto un trattamento energetico, abbiamo parlato, cercando un dialogo empatico e quest'uomo per ringraziarmi mi ha offerto la sua casa al mare per farmi fare qualche giorno di vacanza.

Era una proposta così insolita che immediatamente ho pensato che forse, era il cielo che mi voleva in quel luogo e aveva usato lui per farmi arrivare lì.

Sono partita da sola, con l'entusiasmo di un bambino, con la luce negli occhi e la fede nel cuore.

Avevo capito che in quel viaggio dovevo andare in un luogo spirituale a me molto caro, sarei andata a Monte S. Angelo a fare visita all'Arcangelo Michele.

Naturalmente non avevo chiaro tutto il disegno Divino di quel viaggio, ma mi sono fidata, ho avuto fede, ho colto gli eventi accettandoli senza giudicarli, dando la possibilità all'universo di farmi vedere se davvero è in grado di guidare la mia vita ed ho mostrato a Lui che io sono pronta ad abbandonarmi nelle sue braccia e a essere strumento nelle sue mani.

Da questo viaggio ne è uscita un'esperienza straordinaria, dove in tre giorni il cielo mi ha fatto vivere un concentrato di sentimenti difficili da descrivere, spero di riuscire a trasmettere queste emozioni anche a voi.

Ho vissuto; la pienezza della solitudine, non avevo mai fatto una vacanza da sola, l'essere in mezzo a tanta gente, da sola, mi ha fatto vedere cose

alle quali non avrei prestato attenzione se fossi stata in compagnia.

Ci sono stati anche momenti in cui ho subito la solitudine, come quando ero in spiaggia e vedevo coppie che passeggiavano, altri momenti nei quali l'ho apprezzata a pieno perché ho riconosciuto la solitudine di chi invece era in compagnia.

Io portavo Dio nel mio cuore ed ero consapevole di essere nel cuore di Dio.

Ho riconosciuto la voce dell'ego che è forte, giudicante, che ti mette in difficoltà, che ti fa sentire in colpa, che si muove con superiorità, che vuole avere ragione e che cerca di soffocare la voce del cuore.

Quando subivo la solitudine ed entravo nella parte della vittima, l'ego si faceva sentire, come rientravo nell'amore assoluto e davo spazio al cuore, "l'ego spariva!".

Ho sperimentato il silenzio, ho parlato solo se necessario, quando stai in silenzio, ascolti il cuore che parla, senti la mente che esprime i propri pensieri, riesci a creare pensieri consapevoli che attirino a te ciò che desideri. Comprendi anche di quante banalità si occupa la mente delle persone, comprendi a pieno che l'umanità ha bisogno di creare pensieri buoni, pieni di amore, per vivere meglio e uscire dallo stato di torpore e paura che le informazioni dei media gli propongono.

Ho sperimentato il grande cuore delle persone semplici, in ognuno di loro ho visto Dio, non so se era perché ero sola, o perché avevo gli occhi che brillavano dalla gioia di ciò che stavo vivendo, ma se io chiedevo, ricevevo; informazioni o altro.

Ho capito che le persone erano lì per esaudire i miei desideri tanto da perdere del loro tempo per accompagnare me dove volevo andare.

Ho sperimentato la bellezza della natura, di quei luoghi perfetti, i terrazzamenti fatti di muri a secco con ulivi, ginestre fiorite e fichi d'india, la bellezza di questi colori, verde e giallo ovunque con lo sfondo di un mare meravigliosamente blu.

Ho riconosciuto la generosità di questa terra e di questo mare con l'abbondanza dei suoi frutti.

Ho compreso che vivere in modo consapevole ogni istante ti toglie dalla paura e ti fa usare gli eventi a tuo vantaggio.

Ho capito che l'unico modo per restare sempre in connessione con l'universo e riuscire a vedere la semplicità delle cose, usare il discernimento,

riconoscere le sincronicità degli eventi ti fa percepire e godere delle bellezze del creato.

Ho sperimentato la fede profonda nei confronti di Dio, fede assoluta, che ti fa credere prima di vedere, ho compreso che non puoi conoscere il domani, nemmeno cosa ti succederà tra un'ora, perché la tua mente che è quella che progetta non conosce la tua destinazione finale e se solo ti affidi completamente al Divino, comprendi che ciò che ti serve è già pronto per te, ancor prima che tu ne abbia bisogno.

Noi non siamo diversi dalle altre creature, come potete pensare che Dio sostenga tutti gli animali del creato dando loro il cibo che occorre e che non sostenga noi?

Noi, l'uomo, creato a sua immagine e somiglianza!

Noi, che siamo un ologramma di Dio, una rifrazione di tutta la Sua Magnificenza!

Ho sperimentato la fede decidendo di intraprendere questo viaggio, da sola, comprendendo che il cielo mi chiamava in quel luogo senza sapere il perché e cosa mi aspettava.

Ho riconosciuto la sincronicità degli eventi, ho capito che tutto ciò che ci accade ha un senso e se ci si abbandona al flusso di queste energie tutto ciò di cui abbiamo bisogno, arriva. Arrivano persone, che ti fanno delle proposte, poi ti arriva il modo e il come le devi fare e se si è in ascolto, si arriva a comprendere il perché e l'insegnamento.

Ho sperimentato la Maestria di questo Dio, architetto stupefacente che ha programmato questo viaggio per me nei minimi particolari, il tempismo straordinario con cui gli eventi si sono manifestati mi ha fatto restare a bocca aperta.

Ho sperimentato l'amore di Dio con un'intensità che non avevo mai vissuto, sapevo che mi chiamava in quella chiesa, nella grotta dell'Arcangelo Michele, ma non sapevo cosa avrei vissuto né cosa dovevo fare quando fossi arrivata.

Quando sono entrata stavano recitando la Santa Messa. Mi sono seduta, ho partecipato con attenzione, ho fatto la comunione ma la mia mente si stava già chiedendo dopo cosa avrei fatto?

Mi ero proposta di restare in quella grotta tutto il giorno, meditando o facendo riflessioni, mai avrei immaginato cosa sarebbe successo dopo.

Finita, la prima messa sono restata seduta, in quel momento mi è arriva-

ta una voce che mi ha detto: “*Vieni più vicino, avvicinarti, non avrai mica paura*”.

Ero seduta nell'ultimo banco; mi sono avvicinata e mi sono seduta in seconda fila alla sinistra dell'altare, non mi aspettavo che iniziasse un'altra messa, il celebrante era un prete molto giovane aveva circa venticinque anni, era dell'est Europa e faticava a leggere l'italiano.

Appena iniziata la seconda messa, non so cosa sia successo, ma le lacrime hanno iniziato a scendermi copiose, non riuscivo a smettere di piangere, a tratti singhiozzavo e messa dopo messa ho vissuto emozioni e commozioni così grandi da non sapere descrivere.

Quando il parroco andava nel tabernacolo a prendere il calice con le ostie per la comunione, passava vicino a me. Ho vissuto questo passaggio per tre messe, quindi il calice con le ostie è passato vicino a me sei volte, e ogni volta era come se un'onda d'energia mi scuotesse.

Ero basita, non capivo cosa mi stesse succedendo, mi sono sentita come se fossi un sacco di juta da svuotare e riempire di nuovo, il pianto a dritto mi svuotava, e quando il calice passava vicino a me, mi riempiva.

Quando alle 12.30 hanno chiuso la basilica, sono uscita, ho vagato per il paese in silenzio, non riuscivo a dare una spiegazione a ciò che avevo vissuto, ero serena, sapevo di avere fatto ciò che mi era stato chiesto e non mi sono fatta domande.

Ora che mi sento nel flusso delle energie universali e non metto freni o giudizi su cosa l'universo mi offre, riesco a cogliere e sperimentare a pieno ciò che insegno ogni giorno. “*Abbandonatevi all'amore Divino, come se steste facendo il morto nel mare, lasciatevi trasportare dall'amore, lasciatevi coccolare, non giudicate e non sarete giudicati, donate ciò che volete ricevere, riconoscete il Dio che dimora in ognuno di voi e il cielo vi recapiterà tutti i doni che state aspettando*”.

Quando sarete attenti a tutto ciò che vi accade e sarete certi che sono utili per voi in quel momento, non sfuggirete più, vi resterete dentro fino a che non avrete compreso l'insegnamento che vi sta aspettando dietro quell'esperienza.

In questo modo, ogni cosa che arriva, che non avete cercato sapete che è lì per voi, è una possibilità, un'opportunità di imparare qualcosa.

Vi racconto un altro episodio: a settembre del 2010 mi fu chiesto di occuparmi di un centro benessere all'interno di un Resort, il luogo corrispon-

deva perfettamente a ciò che io da qualche tempo chiedevo all'universo: un luogo che mi dava la possibilità di ospitare le persone e poterle seguire con la giusta alimentazione e le adeguate terapie.

Ero sbalordita, sembrava una risposta dell'universo e non vi erano motivi per rifiutare, almeno per me che sono abituata ora a vedere ogni cosa. In realtà problemi si presentarono e molte persone mi scongiurarono di andare a lavorare lì.

Sono rimasta, mi sono detta: *“Ci sarà un motivo per cui sono stata portata qui e voglio vederlo”*.

Mi sono innamorata di quel luogo, tanto che quando l'insegnamento è arrivato, inizialmente mi sembrò che la sfortuna si stesse accanendo su di me, (ricordate ciò che avete letto prima: il pensiero collettivo è programmato a pensare che una cosa buona venga da Dio e una cattiva da Diavolo).

Da un paio di mesi avevo iniziato a proporre in quel luogo delle cene con alimenti naturali/vegetariani con abbinato la proiezione di un film culturale, questo mi gratificava molto e mi dava la possibilità di approcciare le persone in modo diverso.

Un giorno in quel luogo arriva la mia ex socia che non vedevo da più di quattro anni, il titolare mi disse: *“Sai Zelia, questa persona collaborerà con noi facendo il commerciale esterno”*. Io restai basita, non riuscivo a parlare. In quel momento sentii tutta la rabbia che neppure ricordavo di avere nei suoi confronti.

Lei in quel posto?

Che per me era sacro?

Perché proprio lei?

Proprio lì?

Se l'universo non sbaglia mai, forse era lì per me, per dare a me la possibilità di andare oltre quel dolore?

All'inizio dissi che non desideravo avere a che fare con lei, poi capii che non potevo sfuggirla, ma dovevo affrontarla e accettai un incontro che doveva mettere in chiaro quali erano i ruoli di entrambe.

Come sempre è nel momento della resa che arriva la risposta.

Il nostro incontro fu breve, io le spiegai quale era il mio progetto in quel luogo e nel contempo chiesi qual era il suo?

Lei tranquillamente, mi disse di non sapere perché si trovava lì, era in un

momento di confusione nella sua vita e quella che aveva ricevuto era una proposta come altre.

Io capii immediatamente che lei era lì per me, per dare a me questa grande opportunità di lasciare andare anche questo pezzo di vita.

Iniziai a vedere la grandiosità di Dio, mi rilassai e diedi a lei tutte le informazioni che le servivano, ci salutammo e se ne andò.

Sono passati mesi e lei non è più tornata, in verità sarei potuto andarmene anch'io da quel luogo subito dopo averla vista, subito dopo avere compreso l'insegnamento, ma l'attaccamento mi fece restare fino a marzo.

In realtà, per fare quell'esperienza l'universo mi ha spinto a innamorarmi così tanto di quel luogo, da sentirmi ferita profondamente quando lei è arrivata. Usando solo l'amore sono passata in mezzo al dolore fino a farlo sciogliere e sono riuscita ad andare oltre.

Questi esempi che ho riportato vorrei che servissero a tutti voi per capire come l'universo si muove. Ogni giorno, se siamo attenti, ci sono offerte opportunità e se le guardiamo con amore e usiamo solo l'amore come approccio, tutto scorre, tutto va e tutto diventa una benedizione.

Io in questo momento mi sento un "risvegliatore di coscienze", riesco a vedere in modo chiaro nelle espressioni delle persone, quali sono i loro conflitti, da quali credenze sono guidate e quali paure bloccano la loro evoluzione.

Vorrei aiutarvi a ritrovare voi stessi, portando la mia visione spirituale di come la vita si muove, attraverso il mio esempio e le mie esperienze.

Vorrei riuscire a trasmettervi alcune tecniche che ho usato, prese da vari formatori e maestri, senza presunzione, ma con la consapevolezza che ognuna di queste tecniche mi ha aiutato. Se una di queste non funziona per voi non arrendetevi, cercate un'altra tecnica, un altro maestro, ma non smettete mai e poi mai di cercare il Dio che è in Voi.

Con infinito amore... vi abbraccio.

Zelia

Tecniche per il viaggio a ritroso

• Come distinguere le emozioni dai sentimenti

Le EMOZIONI trovano la loro madre nella PAURA, e questa provoca reazioni di difesa nelle persone.

I SENTIMENTI trovano la loro madre nell'AMORE che spinge le persone a un agire più consapevole.

EMOZIONI	SENTIMENTI
Paura	Amore
Frustrazione	Fiducia
Vittimismo	Coraggio
Odio	Gioia
Invidia	Felicità
Diversità	Verità
Tradimento	Giustizia
Ingiustizia	Percezione
Dubbio	Sincerità
Vendetta	Entusiasmo
Dipendenza	Fedeltà
Tolleranza	Umiltà
Vergogna	Rispetto
Orgoglio	Energia
Collera	Potere
Avarizia	Volontà
Giudizio	Sincerità

Potete scriverne altre, l'importante per riconoscere da che parte stanno è capire se provocano in voi una reazione o un'azione e vi spingono a un agire consapevole.

In base a quello che state provando, per elaborarlo, dovete assegnare un nome a ciò che state vivendo, capire chi vi provoca questo sentire, poi ci sono dei passaggi da seguire;

1. Riconoscere la vostra reazione.
2. Identificare le emozioni che vivete, la persona e la situazione, chi vi fa sentire e cosa.
3. Riportare questa emozione a voi stessi.
4. Cercate di capire in quale situazione e con quale persona, voi avete usato lo stesso atteggiamento che così duramente ora criticate nell'altro.
5. Dopo averla riconosciuta, togliere la carica emotiva guardando il tutto come se fosse un film, capite il bellissimo lavoro di specchio che avete riconosciuto.
6. Ripetere per molte volte: *“Riconosco questa parte che mi è appartenuta”*, ora scelgo di liberarmene.
7. Questo permetterà al nostro subconscio di comprendere e di non usare più questa modalità.

• *Riconoscere i comportamenti che ci danno o ci tolgono energie*

Quando le persone parlano con voi come si comportano? Che tipo di atteggiamento hanno? E voi quando vi rivolgete alle altre persone che atteggiamento avete? Esistono quattro tipi di comportamento che comunemente sono usati per togliere energia alle altre persone in modo consapevole, o inconsapevole.

1. **Intimidatore**

Sono le persone che minacciano: attento a non fare questo! Guarda che se fai quella cosa ti succede questo! Usano la minaccia come forma di potere; attaccando e giudicando provocano in voi un atteggiamento di difesa.

2. **Inquisitore**

E' chi vi accusa: Sei stato tu a fare questo? Guarda cosa è successo con il tuo comportamento! E' una persona aggressiva che critica e provoca in voi reazioni di difesa.

3. **Riservato**

E' chi sembra deconcentrato, distratto, che è evasivo nelle risposte, che sembra non dare attenzione a quello che voi state esprimendo: Questo provoca in voi una reazione, vi sentite come presi in giro, vi toglie valore, non riconosce l'importanza di ciò che state esprimendo.

4. **Vittima**

E' chi cerca scuse, che cerca la vostra pietà, che cerca la vostra commiserazione e provoca in voi una reazione contraria:

Questi giochi di controllo sono usati quasi da tutti noi e tutti cambiamo modalità in base a chi abbiamo davanti e in base alle circostanze.

Il comprendere come noi togliamo energia agli altri ci rende più attenti e in grado di riconoscere quando qualcuno la ruba a noi. Invece di reagire, sapremo agire spiegando che il comportamento che l'altra persona sta mettendo in atto ci fa sentire a disagio e chiediamo che la persona lo modifichi.

Questo ci darà la possibilità di muoverci con consapevolezza e farà sì che anche gli altri si elevino con il loro atteggiamento e imparino ad agire invece che reagire.

• *Come riuscire a perdonare*

Prima di approcciarvi al perdono ci sono dei presupposti che devono essere compresi e assimilati:

1. Il corpo muore ma l'anima è immortale, quindi la morte è un'illusione, creata dalla nostra mente che vuole controllare, senza però assumersi le responsabilità di ciò che crea.
2. Quindi noi non siamo esseri terreni che in poche occasioni nella vita facciamo esperienze spirituali, bensì siamo esseri spirituali che si incarnano, vita dopo vita, per fare esperienze nel piano della materia e accrescere la nostra consapevolezza del Se.
3. Viviamo quindi su due vibrazioni diverse, sempre in bilico, quella umana e cioè seguiamo la legge di causa/effetto, quella spirituale che vive il potere dello spirito e, usa la legge dell'amore come punto di appoggio per cambiare la propria vita.
4. Conoscere e accettare il libero arbitrio, quindi essere coscienti che siamo noi che determiniamo il risultato, solo noi siamo i responsabili delle esperienze che viviamo, di come ci sentiamo e delle scelte che facciamo.
5. Nulla è casuale, quindi è utile riconoscere le sincronicità che ci sono offerte ogni giorno come mezzo, come se fosse un filo di Arianna da seguire che ci aiuta nelle scelte.
6. Essere certi che esiste un piano divino di azione, un architetto che ha pensato a tutto nei minimi particolari, e che a ognuno è dato non ciò che vuole, ma ciò che gli è più utile in quel momento per la sua evoluzione.
7. Ogni persona che incontriamo è un nostro specchio, questo ci serve per comprendere e modificare, se è il caso, i nostri comportamenti. Se questa persona provoca in voi disagio chiedetevi: *“Cosa mi sta facendo vedere di me che deve essere modificato, per essere in armonia con le leggi divine?”*.
8. Riconoscere la legge di risonanza o attrazione, per modificare il nostro pensiero, che è il magnete che attira ciò che desideriamo nella nostra vita. E' opportuno creare spazi di silenzio per darci modo di ascoltare i nostri pensieri e poterne creare dei nuovi che vadano nella direzione dei nostri desideri.
9. Qual è la nostra missione o legge del dharma, che ci spinge a conoscere quali sono le nostre peculiarità per esprimere al meglio i nostri talenti

e potere adempiere al nostro compito.

10. La realtà è un'illusione se usiamo solo i cinque sensi per comprendere la vita, esistono dei canali come: la comprensione intima, l'intuizione, la visione creativa, l'ascolto dei pensieri, la comprensione dei sogni e molto di più in base al livello di evoluzione.

11. Uscire dallo stato di vittima per sentirsi liberi, è indispensabile per approcciare a nuove visioni, a nuovi punti di vista, essere certi che solo noi interveniamo nelle nostre scelte, anche quando non scegliamo e lasciamo che altri lo facciano per noi.

• *Riconoscere gli schemi energetici*

Esistono schemi energetici che, se non compresi e accettati, ci inducono per difesa ad assumere una maschera come comportamento e ci fanno restare nell'attaccamento emotivo nel dolore e nello stato di vittime.

Questi schemi sono: il rifiuto, l'abbandono, l'ingiustizia, il tradimento e l'umiliazione; queste vengono definite le cinque ferite più profonde da superare, ognuna di queste ferite, per compensazione assume una maschera come comportamento di difesa.

1. **Chi vive il rifiuto** assume la maschera del fuggitivo, si rende evanescente, sembra distaccato dalle cose materiali della vita, cerca la solitudine per mantenere questo disagio di rifiuto, pensa di non meritare.

2. **Chi vive l'ingiustizia** assume la maschera del rigido, la persona tutta di un pezzo è un perfezionista, ha chiuso i ponti con un sentire, tende a chiudersi, non chiede mai aiuto, ha difficoltà a ricevere.

3. **Chi vive il tradimento** è sospettoso e assume la maschera del controllore, cerca di manipolare e sedurre gli altri, cerca di essere in vista e usa gli affetti per controllare.

4. **Chi vive l'abbandono** assume come maschera quella del dipendente, ha bisogno di sostegno, di attenzioni, non si fida del proprio sentire e chiede sempre consiglio che puntualmente non seguirà, vuole l'indipendenza ma la sfugge.

5. **Chi vive l'umiliazione** assume la maschera del masochista (la conosco fin troppo bene perché stata la mia), si addossano sempre più responsabilità e impegni per farsi notare. Ha bisogno di riconoscimento.

• *Come accogliere il dolore*

- Riconoscere le nostre ferite.
- Capire che le maschere che abbiamo indossato, sono state un atto eroico che la nostra mente ha escogitato, un atto di amore verso noi stessi per sopperire al dolore.
- Riconoscere che la nostra anima ha scelto di fare questa esperienza, anche se noi non ne siamo consapevoli.
- Riconoscere che noi non dobbiamo cambiare per non soffrire, ma dobbiamo solo accettare per guarire.
- Riconoscere che vi è un piano Divino che ci spinge ad affrontare ciò che temiamo.
- Riconoscere che la nostra capacità di imparare passa attraverso le esperienze e il dolore.
- Riconoscere che le persone che più ci fanno soffrire, sono i nostri più grandi maestri.
- Riconoscere che tutto ciò che ci accade ha un senso, che tutti siamo nel posto giusto al momento giusto.
- Se tutto è perfetto così com'è, non vi è nulla da perdonare, e se non vi è nulla da perdonare, perché continuare a fare le vittime?

Riassumendo

<i>Ferita</i>	<i>Maschera</i>	<i>Sentire</i>
Rifiuto	Fuggitivo	Non si è sentito amato
Ingiustizia	Rigido	Non si è sentito amato
Tradimento	Controllore	Non si è sentito amato
Abbandono	Dipendente	Non si è sentito amato
Umiliazione	Masochista	Non si è sentito amato

Quindi ognuno di noi ha vissuto una o più di queste ferite, da qui si deduce che tutti abbiamo vissuto lo stesso sentire.

“Non ci siamo sentiti amati” non vi sembra strano?

E' come dire che, se è vero che le emozioni represses producono la malattia sul fisico, in organi diversi in base all'emozione vissuta, è anche vero che esiste un'emozione madre di tutte che poi si divide in tante sfaccettature.

Come si può spiegare questo?

Vi è solo un modo ed è quello che ho fatto mio, riuscire a vedere la vita e gli eventi da un punto di vista spirituale.

Noi umani ci incarniamo vita dopo vita per fare esperienza di tutte le sfaccettature del sentire, non ricordiamo chi siamo e da dove veniamo, ma il nostro cuore si e ci spinge in una ricerca continua della felicità che è l'unione con il Se.

Non ci sentiamo amati fino a quando non riconosciamo il Dio che dimora in ognuno di noi, fino a quando non comprendiamo che siamo noi che dobbiamo amare noi stessi.

Solo allora sentiremo l'infinito amore di Dio nostro padre/madre celesti, ci sentiremo così amati da non avere più bisogno di nulla.

Da lì in poi vivremo nella certezza, nella mancanza di desiderio, nella fede, nella fiducia, nell'amore e tutto ciò che è stato costruito in anni di duro impegno alla ricerca spasmodica di: un lavoro, una compagna/o, dei soldi, della macchina nuova, della casa, di una posizione sociale, ecc, non esiste più.

E' crollato!

Siamo riusciti a fare collassare la struttura mentale che ci manteneva nella paura e nella mancanza.

Abbiamo fatto bingo.

Cosa ne dite?

Vi piacerebbe sentirvi così?

Sentirsi immersi in un amore così grande da fare fatica a contenerlo, sentirsi collegati con tutte le persone, tutti gli esseri viventi, sentirsi nel cuore di Dio e sentire Dio nel nostro cuore.

Vi piacerebbe sentirvi così?

Non credete a me, ma sperimentate, cercate, decidete di guardare dietro l'angolo, anche se sarà difficile e doloroso.

Ognuno di noi ha un dono da regalare a questo pianeta in questa incarnazione, nessuno può donare il vostro dono, solo voi potete farlo.

Ricordatevi che vi siete incarnati per questo, per compiere la vostra missione, per finire la partita, per sperimentare ciò che avete scelto di vivere e quando farete ritorno al Padre, avrete solo due cose che potrete dirgli:

1. Dio mio, ti ringrazio per la vita che mi hai donato, tutto è stato bello e appassionante, ho vissuto esperienze così grandi, emozioni così forti, da far fatica a contenerle: il cuore, a volte, mi è sembrato che esplodesse.

Questa è stata la migliore partita che io abbia mai giocato!

2. Oppure vi troverete a dire: Dio mio, mi dispiace, non ho trovato il bandolo della matassa, mi è mancato il coraggio di agire e mi è sembrato tutto molto difficile.

La paura di ciò che non conoscevo mi ha bloccato e non ho avuto il coraggio di vivere.

E voi, quale sceglierete?

Tecnica pratica per il perdono

Questa tecnica è un approccio pratico che non richiede una visione così ampia, ma che amplia la visione, mi è stata insegnata da una sciamana di nome Geraldine Walker.

Nel momento in cui volli lavorare sulla violenza per lasciarla andare, presi un appuntamento con questa donna straordinaria che m'indicò come fare materialmente qualcosa che mi avrebbe aiutato a livello psicologico. Mi disse di scrivere su un biglietto il mio intento: *“io perdono me stessa e la persona che mi ha usato violenza”*, poi dovevo prendere questo biglietto metterlo sotto a un candeliere con una candela.

Ogni sera, per quaranta giorni, prima di dormire, dovevo accendere la candela e pregare con amore il creatore di fare sì che il mio desiderio si avverasse, ripetendo per una decina di minuti quello che era scritto nel biglietto.

Questa è la tecnica che ho usato per il perdono, fa sì che in questi quaranta giorni abbiate il tempo di rilasciare piano piano la carica emotiva che collegate all'evento o alla persona, la potete usare per qualsiasi intento che abbia come base l'amore e l'evoluzione vista come crescita di se stessi e delle altre persone.

“Le sette leggi spirituali del successo”

Tratte dal libro di Deepak Chopra

Nel momento in cui avrete fatto bingo, sarete pronti a creare azioni nuove che possano modificare i vostri risultati futuri, inizialmente prendetevi un impegno al giorno, o uno alla settimana ed in poco tempo sarete pronti a muovervi da Dio.

Ogni giorno leggete una di queste leggi e cercate di metterle in pratica, non importa se riuscirete al 100% o al 50%, quello che è certo è che avrete dato inizio al vostro viaggio a ritroso.

1. Legge della potenzialità pura:

- Entrerò in contatto con la potenzialità pura trovando ogni giorno il tempo per rimanere in silenzio, semplicemente per esistere e siederò da solo in meditazione silenziosa almeno due volte il giorno per trenta minuti, la mattina e la sera.
- Ogni giorno troverò il tempo per entrare in contatto con la natura e per percepire in silenzio l'intelligenza che è in ogni essere vivente. Mi siederò e, in silenzio osserverò il tramonto, o l'alba, ascolterò il rumore di un fiume, del mare o semplicemente sentirò il profumo di un fiore, in ogni caso godrò del palpitar eterno della vita.
- Mi eserciterò nell'astensione dal giudizio. Inizierò la giornata con questa frase: *“Oggi non esprimerò giudizio di sorta”* e nel corso della stessa mi ricorderò di questo proposito”.

2. La legge del dare:

- Tutti i giorni farò un regalo, un complimento, un fiore, una preghiera a chiunque incontri, ovunque vada. In questo modo avvierò il processo che fa fluire la gioia, la ricchezza e l'abbondanza nella mia vita e in quella altrui.
- Oggi accoglierò con gratitudine tutti i doni che la vita mi offre. Accoglierò i doni della natura: il sole, il cinguettio degli uccelli, o la pioggia primaverile o la prima neve. Inoltre sarò disponibile a ricevere doni dagli altri, che siano oggetti, denaro complimenti o preghiere.
- M'impegnerò a fare fluire la ricchezza nella mia vita, facendo e ricevendo i doni più preziosi della vita: l'attenzione per gli altri, l'affetto, la considerazione e l'amore.

3. La legge del “karma” o della causa effetto:

- Oggi valuterò le scelte che compio in ogni istante e, grazie a questa semplice osservazione le porterò a livello cosciente, e comprenderò che per prepararsi a ogni momento futuro bisogna essere pienamente coscienti del presente.
- A ogni scelta che farò, mi porrò due domande: “*Quali sono le conseguenze della scelta che mi accingo a fare?*” e “*Questa scelta porterà soddisfazioni e felicità a me e alle persone che ne saranno influenzate?*”.
- Chiederò quindi consiglio al mio cuore e mi farò guidare dalle sensazioni di benessere o di disagio che induce in me.

4. Legge del minimo sforzo:

- Oggi accetterò la gente, le situazioni, le circostanze e gli eventi così come si presentano. Terrò a mente che ogni momento presente è come dovrebbe essere perché l'intero universo è come dovrebbe essere.
- Una volta accettate le cose come sono, mi assumerò la responsabilità della mia situazione e di tutti gli eventi che percepisco come problemi. Assumendo quest'atteggiamento responsabile vuol dire non attribuire a nessuno (neanche a me stesso) la colpa della situazione in cui mi trovo. Mi renderò conto che dietro ad ogni problema esiste un'opportunità di soluzione e, la ricerca della stessa mi permetterà di afferrare il momento presente e di trasformarlo.
- Oggi la mia coscienza assumerà un atteggiamento di non-difesa, reprimerò l'impulso di difendere il mio punto di vista. Non sentirò il bisogno di convincere gli altri ad accettare la mia ottica, mi aprirò a tutti i punti di vista e non mi aggrapperò tenacemente a uno solo di essi.

5) Legge dell'intenzione e del desiderio:

- Oggi farò una lista dei miei desideri e la porterò con me ovunque vada e la leggerò tutti i giorni appena sveglia prima della meditazione e tutte le sere prima di dormire.
- Libererò questi desideri nel grembo del creato, fiducioso del fatto che, quando le cose non vanno come vorrei, ciò non avviene per caso e che il creato ha in serbo per me, progetti persino più grandiosi dei miei.
- Mi ricorderò d'essere cosciente del momento presente, non permetterò che gli ostacoli consumino l'energia della mia attenzione per il mo-

mento presente.

6) Legge del distacco:

- Oggi praticherò il distacco. Mi lascerò libero di essere quello che sono e lo stesso farò nei confronti degli altri. Non imporrò le mie idee, e neppure le mie soluzioni. Prenderò parte a tutto ma con distacco.
- La mia determinazione ad accettare l'incertezza favorirà l'emergere spontaneo delle soluzioni dai problemi, dalla confusione, dal disordine e dal caos. Attraverso la saggezza dell'incertezza, troverò la mia sicurezza.
- Entrerò nel campo della possibilità infinita e pregusterò l'eccitazione che si prova quando si rimane aperti a un'infinità di scelte e esplorerò tutta l'allegria, l'avventura, la magia e il mistero della vita.

7. La legge del “Darma” o dello scopo della vita:

- Oggi alimenterò amorevolmente il Dio o la dea che cresce nel profondo della mia anima. Presterò attenzione allo spirito che dimora dentro di me e che anima il mio corpo e la mia mente.
- Preparerò una lista dei miei talenti e una delle cose che amo fare quando li esprimo, esprimendoli e mettendoli al servizio dell'umanità, perdo la nozione del tempo e creo l'abbondanza per me e per gli altri.
- Mi chiederò ogni giorno: “*Come posso essere utile?*” e “*Come posso aiutare?*”. Le risposte a queste domande mi permetteranno di servire e aiutare con amore i miei simili.



Esercizio

Fermatevi un istante, prendete fiato e fate sette respiri profondi, ispirate, poi espirate lentamente.

Guardate il ritratto nella pagina accanto, inizialmente guardate tutto il viso, poi concentrate la vostra attenzione sugli occhi.

Mantenete lo sguardo per qualche minuto.

Ora scrivete qua sotto:

Che cosa avete sentito o percepito?

Quale emozione vi trasmette?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ora, se desiderate avere la mia interpretazione, scrivetemi una mail descrivendo ciò che avete visto, percepito o sentito.

iosonoilmiomiracolo@gmail.com risponderò a tutti.

Ritratto a cura di: Anjee Teresa Bertagna

**Vi regalo una poesia,
fate che questo non succeda a voi.**

Poesia prima di partire

Molte volte ho studiato
la lapide che mi hanno scolpito:
Una barca con vele ammainate in un porto.
In realtà non è questa la mia destinazione,
ma la mia vita.

Perché l'amore mi si offrì
e io mi ritrassi al suo inganno;
Il dolore bussò alla mia porta
ed io ne ebbi paura.

l'ambizione mi chiamò,
ma io temetti gli imprevisti.
Malgrado tutto avevo fame
di un significato nella vita.

E adesso so che bisogna alzare le vele
e prendere i venti del destino,
dovunque spinga la barca.

Dare un senso alla vita
può condurre alla follia,
ma una vita senza senso
è la tortura dell'inquietudine
e del vano destino
è una barca che anela al mare
eppure lo teme.

Georg Gray

Bibliografia

Potete prendere spunti da questi testi, tutti meravigliosi.

- *Quando le cose non accadono per caso* di David Richo (Armenia)
- *L'amore guarisce la vita* di Lorenzo Ostuni (Sperling & Kupfer)
- *Il lato spirituale della vita* di James Redfield e Michael Murphy (Coe-baccio)
- *Io scelgo, io voglio, io sono* di Fabio Marchesi (Tecniche Nuove)
- *Il ritorno del grande saggio* di Deepak Chopra (Sperling & Kupfer)
- *La scienza perduta della preghiera* di Gregg Braden (Macro Edizioni)
- *Il perdono assoluto* di Colin C. Tipping (Essere Felici)
- *La trilogia dell'IO SONO* di Saint Germain, A.M. King - Cagliostro (Bis)
- *Io sono la porta* di Paul Ferrini (Macro Edizioni)
- *Conversazioni con Dio* di Neal Donald Walsch (Sperling & Kupfer)
- *La biologia delle credenze* di Bruce H. Lipton (Macro Edizioni)
- *La guarigione spontanea delle credenze* di Gregg Braden (Macro Edizioni)
- *Un corso in Miracoli* della Foundation For Inner Peace (Armenia)

Annotazioni

Finito di stampare
nel mese di Maggio 2015 presso
Visual Project Soc. Coop.
via G. Benini, 2 - Zola Predosa (Bologna)
051 758430
Unità locale di Vignola
via Primo Levi 46/66 - 41058 Vignola (Modena)
tel. 059 772653