

John McConnel

FUORI DAL BUIO

*Come sconfiggere Depressione, Ansia e Stress
Una prospettiva spirituale*

Titolo originale: *Breaking Through The Darkness*
How to defeat depression, anxiety and stress – a spiritual perspective

John McConnel

Copyright © 2020 John McConnel

Tutti i diritti riservati: Ogni riproduzione, anche parziale, e con qualsiasi mezzo, deve essere preventivamente autorizzata dall'autore.

Prima Edizione in italiano 2020
Brahma Kumaris World Spiritual University
Via L. Mantegazza, 59/c
00152 Roma

Traduzione: Anna Gabellini

Revisione: Stefania Ruffolo

L'autore ha rispettato tutte le regole inerenti la riproduzione di materiale coperto da copyright. Eventuali omissioni saranno corrette dall'autore il più presto possibile.

Grafica copertina: Lidia Vespignani

Stampa: AZEROprint - Marostica (VI)

Dichiarazione di non responsabilità: tutte le informazioni contenute in questo libro sono solo suggerimenti che possono essere di aiuto. Non rappresentano un'alternativa alla consulenza psichiatrica e/o medica, alla psicoterapia o ad altri tipi di trattamento, ma solo vanno intese solo come ulteriore supporto.

*A tutti i viaggiatori della notte
e a Colui che ci guida verso la Luce*

La Locanda

*L'essere umano è come una locanda
ogni giorno un nuovo arrivo.*

*Una gioia, una crisi, una meschinità
qualche breve momento di consapevolezza
arrivano come ospiti inattesi.*

Accoglili tutti e dai loro il benvenuto!

*Anche se sono una moltitudine di dispiaceri
che devastano la tua casa spazzando via ogni arredo
tratta ciascuno di loro come un ospite degno di onore.*

*Magari è arrivato per fare spazio dentro di te
in vista di nuovi piaceri.*

*Ai pensieri tetri, alla vergogna, alla malignità
vai incontro sulla porta sorridendo
ed invitali ad entrare.*

*Sii grato per tutto quello che arriva,
perché ogni cosa è stata mandata dall'aldilà
per farti da guida.*

Jellaludin Rumi

INDICE

Prefazione

Introduzione

I° PARTE: DEPRESSIONE & SPIRITUALITÀ

Che Cos'è la Depressione?	17
I Sintomi della Depressione.....	19
Depressione - Una Crisi Spirituale?	21
L'Intelligenza Spirituale	24
LE QUATTRO MOSSE PER USCIRE DAL BUIO	28
MOSSA 1: COMPRENDERE LA RELAZIONE TRA CORPO E MENTE	29
Essere Consapevoli.....	32
Affilare la Lama	35
Fortificare il Corpo	36
Fortificare la Mente	41
Intensificare la vita Sociale ed Emotiva	43
Fortificare lo Spirito	44
Sommario	46
MOSSA 2: PENSARE POSITIVO.....	48
Acquisire Consapevolezza dei propri Pensieri	50
Sviluppare un Atteggiamento Mentale Positivo	54
Cercare la parte migliore in Se stessi e negli Altri	55
Superare le Credenze Inutili.....	56
Trasformare le Aspettative in Speranza.....	57
Ricorda: Hai sempre una Scelta	60
Sommario	64

MOSSA 3: DIVENTARE CONSAPEVOLI DELL'ANIMA.....	66
Ricordare Chi sei Realmente.....	68
Nutrire l'Anima	72
Comprendere Ciò che Accade Realmente	78
Praticare le Virtù.....	80
Ricordare il Mantra 'Om Shanti'	85
Sommaro	87
MOSSA 4: CONNETTERSI ALLA LUCE.....	88
Aprire la Mente.....	91
Allinearsi con il Divino	95
Ricordarsi di Lasciare Andare	100
Ricaricarsi.....	104
Emanare la Propria Luce.....	109
Sommaro	112
Conclusioni	113
II°PARTE: IL LAVORO – PRATICHE PER MIGLIORARE LA VITA	
COME UTILIZZARE LE PRATICHE DI MEDITAZIONE	117
PRATICHE DI MEDITAZIONE	118
Respiro.....	119
Mi Rilasso	120
Modifico la Mia Postura	121
Io Sto Bene	122
Mi Connetto	123
Io Sono Pace	124
Io Sono Luce	125
Faccio un Passo Indietro ed Osservo.....	126
Metto un Punto Fermo.....	127
Vedo la Depressione come un Dono	129
Io Sono Curioso.....	130

Apprezzo il Mio Tesoro Interiore	131
Pratico la Gratitudine	133
Scelgo di Essere Felice.....	134
Ricordo i Bei Tempi	135
Lascio Andare il Passato.....	136
Lascio Cadere la Cappa della Depressione.....	137
Vado Oltre.....	138
Guardo il Buio che si Allontana	139
Abbraccio il Dolore.....	140
Ascolto il Mio Cuore.....	141
Apro il Terzo Occhio.....	142
Mi Allineo con il Divino	143
Siedo alla Presenza del Divino	144
Mi Arrendo al Potere Curativo di Dio.....	145
Sommario	146
Conclusioni	147
Appendice 1: La Brahma Kumaris.....	148
Appendice 2: Esperienze Infantili Avverse	149
Ringraziamenti	151
Note sull'Autore	152

PREFAZIONE

QUESTO LIBRO È PER CHIUNQUE si senta ansioso, stressato, infelice o depresso.

Vuole essere una semplice guida pratica per affrontare la depressione o altri stati mentali negativi da una prospettiva spirituale.

Si basa sul principio che, nel cuore di ogni essere umano c'è un nucleo di energia spirituale potente, positiva. Sia che ce ne rendiamo conto o meno, siamo per natura esseri di pace, amore e gioia. Queste qualità appartengono al nostro autentico DNA spirituale.

Col passare del tempo, viaggiando attraverso questo mondo complicato e confuso, abbiamo smarrito la strada. La nostra autenticità è stata soffocata, sommersa da un diluvio di sbagli, stravolgimenti, eventi dolorosi. I canti dell'Innocenza sono stati sostituiti dai canti dell'Esperienza¹. Quando ci ricordiamo di chi siamo veramente e ci riconnettiamo con la Luce, avviene la magia. La depressione non è più una maledizione bensì una benedizione, un dono che ci può portare ad una trasformazione di noi stessi.

Questo libro si divide in due parti.

PARTE PRIMA: fornisce una spiegazione di che cos'è la depressione ed un suo inquadramento di tipo spirituale che

¹ Titoli di due raccolte di poesie scritte da William Blake

ci permette di uscire dal tunnel depressivo per tornare alla nostra originaria condizione di appagamento. Comprende un percorso in quattro fasi che si possono riassumere come segue:

1. Comprendere la Connessione Mente/Corpo
2. Pensare in modo Positivo
3. Avere Consapevolezza dell'Anima
4. Connettersi alla Luce

Ogni fase offre spunti di riflessione, esercizi di meditazione per consolidare l'apprendimento e l'opportunità di entrare in sintonia con la nostra saggezza interiore.

PARTE SECONDA: consiste in una serie di esercizi di meditazione ideati per consolidare la teoria con la pratica e che, ci auspichiamo, possa aiutare ad uscire dal buio della depressione e raggiungere la Luce dell'amore, della pace e della speranza.

Il fatto che stiate leggendo questo libro è un segno che siete già sulla via per comprendere e trasformare voi stessi.

Va precisato che tutti gli strumenti di conoscenza e le informazioni che vi fornirò sono solo suggerimenti che possono essere di aiuto. *Non vanno intesi come un'alternativa alle cure mediche e/o psichiatriche, alla psicoterapia o ad altri tipi di trattamento, ma solo come un ulteriore supporto.*

INTRODUZIONE

LA DEPRESSIONE È UN FENOMENO MONDIALE. Abbraccia una serie di stati mentali ed emotivi, che comprendono ansia, morale basso, preoccupazione, insicurezza, disperazione ed angoscia. È qualcosa che interessa tutti noi, in misura maggiore o minore, in un qualche momento della nostra vita. Non guarda in faccia all'età, al sesso, all'etnia o alla posizione sociale. Anche i bambini possono soffrirne.

Magari questo non ci sorprende, poiché viviamo in un'epoca di cambiamenti globali, sociali, economici ed ambientali senza precedenti. Alcuni scienziati sostengono addirittura che il mondo, così come lo conosciamo, finirà entro pochi anni! Di conseguenza, molti di noi si sentono insicuri, fragili, confusi e sottoposti ad un'enorme pressione in qualche ambito della loro vita, se non in tutti. Queste pressioni esterne sono spesso inasprite da sentimenti di rabbia derivanti da condizionamenti negativi e/o da esperienze traumatiche ad opera di chi invece avrebbe dovuto offrirci amore e sostegno nei primi anni della nostra vita. La maggior parte delle persone si vergogna di affrontare questi problemi e raramente cerca aiuto. A coloro che lo fanno, viene offerta un'ampia gamma di trattamenti, che comprendono *counselling*, TCC (terapia cognitivo-

comportamentale), uso di farmaci, supporto psichiatrico, riabilitazione e ricovero ospedaliero. Tutti questi, in un modo o nell'altro, possono essere utili, anzi svolgono un ruolo essenziale nell'affrontare una complessità di disturbi o 'stati dell'essere'. Tuttavia spesso si sottovaluta o si nega l'aspetto spirituale e il suo ruolo nei disturbi mentali.

Secondo la mia opinione, è di enorme aiuto riscoprire la nostra spiritualità e recuperare la pace interiore. *Questo concetto chiave è la struttura portante del libro.*

Nelle pagine che seguono, condividerò le mie conoscenze sulla depressione, acquisite attraverso lo studio e la mia personale esperienza. Non sono un medico, un terapeuta o un esperto della materia. Tuttavia sono stato direttore di un penitenziario, ho lavorato come assistente sociale e trainer per la gestione dello stress, mi sono occupato di tante persone depresse e stressate nella mia vita, compreso me stesso!

Inoltre studio ed insegno meditazione Raja Yoga da quasi 30 anni².

Vorrei offrirvi degli spunti di riflessione, degli strumenti e tecniche spirituali che io ho trovato di grande utilità, nella speranza che possano aiutare anche voi.

² Il Raja yoga è una disciplina di meditazione ad occhi aperti che ci mette in connessione con il nostro Io superiore e con il Divino e ci fa sperimentare la pace interiore e la felicità.

I°PARTE

Depressione & Spiritualità

“Il migliore antidoto alla tristezza” replicò Merlino, iniziando a soffiare e a sbuffare, “è imparare qualcosa. È l’unica cosa che non fallisce mai”.

T.H. White, Re in Eterno

Il cammino spirituale è come una scuola. Non una scuola normale, dove si imparano le comuni conoscenze, bensì una scuola spirituale dove si impara la conoscenza dello spirito - come rimuovere i difetti del nostro carattere o come rimanere indenni dalle influenze negative che ci circondano.

Dadi Janki, Compagno di Dio

CHE COSA È LA DEPRESSIONE?

La depressione è 'una patologia mentale caratterizzata da sentimenti di profondo scoramento e abbattimento, spesso associati a senso di inadeguatezza e di colpa' (definizione tratta dall'Oxford English Dictionary).

Secondo l'OMS³

- La depressione è una patologia mentale molto diffusa. Nel mondo ne soffrono più di 264 milioni di persone di tutte le età.
- È una delle principali cause di invalidità a livello mondiale e contribuisce in modo rilevante sull'impatto globale delle patologie nel mondo.
- Le donne sono più colpite rispetto agli uomini.
- Nelle forme più gravi, la depressione può portare al suicidio. Quasi 800.000 persone nel mondo si tolgono la vita ogni anno. Nella fascia di età 15-29 anni, il suicidio è la seconda causa di morte.

Ogni anno vengono spesi miliardi e miliardi di dollari nell'acquisto di farmaci antidepressivi per alleviare la

³ Sito web dell'OMS: Scheda informativa sulla depressione, dicembre 2019

sofferenza, attenuare i sintomi e permettere alle persone di condurre una vita normale, qualunque essa sia.

Secondo i dati forniti dalla NHS Business Services Authority (Ente del Dipartimento di Salute che fornisce supporto al Servizio Sanitario Nazionale in Inghilterra e Galles *N.d.T*) nel periodo 2017/18⁴:

- Ad 1 cittadino inglese su 6 di età compresa fra i 18 e i 64 anni sono stati prescritti antidepressivi, e l'incidenza saliva ad 1 su 5 tra le persone oltre i 65 anni.
- 4 milioni di persone hanno assunto antidepressivi in modo continuativo.
- In tutte le fasce di età, il numero delle donne che hanno fatto uso di antidepressivi è il doppio rispetto a quello degli uomini.

⁴ Vedi articolo su The Guardian del 10 agosto 2018

I SINTOMI DELLA DEPRESSIONE

I segnali che manifestano uno stato depressivo variano per durata ed intensità. Le sfide quotidiane sono tali che la maggior parte di noi, ad un certo punto della propria vita, si può sentire ansioso, insicuro, giù di morale, inadeguato, scoraggiato, demoralizzato o disperato. Spesso queste sensazioni possono essere alleviate o cancellate grazie al sostegno e alla compagnia degli altri, ad un buon sonno ristoratore, all'effetto rilassante di una seduta in palestra o di una passeggiata nel parco.

A volte l'umore peggiora e le emozioni negative si accentuano, e ci sembra di imboccare una via senza ritorno. Diventiamo persone diverse, l'ombra di ciò che eravamo prima, quando eravamo felici. In questi casi, la depressione viene vissuta come un'esperienza emotiva molto dolorosa e snervante.

La depressione drena tutte le energie, paralizza la volontà, rovina le relazioni e distrugge la qualità della vita. È spesso descritta come la sensazione di vivere sotto una cappa grigia, o intrappolati in un buco nero, un tunnel senza luce, un pozzo senza fondo. Ci sentiamo persi e soli, così pesanti che a malapena possiamo tirarci su dal letto e quando alla fine ci riusciamo, facciamo fatica ad alzare la testa, ad aprire bocca o a muovere i piedi che sembrano di piombo. Malconci e distrutti dalla fatica di vivere, come una tartaruga che si sente minacciata, ci ritiriamo nel nostro inferno

interiore sentendoci disperati ed impotenti, non più degni di amore o di compagnia, ancora nel mondo ma non più parte di esso.

Ad un certo punto della mia vita, anni fa, mentre attraversavo un periodo molto difficile, il suicidio mi sembrò un'opzione attraente. Quello fu l'inizio di un lungo viaggio alla ricerca di me stesso, attraverso la lettura di molti libri di auto-aiuto, la partecipazione a diversi corsi e seminari sulla crescita personale, e lo studio del Buddismo, del Quaccherismo e di alcuni aspetti dell'Induismo. Ho tratto particolare beneficio dall'approccio spirituale della Brahma Kumaris World Spiritual University¹ presso la quale sto ancora studiando.

LA DEPRESSIONE È UNA CRISI SPIRITUALE?

Sono giunto alla conclusione che taluni aspetti della depressione hanno poco a che fare con una patologia fisica/mentale e più con una crisi spirituale, che viene trattata erroneamente come un problema di salute. Può essere una forma di disagio interiore, di amnesia spirituale, in altre parole, una crisi esistenziale.

Chi sono?

C'è qualcosa di più nella vita (qualunque sia il significato di 'questo qualcosa')? Di che cosa si tratta?

Perché mi sento sempre così ansioso ed insicuro?

Perché sono sempre così arrabbiato e confuso?

Secondo la mia esperienza, il non conoscere le risposte a queste domande è alla base di molti tipi di depressione.

Queste domande non sono nuove. Per secoli l'umanità ha provato quella che viene spesso definita 'la buia notte dell'anima'. Molti hanno speso anni cercando disperatamente conforto nello studio di testi religiosi o di filosofia; altri hanno viaggiato dentro se stessi, cercando le risposte nella contemplazione, nella meditazione, nella preghiera, nei pellegrinaggi o immergendosi nella natura.

La novità della nostra epoca è il netto declino della religione organizzata e, parallelamente, la crescita del razionalismo scientifico e il consumismo di massa. L'adorazione di divinità, santi e guru è stata sostituita con la religione della scienza e il culto della celebrità basata sul bell'aspetto fisico e il successo materiale. Secondo alcuni scienziati ed opinionisti, gli esseri umani sono poco più di una scimmia (o di uno scimpanzé) che si è evoluta nel corso dei millenni grazie all'intelligenza e all'istinto di sopravvivenza. Come avviene per tutti gli altri animali che vanno e vengono, ecco che anche noi oggi ci siamo e domani non ci saremo più!

La saggezza, la cultura spirituale e religiosa accumulate nel corso dei millenni vengono sempre più spesso ignorate. Non esiste più un'idea condivisa o una lingua comune che ci permetta di parlare degli aspetti più profondi di noi stessi, del nostro bisogno di appartenenza e convivenza con gli altri in pace, armonia e comunione di intenti. *Abbiamo buttato via il bambino con l'acqua sporca e siamo rimasti ad annaspire in un limbo, senza sapere dove andare o cosa fare.*

Questa situazione è stata resa ancora più complicata dalla profonda eredità psicologica di quelle religioni che tendono a porre l'accento sulla natura peccaminosa dell'essere umano. Di conseguenza, sin dalla più tenera età, ci viene fatto credere di non 'non essere sufficientemente buoni' e veniamo tenuti sotto controllo utilizzando un mix di paure (del rifiuto o della disapprovazione altrui) e punizioni. Il

risultato? Bassa autostima e mancanza di fiducia in noi stessi.

In quasi tutte le società umane, la nostra natura, fondamentalmente buona, viene repressa ed arginata da critiche, lamentele, sensi di colpa, giudizi e paragoni ad opera dei nostri genitori, degli insegnanti e di altre figure autorevoli. Il tutto è alimentato dai media e da una pubblicità che fa leva sulle nostre ansie ed insicurezze e fa di tutto per creare scontento ed insoddisfazione nelle nostre vite.

A ciò vanno aggiunti gli effetti delle esperienze negative fatte durante l'infanzia⁵, i traumi e le perdite subite nel corso degli anni.

All'origine di molti tipi di depressione c'è la rabbia repressa. Rabbia verso noi stessi per non essere buoni abbastanza o per non essere capaci di esprimere i nostri sentimenti verso i genitori, gli insegnanti e le altre figure autorevoli e significative della nostra vita, che crediamo di aver ferito in qualche modo.

Questa doppia iattura, ovvero essere arrabbiati con noi stessi ed incapaci di esprimere la nostra rabbia verso gli altri, attiva un vortice fatto di senso di inadeguatezza, di colpa, rimorso e vergogna e ci condanna ad una vita triste e di solitudine. Come possiamo rimediare a questa situazione di

⁵ La ricerca condotta sulle ACE (Adverse Childhood Experiences - Esperienze Infantili Avverse) mostra una forte correlazione tra queste esperienze e la depressione. Vedi Appendice 2

infelicità e allontanare da noi il buio della depressione?
Usando la nostra intelligenza spirituale.

L'INTELLIGENZA SPIRITUALE

Ovunque ci sia buio, sia la luce.

A nessuno piace rimanere al buio, sia che si tratti di quello fisico di una stanza senza luce sia che si tratti dell'oscurità dell'ignoranza, quando non sappiamo ciò che sta davvero accadendo intorno a noi. Il buio genera timori e tensioni sia dentro di noi sia nelle relazioni con gli altri. La luce porta conforto e speranza. Possiamo vedere le cose con più chiarezza e prendere decisioni consapevoli su dove andare e cosa fare. Questo libro vuole illuminare di luce spirituale la via che porta fuori dal buio della depressione. Si basa su ciò che a volte viene definita come l'intelligenza massima, ovvero *l'intelligenza spirituale*.

COS'È L'INTELLIGENZA SPIRITUALE?

L'intelligenza spirituale è capire che ciascuno di noi è un *essere* umano unico ed irripetibile e non solo un animale molto evoluto. Questo essere è una forma di energia consapevole che è collegata al corpo e tuttavia è distinta da esso. Viene definita in molti modi, ad esempio anima, spirito, sé superiore, atma.

Ognuno di noi è un'anima e possiede un corpo.

L'anima è la sorgente della coscienza, dell'intuizione, della forza di volontà, delle qualità, dei valori e delle virtù – il corpo è lo strumento, il mezzo, l'abito esteriore attraverso il quale essa si esprime.

Per spiegare ciò, spesso si utilizza la similitudine del guidatore e dell'auto. Il guidatore è distinto dalla propria auto. Sale a bordo e, dopo aver acceso il motore, dirige gli spostamenti dell'auto nel tragitto da A a B. Per quanto gli possa piacere la sua automobile, il guidatore non si considera un tutt'uno con essa. La stessa cosa si può dire della relazione con il nostro corpo. Spesso invece facciamo confusione e pensiamo di essere il nostro corpo. Questa *'consapevolezza del corpo'* è all'origine di tanti dei nostri problemi.

La Brahma Kumaris e molti altri⁶ credono nella 'bontà originale' di tutte le anime piuttosto che all'idea del 'peccato originale'. Ogni anima che entra per la prima volta in un corpo è pura, potente e la sua è una natura di pace, amore e gioia. Col tempo può perdere la sua potenza e la sua purezza e diventare 'peccaminosa'. Da persona cresciuta con l'idea di essere un 'peccatore' che doveva implorare il perdono di Dio, trovo che questa visione sia di grande conforto e rassicurazione, oltre ad essere molto logica.

La spiritualità non implica necessariamente la fede in un dio o in una particolare religione. Comporta invece il fatto di riconoscere, apprezzare, curare e responsabilizzare il sé

⁶ Molti mistici, poeti e maestri spirituali parlano della luce e dell'amore insiti in ogni essere umano. Tra questi Rumi, Eckhart Tolle, Marianne Williamson, Wayne Dwyer, Byron Katie, Brandon Bays, Louise L Hay, solo per citarne alcuni.

interiore, di andare oltre l'apparenza per cercare il significato più profondo e il fine ultimo dell'esistenza.

Secondo l'ottica spirituale anche noi siamo esseri eterni e potenti, creatori della nostra vita e del nostro destino. La vita che conduciamo in questo momento è il frutto dei nostri pensieri, parole ed azioni, il risultato di tutte le numerose decisioni che abbiamo preso lungo la strada.

Non si nasce depressi, ansiosi o stressati. Si diventa.

Col passare del tempo perdiamo la felicità e la pace interiore a causa delle tante esperienze che facciamo nella nostra vita.

Accettare questa verità e assumerci la responsabilità della nostra vita, incluso lo stato d'animo negativo, è essenziale se vogliamo sconfiggere il buio.

Se in questo momento vi sentite depressi, ansiosi o stressati, questa è probabilmente l'ultima cosa che volete sentire! D'altro canto potrebbe essere l'ancora di salvezza che stavate cercando.

LE QUATTRO MOSSE PER USCIRE DAL BUIO

Se sono un'anima davvero sapiente, sarò abile nelle cose dello spirito. Riuscirò a concentrarmi sulla mia identità spirituale. Mi libererò dalle influenze del mio passato. Dentro di me ci sarà solo pace e felicità.

Dadi Janki, *Compagno di Dio*

QUANDO RICORDIAMO la nostra originaria ed eterna purezza e ci RICONNETTIAMO con essa, avviene il cambiamento. Ci sentiamo maggiormente a nostro agio con noi stessi e siamo in grado di non più identificarci con il senso di depressione, proprio come fa il guidatore con la propria automobile. Al tempo stesso ci apriamo ad un nuovo universo di possibilità.

Le seguenti quattro mosse sono state ideate per facilitare questo processo. Sono quattro modi estremamente efficaci ed interconnessi di pensare e di essere: tutti insieme offrono un'autentica speranza di vincere il buio della depressione, dell'ansia e dello stress.

MOSSA 1

COMPRENDERE LA CONNESSIONE MENTE/CORPO

La mente e il corpo non sono unità separate, ma un unico sistema integrato. Le nostre azioni, i pensieri, il cibo e le emozioni sono tutti collegati con la nostra salute.

Bernie Siegel

ESISTE UNA FORTE CORRELAZIONE tra la mente e il corpo: qualunque pensiero si formi nella nostra mente avrà ripercussioni sul nostro organismo. Ad esempio, quando ci arrabbiamo per qualche motivo, a livello fisico si innesca automaticamente la cosiddetta reazione 'fight or flight' [*attacco o fuga*]: l'adrenalina viene pompata in tutto il corpo, il cortisolo entra nel flusso sanguigno, i muscoli si irrigidiscono, il respiro diventa più superficiale, il cuore batte più velocemente e molte sostanze chimiche tossiche vengono rilasciate nell'organismo.

Questa reazione ha la funzione di aiutarci ad affrontare situazioni percepite come pericolose. In origine, quando l'uomo viveva immerso nella natura e gli animali selvatici popolavano la terra, il dover affrontare pericoli per l'incolumità fisica richiedeva un dose extra di forza ed

energia. Ma non doveva diventare il nostro abituale *modus operandi*.

Nella nostra epoca, 'fight or flight' è diventata la risposta a banali eventi quotidiani. Ad esempio, è una forma di pazzia che molti di noi non riescano a vedere la differenza, nella loro mente, tra una tigre che irrompe in una stanza ed un treno in ritardo, o qualcuno che, al telefono, sovrasta continuamente le nostre parole con la propria voce! Siamo sempre agitati, frustrati o arrabbiati ed inneschiamo la reazione di 'fight or flight' più volte nell'arco della stessa giornata.

Non c'è di che stupirsi, quindi, se il nostro sistema immunitario viene sopraffatto e noi siamo soggetti ad una serie di patologie quali l'ipertensione, la cardiopatia, l'eczema, i deficit dell'apparato muscolo scheletrico, il cancro e, ovviamente, la depressione.

Quando siamo contenti e di buonumore, il nostro cervello produce endorfine, serotonina ed altre sostanze chimiche della 'felicità'. Siamo tranquilli e rilassati, il mondo ci è amico, stiamo bene sia da soli che in compagnia delle altre persone. Questa è la nostra vera condizione naturale. Questo è il motivo per il quale ci piace passeggiare in mezzo alla natura, andare in vacanza, 'fuggire da tutto', gustarci un aperitivo con gli amici o praticare uno sport.

La condizione ideale della mente e del corpo è una condizione di pace.

Quando siamo calmi e rilassati, il corpo si sente bene e la mente è in grado di vedere le cose con chiarezza e prendere decisioni più giuste. Sentiamo di avere un maggiore controllo sulla nostra vita. E ci sentiamo felici.

Se vogliamo allontanare il buio della depressione, dobbiamo sviluppare l'arte della pace interiore.

Per fare ciò, dobbiamo assumere il controllo del nostro corpo e della nostra mente.

Come?

Attraverso semplici esercizi di rilassamento come la respirazione diaframmatica, il progressivo rilassamento dei muscoli e le visualizzazioni positive⁷, così come gli esercizi di stretching e i movimenti dolci.

Se noi ci alzassimo 20 minuti prima ogni mattina e prendessimo il controllo della nostra mente e del nostro corpo attraverso questi metodi, ci sentiremmo più padroni della nostra vita e avremmo più energia positiva per affrontare la giornata.

Qui di seguito vengono forniti altri suggerimenti che ci possono aiutare a migliorare la nostra condizione fisica e mentale e, di conseguenza, a prevenire o mitigare gli effetti della depressione.

⁷ Vedi, ad esempio, le pratiche di meditazione "Io Respiro", "Mi rilasso" e "Sto bene" contenute nella Seconda Parte di questo libro.

ESSERE CONSAPEVOLI

La Mindfulness è una tecnica molto potente per distendere il corpo e la mente. Se ci prendiamo del tempo per sederci ad osservare il nostro respiro, le esperienze sensoriali, le sensazioni del corpo e le emozioni, riusciamo a vivere pienamente il momento presente. In questo stato mentale, dove non c'è posto per i pensieri che riguardano il passato o il futuro, la depressione temporaneamente scompare. La Mindfulness può essere praticata ovunque e in qualunque momento ed è molto efficace. E' il motivo per il quale riscuote un enorme successo in tutto il mondo.

ESERCIZIO

- Trovate un posto tranquillo
- Spegnete il cellulare e ogni dispositivo elettronico fonte di distrazione, sedetevi comodamente su una sedia oppure sul pavimento
- Inspirate lentamente, profondamente, senza forzare, attraverso il naso e attivando il diaframma
- Espirate attraverso la bocca
- Osservate l'aria mentre entra ed esce dal corpo
- Acquisite consapevolezza del vostro corpo
- Passate in esame il vostro corpo partendo dai piedi

- Notate le sensazioni, i movimenti dei piedi e della dita dei piedi appoggiati al pavimento
- Poi portate l'attenzione su polpacci e cosce
- Glutei
- Stomaco
- Torace e tutti gli organi interni
- Schiena
- Spalle
- Collo
- Gola, lingua, mandibola, occhi, cuoio capelluto
- Osservate, senza giudicare, qualunque movimento, prurito, tensione o altri messaggi che il corpo invia o riceve
- Notate l'appoggio fornito dalla sedia e dal pavimento
- Tenendo la testa ferma, ruotate gli occhi verso sinistra, verso destra, in alto e in basso ed osservate tutto ciò che vi circonda
- Con le orecchie, prestate attenzione a tutti i suoni intorno a voi
- Volgete l'attenzione verso la mente ed osservate i pensieri. Lasciateli fluire come se fossero nuvole
- Osservate le emozioni. Vi sentite tristi, soli, felici o rilassati?
- Ora riportate l'attenzione sulla stanza, iniziate a muovere lentamente il corpo e a riprendere

consapevolezza dell'ambiente circostante

- Verificate le vostre sensazioni – dovrebbero essere di lucidità e di pace.

AFFILARE LA LAMA

Stephen Covey nel suo libro, 'Le 7 regole per avere successo' parla di 'affilare la lama' e delle 'quattro dimensioni del rinnovamento'. Se è vero che è più difficile tagliare la legna con una sega non affilata, è altrettanto vero che è più faticoso vivere in modo pieno se non prestiamo attenzione alla nostra dimensione fisica, mentale, sociale /emozionale e spirituale. *'Abbiamo bisogno di tenere in esercizio tutte e quattro le nostre dimensioni naturali, con regolarità e costanza, in modo saggio ed equilibrato'*.

Uno dei motivi per i quali siamo depressi è che la lama della nostra vita non è più affilata, si è consumata per l'uso eccessivo e non taglia più bene. Ma anche il mancato utilizzo della lama, può portare alla depressione. Se non abbiamo energia, volontà o entusiasmo per esprimere le diverse dimensioni, esse cadono in uno stato di quiescenza. Come si suole dire 'O le usi o le perdi'.

Senza entrare troppo nei dettagli dato che questo libro si concentra sugli aspetti spirituali della depressione, ci sono molte cose che noi possiamo fare per migliorare la qualità della vita e prevenire o ridurre la probabilità di depressione o stress.

Fortificare il corpo

Fare sport o altre attività

Praticare uno sport o fare qualunque altro tipo di attività fisica è un ottimo rimedio contro la depressione⁸. E' per questo motivo che alcuni dottori prescrivono il libero accesso ai centri sportivi ai pazienti che sono depressi. Le attività sportive, i passatempi o gli interessi vari ci danno la possibilità non solo di distogliere l'attenzione dalla nostra mente, ma anche di incontrare gente e parlare di tanti argomenti diversi. Quando l'esercizio fisico diventa parte della nostra routine, ci fornisce una buona ragione per alzarci dal letto ogni mattina.

PAUSA DI RIFLESSIONE

- Scrivete il tipo di attività fisica, gli hobby o gli interessi che già vi piacciono e altri tre che vorreste fare se ne aveste la possibilità.
- In che modo possono o potrebbero migliorare la qualità della vostra vita?

⁸ Ad esempio i gruppi che lavorano a maglia si stanno moltiplicando in tutto il mondo. Sferruzzare aiuta la mente a concentrarsi, allenta le tensioni e riduce l'isolamento sociale.

Bere e Mangiare Bene

Noi siamo ciò che mangiamo e beviamo – sia il corpo che la mente risentono di ciò che noi consumiamo. Quando siamo depressi o stressati, spesso ci rifugiamo nel ‘*comfort food*’ [‘cibo consolatorio’ N.d.T] come dolci, biscotti e cioccolata oppure leniamo il nostro dolore interiore ricorrendo all’alcol e ad altre sostanze psicotrope. Questo sollievo è soltanto temporaneo e, a lungo termine, può aggravare i nostri problemi causando dipendenza, assuefazione e malattie come obesità, diabete, cardiopatie o epatopatie.

Oltre al *comfort food*, molti nutrizionisti raccomandano di eliminare o almeno ridurre il consumo dei cosiddetti ‘quattro veleni bianchi’ ovvero lo zucchero raffinato, il sale, la farina e il riso. Questi alimenti hanno uno scarso valore nutrizionale e aumentano l’acidità dell’organismo (le cellule cancerogene prosperano in ambiente acido). L’ideale sarebbe evitare i prodotti di origine animale non solo a beneficio degli animali stessi e dell’ambiente ma anche della nostra serenità d’animo. Gli animali infatti vengono macellati in condizioni di paura e di fortissimo stress: la loro carne è impregnata di adrenalina, altre sostanze chimiche tossiche e vibrazioni energetiche negative che, una volta ingerite, hanno ripercussioni anche sul nostro organismo e sulla nostra mente.

Per quanto riguarda il bere, è molto più salutare bere acqua piuttosto che bevande alcoliche o ricche di caffeina. Il Servizio Sanitario Nazionale [britannico]

consiglia di bere dai sei agli otto bicchieri al giorno di liquidi, inclusi latte scremato, bevande senza zucchero, tè e caffè.

Quando si affrontano questi argomenti, è importante non sentirsi a disagio o in colpa se ci rendiamo conto di essere in lotta con cibo e bevande. Stiamo facendo un viaggio alla scoperta di noi stessi!

Nel momento in cui comprendiamo ed affrontiamo i problemi che stanno alla base delle nostre scelte alimentari sbagliate, troviamo anche la forza e la determinazione per prenderci maggiormente cura di noi stessi.

Nel frattempo, trattiamoci con gentilezza e cominciamo a fare piccoli passi nella giusta direzione. Ad esempio, proviamo a mettere un cucchiaino di zucchero in meno in ogni tazza di tè o caffè che beviamo. A poco a poco acquisiremo sicurezza, autodisciplina e capacità di resistere ai continui bombardamenti della pubblicità.

PAUSA DI RIFLESSIONE

- Esaminate la vostra dieta
- Scrivete tre modi in cui potrebbe essere migliorata
Che differenza potrebbero fare questi cambiamenti nella mente e nel corpo?

Dormire Bene

Una buona qualità del sonno è di importanza fondamentale. Molti di noi non dormono bene, in particolare le donne dalle quali ci si aspettano sempre prestazioni 'super' in qualunque ambito della loro vita piena di impegni. Alcuni faticano ad addormentarsi, altri si svegliano durante la notte in preda alle loro preoccupazioni oppure si svegliano molto presto e non riescono a riprendere sonno. Per dormire meglio noi possiamo:

- Togliere il televisore dalla camera da letto. Se ci addormentiamo con l'apparecchio TV acceso, il rumore di sottofondo dei programmi che di solito, a notte fonda, sono di natura erotica o violenta raggiunge il nostro subconscio e turba la nostra quiete
- Prepararci mentalmente ad andare a letto, rilassandoci nei 30 minuti precedenti. Possiamo fare un bagno, ascoltare musica rilassante, leggere qualcosa di non impegnativo, fare qualche piccolo esercizio di stretching, massaggiare il nostro corpo
- Ripensare alla nostra giornata e finire in bellezza concentrandoci su qualcosa di positivo che è accaduto

- Evitare di prendere caffeina o altre sostanze eccitanti alla sera e preferire invece un bicchiere di acqua calda o una camomilla
- Tenere carta e penna sul comodino. Se ci svegliamo di notte preoccupati per qualcosa che ci siamo dimenticati di fare, possiamo prendere un appunto, rilassarci e poi tornare a dormire.

PAUSA DI RIFLESSIONE

- Scrivete tre cose che potreste fare per migliorare la qualità del vostro sonno.
- Quale di queste mettereste in atto per prima?

Fortificare la Mente

Più avanti in questo libro affronteremo in dettaglio l'effetto del pensiero ma ci sono alcune considerazioni generali che possiamo già fare.

Così come dobbiamo fare attenzione a ciò che mangiamo, analogamente dobbiamo stare attenti alla nostra dieta mentale, ovvero a ciò che leggiamo, guardiamo o ascoltiamo. Se la nostra mente si nutre di film violenti, video giochi, pornografia, intrattenimenti stupidi, pettegolezzi, del veleno dei social media o delle notizie angoscianti dei telegiornali, noi abbiamo altissime probabilità di diventare persone stressate, ansiose e magari depresse. È importante proteggere la mente da queste influenze così nocive. Come si fa?

Possiamo decidere di:

- Limitare l'uso dei cellulari, dei computer portatili e di altri mezzi di intrattenimento.
- Cancellare alcuni dei nostri profili sui social.
- Ascoltare o leggere ciò che accade nel mondo solo una volta al giorno anziché ogni ora come molti di noi fanno.
- Leggere libri ed articoli edificanti e formativi.
- Guardare dei bei film.

- Ascoltare musica rilassante.
- Giocare e divertirsi.
- Danzare.
- Passeggiare nella natura.
- Evitare, per quanto possibile, le persone che si lamentano sempre e parlano male degli altri.
- Tenere un diario nel quale annotare paure e preoccupazioni così come sogni e speranze.
- Passare del tempo da soli e in silenzio per dare alla mente un sospirato momento di pausa.
- Meditare.
- Praticare la *mindfulness*.

Intensificare la vita sociale ed emotiva

È importante avere amici, relazioni, colleghi di lavoro o altre persone con le quali stare piacevolmente in compagnia. Quando siamo depressi, ci sentiamo spesso soli ed isolati dagli altri. In questo caso, è particolarmente importante parlare con qualcuno di fiducia, che sappia ascoltare senza giudicarci. Se non c'è nessuno all'interno della nostra cerchia di conoscenze con il quale confidarci, possiamo sempre contattare i gruppi di sostegno o altre organizzazioni a scopo benefico, oppure cercare su internet i gruppi di incontro più vicini a noi.

Un altro modo per rompere il muro dell'isolamento è fare una qualche attività di volontariato. Quando si dà, si riceve e in questo modo si crea una situazione *win/win* [*io vinco/tu vinci* N.d.T.] per noi stessi e per gli altri.

PAUSA DI RILESSIONE

- Scrivete il nome di tre persone alle quale potete rivolgervi per avere supporto morale
- A quali organizzazioni o gruppi potreste chiedere aiuto?
- Come aiutate o potreste aiutare le altre persone?

Fortificare lo Spirito

Stephen Covey sottolinea il ruolo importante che la spiritualità gioca nella gestione della propria persona. Più specificatamente, ci invita a prendere consapevolezza dei valori umani più profondi (ad esempio la giustizia, la creatività, la libertà) che muovono e stimolano la maggior parte dei nostri comportamenti e ci forniscono uno scopo, una missione. Come abbiamo già detto, se non sappiamo dove stiamo andando e che cosa vogliamo fare della nostra vita, ci sentiamo insoddisfatti, frustrate, infelici.

Questo libro spiega come riscoprire ed affilare la lama spirituale della nostra vita.

Alcuni dei miei valori fondamentali sono l'uguaglianza, l'onestà, la giustizia e l'amore. E questi valori mi hanno portato a ritenere che tutti gli esseri umani debbano essere trattati con dignità e rispetto, ed incoraggiati ad esprimere tutto il loro potenziale, a prescindere da età, razza, genere, orientamento sessuale, capacità fisiche o mentali.

Per tutta la mia vita sono stato dalla parte degli oppressi e ho fatto tutto il possibile per migliorare le cose con i mezzi a mia disposizione, sia come direttore di penitenziario, assistente sociale o come cittadino. Per questo motivo sono stato considerato, e lo sono ancora,

un provocatore specialmente dalle persone di potere!

Con il senno di poi, mi sono reso conto di come i valori hanno influenzato la mia vita. Ho sempre voluto aiutare il prossimo e non sono mai stato interessato ai grandi guadagni o alla carriera. Ho cambiato lavoro ogni volta che non ho potuto più mettere in pratica i miei principi e alla fine sono diventato un formatore riguardo alla gestione dello stress. Questo lavoro mi consente di sostenere economicamente la mia attività di volontariato presso la Brahma Kumaris, un'organizzazione che cerca di trasformare il mondo attraverso il valore della pace.

PAUSA DI RIFLESSIONE

- Che cosa conta davvero per voi in questo mondo?
- Quali sono i valori alla base della vostra risposta?
- Come vi sentite quando le vostre azioni rispecchiano i vostri valori interiori?
- Come vi sentite quando i vostri valori vengono messi a tacere, ignorati o restano inattuati?

SOMMARIO

C'è una stretta correlazione tra corpo e mente. I due sono in continua comunicazione tra di loro. Se ci sintonizziamo e ascoltiamo sia il corpo che la mente, possiamo capire cosa avviene dentro di noi e agire in modo da riportare la pace.

'Affilare la lama' e rinnovare le quattro dimensioni del nostro essere migliora la qualità della nostra salute mentale e del nostro benessere generale.

MOSSA 2

PENSARE POSITIVO

La depressione è una malattia dei pensieri.

Matt Haig

TUTTI GLI ESSERI UMANI possiedono una risorsa potente, ovvero la capacità di pensare e di creare pensieri. I pensieri sono le fondamenta della nostra vita. Tutto ciò che proviamo, diciamo o facciamo inizia con un pensiero.

È attraverso i nostri pensieri e le relative emozioni che noi plasmiamo la nostra vita. Come recita un famoso detto *'la qualità dei nostri pensieri determina la qualità della nostra vita'*.

Non possiamo sempre controllare gli avvenimenti della nostra vita ma possiamo sempre scegliere il modo in cui li affrontiamo e li gestiamo. Possono essere eventi *esterni* come la perdita del posto di lavoro, un lutto, un incidente automobilistico, oppure *interni* come emozioni e pensieri negativi verso noi stessi o gli altri.

Spesso i nostri schemi mentali sono talmente radicati in noi e ci appaiono così normali e naturali che non crediamo possa esistere un'alternativa. Restiamo intrappolati in una prigione che noi stessi abbiamo costruito. Ci sentiamo

disperati ed impotenti, vittime di un mondo duro ed insensibile nel quale non si può trovare la serenità.

Ecco alcuni suggerimenti che possono aiutarvi a cambiare il vostro modo di pensare e, di conseguenza, la vostra mente e la vostra vita.

ACQUISIRE CONSAPEVOLEZZA DEI PROPRI PENSIERI

I pensieri sono i semi della depressione o della salute mentale. Come tutti i semi, più ce ne prendiamo cura, più crescono e alla fine danno frutti.

Che tipo di semi state seminando e coltivando nella vostra mente?

Per condurre un'esistenza felice è essenziale essere consapevoli di ciò che accade nella nostra mente e, in particolare, conoscere la differenza tra pensieri positivi e pensieri negativi.

Pensare positivo vuol dire creare pensieri che ci fanno sentire forti e felici. Ad esempio:

- Apprezzare le persone e la bellezza del mondo
- Essere riconoscenti per tutte le cose buone della nostra vita
- Accettare gli eventi che sfuggono al nostro controllo
- Concentrarsi sulle soluzioni ai problemi che stiamo affrontando

- Tirare fuori il meglio da ogni situazione e cercarne gli aspetti vantaggiosi
- Possedere una visione elevata di noi stessi e del nostro futuro

Questi pensieri ci fanno sentire bene, alzano il nostro livello di energia, migliorano la salute e i rapporti sociali.

Pensare negativo genera paura e tensione nella nostra mente: ci fa ammalare e rovina le nostre relazioni. Per questo motivo è così importante evitare ogni tipo di critica, lamentela, biasimo, paragoni, pettegolezzi o giudizio sugli altri o su noi stessi.

Razzismo, sessismo, nazionalismo, omofobia o il considerare un pensiero religioso migliore di altri sono tutte forme di pensiero negativo. Gran parte dell'angoscia e della conflittualità del mondo di oggi sono dovuti a questo veleno della mente.

Alla radice di molte forme di depressione, ansia e stress ci sono i pensieri e le emozioni negative verso noi stessi e/o gli altri.

Tali pensieri infettano il nostro atteggiamento, le percezioni e le credenze e creano la tempesta perfetta nella nostra mente che inquina il nostro modo di vedere le cose, il nostro modo di essere. Diventiamo come mosche intrappolate nella tela del ragno. Più ci dimeniamo, peggio è!

ANCORA SUI PENSIERI POSITIVI

Per essere efficaci, i pensieri positivi devono:

- Essere incentrati sul qui e ora, ad esempio “Sono gentile” e non “Sarò gentile”
- Non porre condizioni, ad esempio “Sono amorevole” e non “Sono amorevole a volte”.
- Portare benefici a sé e agli altri, ad esempio “Lascio perdere e vado avanti”
- Non avere negazioni, ad esempio “Sono sempre contento”, piuttosto che “Non sono infelice”.

Il pensiero positivo comprende anche l'uso di:

Affermazioni

Le affermazioni sono frasi rassicuranti e positive sul sé che noi ripetiamo più volte al giorno per sostituire i pensieri negativi.

Le migliori sono quelle in rima poiché il subconscio non può respingerle. Esempio: ‘Solo se lascio tutto andare, rompo le catene e mi posso calmare’

PAUSA DI RIFLESSIONE

Create la vostra personale affermazione da portare sempre con voi ed utilizzare in caso di necessità.

Visualizzazioni

Senza accorgercene, spesso noi utilizziamo il potere della nostra immaginazione per predeterminare ciò che accadrà nella nostra vita. Per esempio, possiamo immaginare che un giorno saremo felici e in ottima salute, oppure continuare a visualizzarci tristi e soli per il resto della nostra. Qualunque sia la nostra scelta, questa diventerà una profezia che si auto avvera.

PAUSA DI RIFLESSIONE

- Come immaginate il vostro futuro?
- Come vi fa sentire?
- Se non è poi così bello, come potreste migliorarlo?
- Se aveste tempo e risorse illimitate per fare ciò che volete, che cosa vi piacerebbe fare?

SVILUPPARE UN ATTEGGIAMENTO MENTALE POSITIVO

Il nostro atteggiamento è come un programma prestabilito – una modalità di *default* che noi adottiamo automaticamente e regolarmente di fronte ad ogni evento della nostra vita. Questo concetto è perfettamente descritto dal noto esempio del bicchiere riempito di acqua per metà.

La persona con un atteggiamento mentale positivo vedrà il bicchiere ‘mezzo pieno’, quella con atteggiamento negativo lo vedrà ‘mezzo vuoto’. Chi ha ragione? Entrambe. Tuttavia le conseguenze del vedere il bicchiere in un modo piuttosto che nell’altro sono molto diverse. Chi vede il bicchiere ‘mezzo pieno’ è più probabile che ne condivida il contenuto con gli altri, mentre chi lo considera ‘mezzo vuoto’ difficilmente lo farà, dato che è rimasta poca acqua.

PAUSA DI RIFLESSIONE

- Siete tipi da bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto?
- Siete degli ottimisti o dei pessimisti?
- Se appartenete a quest’ultima categoria, che cosa potreste fare per diventare più ottimisti?

CERCARE LA PARTE MIGLIORE IN SE STESSI E NEGLI ALTRI

Strettamente correlata all'*atteggiamento* c'è la *percezione*. Tutti noi abbiamo una parte 'buona' nella nostra personalità, come la gentilezza, la generosità e la creatività ma ci sono anche delle sfaccettature 'cattive' come la rabbia, la tristezza e l'egoismo. Se noi abbiamo una percezione di noi stessi come di individui 'senza valore' o 'inutili' neghiamo la parte migliore della nostra personalità e ci condanniamo ad una vita di infelicità perché *l'energia scorre là dove va la nostra attenzione*. Se spostiamo la nostra percezione ed attenzione dagli aspetti negativi a quelli 'più belli' che si trovano in noi stessi e negli altri, allontaniamo il buio dalla nostra mente e automaticamente la qualità della nostra vita migliora. Se valorizziamo ed apprezziamo noi stessi, diamo istintivamente valore ed apprezzamento anche agli altri e creiamo le occasioni per compiere gesti gentili e pieni di amore.

PAUSA DI RIFLESSIONE

- Scrivete tre parole negative che spesso utilizzate per descrivere voi stessi
- Come vi sentite quando pensate a voi stessi così?
- Scrivete tre parole per descrivere il meglio di voi
- Come vi sentite quando pensate a voi stessi in quei termini?
- Quale modo preferite per autodefinirvi? Perché?

SUPERARE LE CREDENZE INUTILI

Le credenze sono opinioni o convinzioni che riteniamo essere fondate. Ci aiutano a farci strada nella vita, ci aiutano a cogliere il senso delle cose e guidano i nostri comportamenti. Molte di queste credenze hanno origine nella nostra infanzia. Da piccoli siamo come spugne e le assorbiamo istintivamente dalle persone che ci circondano. Da adulti raramente mettiamo in discussione queste verità o l'importanza che esse hanno nella nostra vita. Come con gli abiti vecchi, potrebbero aver perso la loro utilità, ma, essendo ben radicate nel nostro subconscio, spesso continuano a dominare la nostra vita. Ad esempio, se siamo cresciuti credendo di essere stupidi o cattivi (la pecora nera della famiglia), è probabile che avremo bassa autostima e fiducia in noi stessi. Andremo alla ricerca delle situazioni che rafforzano tale convinzione focalizzandoci solo su quelle. Di conseguenza, saremo inclini alla solitudine e all'isolamento, terreno fertile per la depressione.

PAUSA DI RIFLESSIONE

- Scrivete tre profonde credenze negative che riguardano voi stessi e/o il mondo
- Qual è l'impatto di tali credenze sulla vostra vita?
- Immaginate come potreste sentirvi senza avere più queste credenze

TRASFORMARE

LE ASPETTATIVE IN SPERANZA

Le aspettative disattese o i desideri insoddisfatti procurano molta infelicità, che può esprimersi sotto forma di depressione, stress o ansia. Le aspettative sono spesso un modo per controllare le altre persone o le situazioni. Quanto più ci sentiamo fragili ed incerti, tanto più diamo importanza alla realizzazione delle nostre aspettative. Ci infondono sicurezza. Quando gli altri non si comportano nel modo che noi consideriamo giusto o le cose non vanno come vorremmo, la nostra reazione è di delusione, dolore, frustrazione e rabbia. Le personalità di tipo A (per le quali esiste solo o il bianco o il nero e tutto deve essere fatto all'istante) e i perfezionisti sono messi a dura prova quando le cose non vanno secondo i loro piani. Anche gli altri, ovviamente, hanno aspettative su di noi e l'incapacità di esserne all'altezza causa infelicità e rabbia, incide sul tasso di divorzi e suicidi e logora le relazioni tra individui, comunità e nazioni.

Tutti noi abbiamo infinite aspettative, su qualunque cosa. Spesso non ne siamo neppure consapevoli fintantoché non accade qualcosa che le porta alle luce e turba la nostra tranquillità: può trattarsi di un treno in ritardo, di condizioni meteo estreme, di carenza di beni essenziali oppure di amici o familiari che ci danno per scontati.

Una soluzione può essere quella di non avere aspettative! Spesso infatti esse valgono molto meno dei problemi che causano. Se lo vogliamo, possiamo sostituire le aspettative con la speranza e l'accettazione. Una volta che ci siamo resi conto che *non possiamo controllare niente e nessuno eccetto noi stessi*, speranza ed accettazione diventano alternative molto allettanti.

La speranza è più positiva, fluida e flessibile delle aspettative. Ci permette di rimanere più distaccati rispetto agli esiti.

Ad esempio, se io *mi aspetto* di incontrare un amico al parco per fare una passeggiata mattutina e lui disdice all'ultimo momento, è probabile che io mi senta deluso, ferito o rifiutato e rimanga arrabbiato per il resto della giornata - continuando ad incolparlo e a criticarlo per essere stato egoista, privo di tatto o altro.

Se, invece, io *spero* di incontrare il mio amico e le cose non vanno secondo i piani, mi sarà più facile accettare la situazione, fissare un'altra data per il nostro prossimo incontro e poi fare programmi alternativi per la giornata. Posso visitare da solo una galleria d'arte o contattare altri amici per vedere se qualcuno è disponibile a fare una passeggiata o a prendere un caffè con me. In questo scenario il nostro rapporto non viene compromesso da colpa, giudizio o crescente risentimento.

Accettare le cose che non possiamo cambiare o, viceversa, cambiare quelle sulle quali possiamo agire è un modo molto

efficace per mantenere la calma, riducendo ansia e stress. Non possiamo costringere le persone ad amarci o a fare ciò che noi vogliamo. Invece di sbattere la testa contro un muro e rendere la nostra vita un tormento, possiamo trovare altri modi per influenzare gli eventi ed ottenere migliori risultati per noi e per gli altri. Un approccio flessibile, umile, paziente, gentile ma deciso, basato sul reciproco rispetto e la comprensione può fare meraviglie. Detto questo, è importante avere dei precisi standard comportamentali per poter gestire i tanti aspetti della vita ma questi devono essere applicati in modo logico e ragionevole e concordati possibilmente con tutte le persone coinvolte.

Analogamente, è importante non prendersela con se stessi quando non si riescono a raggiungere/soddisfare questi severi standard. Accettazione, incoraggiamento, compassione e una dolce spinta verso gli obiettivi che cerchiamo di raggiungere sono molto più utili dell'autoflagellazione o della depressione!

PAUSA DI RIFLESSIONE

- Scrivete tre aspettative che avete per voi stessi o per altri
- Come vi sentite quando queste aspettative vengono disattese?
- Come vi comportate?
- Come potete cambiare le vostre aspettative in

modo da rimanere stabili e felici?

RICORDA: HAI SEMPRE UNA SCELTA

Sia che ce ne rendiamo conto o meno, abbiamo sempre una scelta su come affrontare qualunque situazione. Saperlo è molto liberatorio. È fonte di speranza.

La scelta è, in ultima analisi, tra la via della GIOIA (fatta di generosità, affetto, accettazione, distacco) e quella della TRISTEZZA (fatta di stress, rabbia, ansia o depressione). Le implicazioni sono molto profonde.

PAUSA DI RIFLESSIONE

- Alla luce di quanto letto finora, può qualcosa o qualcuno 'rendervi' depressi, ansiosi o stressati?

Se siamo consapevoli che esistono modi alternativi di pensare e di essere, se siamo in grado di *rispondere* anziché *reagire* a ciò che turba la nostra serenità, allora, almeno in teoria, niente e nessuno può renderci depressi, ansiosi o stressati perché ci sono sempre altre opzioni disponibili per noi.

Per esempio, possiamo scegliere di:

- Riconoscere ed accettare le nostre emozioni anziché reprimerle

- Dare sfogo alle nostre emozioni parlandone con una persona di fiducia
- Imparare a farci valere e pretendere di essere trattati con dignità e rispetto
- Guardare le cose con maggiore distacco
- Comprendere il disegno più grande
- Vedere le cose dal punto di vista altrui
- Accettare ciò che non può essere cambiato
- Smettere di autoflagellarci
- Interrompere il circolo vizioso del pensiero negativo
- Smettere di drammatizzare le cose
- Perdonare chi ci ha fatto del male
- Essere gentili e compassionevoli verso noi stessi
- Meditare
- Praticare la *mindfulness*.

È ovvio che è più facile da dire che da fare. Tutto questo richiede coraggio, determinazione e la forza di vincere la tendenza ad essere e a pensare negativo.

PAUSA DI RIFLESSIONE

- Quali sono i pensieri e le emozioni di fondo che vi causano stress, ansia o depressione?

- Quali azioni potete intraprendere per modificare il vostro assetto mentale e migliorare la qualità della vostra vita?

Nella mia personale lotta contro la depressione, recuperare il mio potere interiore, ponendo fine al gioco dello scaricabarile e al mio ruolo di vittima, è stato di cruciale importanza.

Nel periodo in cui lavoravo come assistente sociale, dovetti mettermi in malattia per sei mesi a causa dello stress e della depressione. Ero esaurito dal punto di vista fisico, mentale ed emotivo. All'inizio diedi la colpa al mio capo per avermi affidato un carico di lavoro troppo pesante.

Dopo aver riflettuto a lungo sulla mia situazione, mi resi conto che il motivo per il quale avevo un tale carico di lavoro era la mia incapacità di dire di 'no' per paura di essere penalizzato o di mettermi in cattiva luce. Poi capii che non riuscivo a dire di 'No' nemmeno agli altri! Correvo sempre da tutte le parti nel tentativo di calmare e compiacere chiunque.

Cercando la spiegazione a ciò, scoprii che avevo un disperato bisogno dell'approvazione altrui. Non avevo autostima o fiducia in me stesso a causa della radicata convinzione di non valere nulla e di non

meritare l'affetto di nessuno. Rendere felici gli altri era un modo per evitare di affrontare la mia profonda insicurezza.

Psicoterapia, pensiero positivo, percorsi di autostima e meditazione sono stati gli strumenti che ho utilizzato per modificare il mio assetto mentale ed imparare ad apprezzare me stesso senza aver bisogno dell'approvazione altrui. Sono riuscito a riprendere il controllo di me stesso, a riconoscermi il diritto di esprimere i miei pensieri e le mie emozioni, di superare i miei limiti e dire di 'No' quando necessario, senza per questo sentirmi in colpa o inadeguato. Non posso dire che sia stato facile e di sicuro non è avvenuto dal giorno alla notte ma il cambiamento è arrivato e la depressione se ne è andata.

SOMMARIO

Il modo in cui pensiamo alle cose ha un impatto enorme sulla nostra salute mentale, il nostro umore può andare alle stelle o sprofondare a seconda del tipo di pensiero che noi creiamo nella nostra mente.

Se davvero vogliamo fuggire dall'inferno delle nostre percezioni, convinzioni ed atteggiamenti negativi e sostituirli con quelli positive, dobbiamo fare un passo indietro, osservare i nostri pensieri, controllarli e, se ci stanno facendo del male, cambiarli. Questo processo si chiama *Controlla e Cambia*.

Ci vuole tempo e fatica per modificare il modo di pensare di tutta una vita ma ne vale la pena.

Più rendiamo potenti, positivi ed elevati i nostri pensieri e le nostre azioni, più saremo felici. La nostra energia aumenterà e con un atteggiamento costruttivo ci sentiremo motivati a rompere le catene mentali che ci trattengono.

MOSSA 3

DIVENTARE CONSAPEVOLI DELL'ANIMA

La tua visione diventa chiara solo quando guardi dentro il tuo cuore. Chi guarda fuori, sogna; chi guarda dentro, si desta.

Carl Jung

Diventare CONSAPEVOLI DELL'ANIMA significa essere consci che la nostra essenza è quella di un essere spirituale ed eterno. È la chiave per vincere il buio che imprigiona il cuore e la mente. In questo mondo frenetico ed edonista ci sono così tante pressioni, opzioni, distrazioni e complicazioni che è facile perdere di vista il significato più profondo, il fine della nostra esistenza. E ci ritroviamo alla deriva o a camminare come sonnambuli attraverso la vita. Gli anni volano via e prima che ce ne rendiamo conto, ci ritroviamo in età avanzata a domandarci magari pieni di rimpianti per non aver fatto del nostro meglio, che fine ha fatto il tempo e che cosa accadrà poi: Morte? O Immortalità?

Se ci consideriamo solo una delle tante specie animali presenti su questa terra che nascono e muoiono come la breve fiamma tremolante di una candela, la vita può fare paura, apparire inutile e, in ultima analisi, piuttosto

deprimente. In questo caso, non sorprende che qualcuno cerchi di trattenere la giovinezza e il bell'aspetto e faccia di tutto per sentirsi sicuro ed appagato. Spesso pensiamo di mitigare la nostra ansia ricorrendo a varie forme di consumismo – abiti nuovi, una bella casa, un'auto, vacanze all'estero, ottimi cibi e bevande, senza dimenticare i piaceri derivanti da musica, film, videogiochi e altre forme di intrattenimento.

Se noi ci apprezziamo per *quello che siamo* piuttosto che per il *nostro aspetto* o per *quello che facciamo*; se diamo valore ai nostri punti di forza e alle nostre qualità interiori; se ci sentiamo bene con noi stessi e siamo soddisfatti della nostra vita, allora i nostri occhi brilleranno di bellezza naturale e proveremo un senso di benessere che va al di là del bisogno di interventi esteriori.

Qui di seguito vengono indicati alcuni modi per aumentare l'autoconsapevolezza e raggiungere una coscienza più elevata dove noi accettiamo noi stessi e vediamo la nostra depressione sotto una nuova luce.

RICORDA CHI SEI REALMENTE

Una delle domande più importanti che possiamo rivolgere a noi stessi è,

'Chi sono io?'

Voi sapete chi siete?

PAUSA DI RIFLESSIONE

Immaginate di dover creare una pagina Facebook o scrivere a qualcuno che avete conosciuto su Internet. Elencate 16 punti per descrivere voi stessi.

Ora cancellate quelli che si riferiscono a:

- Corpo (età, genere, orientamento sessuale, razza, nazionalità, aspetto, stato fisico e mentale ecc.),
- Proprietà (casa, automobile, animali domestici, ecc.),
- Hobby ed interessi
- Credo (politico, religioso, ecc)
- Ogni annotazione negativa sul vostro carattere (scontroso, stanco, ecc..).

È rimasto qualcosa sulla vostra lista?

Speriamo siano rimaste alcune qualità positive come la gentilezza, la generosità, la cura per il prossimo, ecc. Queste

appartengono al vostro sé originario. Fanno parte del vostro DNA spirituale.

Se non riuscite a trovare 16 punti significa che non vi conoscete molto bene. In altre parole, state vivendo con uno sconosciuto!

Che cosa hanno in comune tutti i punti che avete eliminato? Si riferiscono tutti al vostro mondo esteriore e, pertanto, sono tutti transitori e soggetti a cambiamento.

La Spiritualità riguarda l'esplorazione del nostro mondo interiore, il riconoscimento e l'attenzione alla nostra pura essenza. Come spesso si dice, *noi siamo esseri spirituali che fanno un'esperienza umana, piuttosto che esseri umani che fanno un'esperienza spirituale.*

Molti di noi hanno perso la consapevolezza del sé superiore e la connessione con esso. Questo ci fa sentire tristi, soli e depressi. Allora noi ci identifichiamo con la depressione e diciamo 'lo sono depresso'.

Da una prospettiva spirituale è più corretto dire *'lo sono un'anima che si sente depressa'*.

Questa consapevolezza crea uno spazio nella nostra mente che ci permette di dis-identificarci dalla depressione e di gestirla meglio. La depressione è solo una parte di quello che noi siamo.

Distaccarsi in modo amorevole, essere testimoni silenziosi di ciò che avviene nella nostra mente e nella nostra vita è uno

strumento potentissimo di auto-guarigione e riduce il dolore, la sofferenza fisica, mentale ed emotiva.

Ero solito arrabbiarmi per qualunque cosa avesse a che fare con me stesso e/o gli altri. Che si trattasse di una malattia, di mancanza di soldi, di una delusione o del modo in cui le altre persone si comportavano tra di loro, io imboccavo immediatamente la strada della lamentela, della critica, del giudizio. C'era sempre qualcosa o qualcuno da incolpare ed era tutto così ingiusto.

Adesso faccio del mio meglio per non essere giudicante, per non leggere gli eventi in senso positivo o negativo. Mi piace la frase 'È quello che è'. Che io sia malato o infelice o altre persone siano arrabbiate con me o tra di loro, va sempre tutto bene. Non ha senso prendersela, opporre resistenza a ciò che è.

Mettere da parte ogni parzialità e, al tempo, stesso augurare il meglio a noi stessi e agli altri ci aiuta a trovare soluzioni, senza turbare la nostra pace interiore. Ci fa anche risparmiare tanto tempo ed energia (mentale ed emotiva).

ESERCIZIO

- Sedetevi in posizione comoda
- Respirate lentamente, profondamente e dolcemente
- Sullo schermo della vostra mente visualizzate voi stessi mentre vi osservate come un osservatore/un amico curioso
- Descrivete in terza persona quello che vedete e provate ... (il vostro nome) sta guardando...
- Lui/lei sta provando ...
- Lui/lei vuole ...
- Entrate in empatia con ... (il vostro nome)
- Dite qualcosa di incoraggiante a (il vostro nome)
- Date un abbraccio a voi stessi
- Notate come vi sentite adesso

NUTRIRE L'ANIMA

L'anima necessita di nutrimento, esattamente come il corpo fisico. Si nutre di consapevolezza, attenzione, silenzio, calma e pace interiore.

Buona parte delle nostre abitudini e dei nostri comportamenti dipendono da *bisogni spirituali insoddisfatti* come il bisogno di sicurezza, pace, felicità o amore durevoli nel tempo.

Spesso cerchiamo di appagare queste 'esigenze dell'anima' attraverso l'attaccamento ad altre persone e ai piaceri derivanti dalla buona compagnia, dal cibo, dall'alcol, dalle droghe, dalla smania di acquisti, dalla musica, dallo sport e da altre attività.

Tuttavia, le necessità dello spirito non possono essere appagate, nel lungo termine, dalle cose materiali. Prima o poi, sentiremo che manca qualcosa, che non è tutto così bello come dovrebbe essere.

Nel profondo, a livello inconscio, sappiamo che siamo stati molto più felici, amorevoli e pacifici di quanto siamo ora.

Alla fine la sofferenza e l'anelito verso qualcosa di meglio diventano così forti che ci vediamo costretti ad iniziare una ricerca diversa, lungo 'la strada meno battuta', ovvero dentro noi stessi.

Siamo come topolini in un labirinto e, ci piaccia o meno, gli eventi drammatici della nostra vita ci spingono fuori dal

nostro vicolo cieco, nella direzione della consapevolezza dell'anima.

Cominciamo a porci degli interrogativi importanti come:

Perché la mia vita è un tale caos?

Come posso superare questi sentimenti di ...?

Come e quando tutto questo finirà?

Che cos'è veramente la vita?

Quando ci prendiamo del tempo per pensare a queste domande attraverso la riflessione, la contemplazione, la meditazione o la preghiera, iniziamo a sentirci più sereni, più calmi e consapevoli. Le risposte e le intuizioni arriveranno nella nostra mente perché tutto è già dentro di noi e aspetta solo di essere scoperto e rivelato.

Se ci concediamo tempo e spazio per ascoltare, la nostra silenziosa voce interiore ci guida e ci protegge.

Ogni volta che devo prendere una decisione importante e mi sento confuso, mi ritaglio del tempo per sedermi in silenzio e chiedo a me stesso e a Lui che cosa dovrei fare.

A volte intuisco immediatamente cosa va fatto. In altre occasioni, la risposta arriva con il tempo, mentre parlo con altre persone oppure la mia attenzione viene catturata da un libro, un articolo o qualcosa che mi

indica la via da seguire. Invece di buttarmi a capofitto in qualcosa di cui potrei pentirmi più tardi, cerco di seguire il flusso delle mie emozioni. Se qualcosa mi crea disagio o se ho qualche dubbio, non la faccio. Se invece mi dà energia o entusiasmo, allora la faccio. In questo modo mi sento guidato e sostenuto e la vita diventa un'avventura esaltante.

Alcuni anni fa, ad esempio, pensavo di tanto in tanto di lasciare il mio appartamento al primo piano per spostarmi in un complesso residenziale. Un giorno, passando davanti alla vetrina di un'agenzia immobiliare, mi capitò di notare la foto di un salotto a piano terra davanti ad un bellissimo giardino. L'abitazione era in vendita ad un prezzo molto inferiore al valore di mercato del mio appartamento. Per curiosità entrai, presi immediata visione dell'immobile e feci un'offerta, che venne accettata. In due ore la mia vita era stata completamente capovolta! E un anno dopo mi trasferii in una casa molto più bella e silenziosa, in una zona molto più comoda.

Quando ci svegliamo in senso spirituale, la vita acquista un significato più ampio e profondo. La nostra consapevolezza cresce e noi siamo maggiormente in grado di fuggire dal buco nero dell'autocommiserazione, della rabbia, dell'odio e

della vergogna che spesso sono alla base della depressione. Siamo consci che stress, ansia, infelicità o depressione non sono la nostra vera essenza. *Rappresentano un'esperienza che noi stiamo facendo. Prima o poi finirà.* Vediamo le cose in un modo nuovo, ne cogliamo le interconnessioni.

*Sono un'anima ed occupo un corpo*⁹.

Ogni essere umano è anche un'anima e siamo tutti collegati, parte di un'unica, grande famiglia spirituale.

E ci appare sempre più chiaro che ogni cosa ha un significato spirituale. Il guscio del nostro ego si rompe e noi ci apriamo a nuove conoscenze, ad un modo nuovo di pensare. Esempi:

- La legge del karma (raccoltiamo ciò che abbiamo seminato)
- La natura del Divino
- L'importanza del perdono, della compassione e di altre pratiche spirituali nel processo di guarigione di noi stessi e del mondo
- Considerare la vita come una recita teatrale ideata per tirare fuori il meglio da ciascuno di noi
- Il potere dell'energia spirituale nel creare e sostenere il mondo

⁹ Il sottotitolo del libro di Bill Bryson 'Il Corpo' è 'Guida per gli occupanti' il che solleva immediatamente la questione sul chi o che cosa occupa il corpo

- L'interconnessione di ogni cosa su questo pianeta ed oltre.

Nell'Induismo questo processo di risveglio spirituale è conosciuto come 'apertura del terzo occhio'. Noi abbiamo due occhi fisici per vedere il mondo materiale ed un occhio spirituale per 'vedere' le cose al di là degli organi di senso. È rappresentato in modo simbolico da un piccolo tilak tondo, un puntino, che alcuni Indù si disegnano al centro della fronte per rimanere consapevoli del sé e del fatto di essere un'anima.

Visualizzare noi stessi come un minuscolo punto di luce splendente, simile ad un diamante o una stella, al centro della fronte e dietro agli occhi è una tecnica di meditazione molto utile.

La meditazione è il modo migliore per ricaricare e dare nutrimento all'anima.

ESERCIZIO

- Sedete comodamente in uno spazio tranquillo ed accogliente
- Fate dei respiri lenti e profondi per rilassare il corpo
- Volgete l'attenzione all'interno di voi stessi
- Immaginate che ci sia un piccolissimo punto di luce che brilla al centro della vostra fronte
- Convogliate tutta l'energia del corpo in quel punto
- Concentratevi sul punto
- Concedetevi di stare fermi
- Ripetete diverse volte...Io sono...un'...anima... di pace
- Sentite questa pace
- Godetevi questa pace
- Siate questa pace
- Lentamente riportate la vostra attenzione sulla stanza
- Notate la differenza di come vi sentite ora.

COMPRENDERE CIÒ CHE ACCADE REALMENTE

Guardare la vita attraverso il nostro 'terzo occhio' trasforma le prove della vita in opportunità per sviluppare i nostri 'muscoli' spirituali - come la fede, il coraggio, la determinazione, l'amore, la resilienza, il perdono, la pazienza e la tolleranza. Iniziamo a vedere in ogni cosa l'aspetto vantaggioso. Ci sono lezioni da imparare, relazioni da ricucire e molte occasioni per esercitarsi nell'amore, nell'apprezzamento e nella tolleranza verso se stessi.

Il nostro peggior nemico diventa il nostro migliore amico perché ci aiuta a riconoscere tutto il risentimento, la rabbia, l'intolleranza e l'ego, che devono essere rimossi se vogliamo ritrovare la nostra serenità.

La sofferenza connessa alla depressione, all'ansia o allo stress diventa un pacco regalo da scartare, un messaggero che ci avvisa che siamo andati fuori binario e ci ricorda di rientrare in noi stessi se vogliamo tornare alla nostra condizione originaria di pace e amore.

Se non avessimo delle sfide da affrontare, come potremmo diventare saggi e forti interiormente?

PAUSA DI RIFLESSIONE

- Quale messaggio si cela dietro le emozioni che provate?
- Quale lezione avete imparato attraverso la vostra ansia, stress e depressione?

PRATICARE LE VOSTRE VIRTÙ

La parola ‘virtù’ oggi suona piuttosto obsoleta, qualcosa che appartiene ad un’era passata, quando molta più gente andava in chiesa e si riproponeva di essere buona e di fare del bene nel corso della propria vita.

Le virtù appartengono alla nostra originaria purezza e sono un’espressione di varie sfaccettature dell’anima in azione. Le virtù hanno sempre un valore positivo. Il loro effetto è quello di migliorare la vita sia di chi le pratica sia di chi ne è destinatario.

Nel suo libro ‘I Cinque Effetti della Gentilezza’, David Hamilton dimostra scientificamente i benefici che la gentilezza apporta a noi stessi e agli altri. Essere gentili non solo rilascia endorfine che rilassano il nostro corpo e danno una sensazione di benessere, ma fa star bene anche il beneficiario e lo induce a comportarsi in modo analogo.

L’effetto di un gesto gentile è così forte che persino chi semplicemente assiste alla scena si sente risollevato nell’animo e stimolato a fare altrettanto!

Secondo il Progetto delle Virtù¹⁰ ci sono cento virtù che possiamo ottenere e praticare, tra le quali quelle indicate nella lista che segue:

- Accettazione

¹⁰ Per ulteriori informazioni consultare il sito www.virtuesproject.com

- Responsabilizzazione
- Compassione
- Contentezza
- Coraggio
- Cortesia
- Creatività
- Distacco
- Determinazione
- Dignità
- Empatia
- Perseveranza
- Onestà
- Fede
- Flessibilità
- Perdono
- Generosità
- Speranza
- Umiltà
- Integrità

- Giustizia
- Gioiosità
- Gentilezza
- Amore
- Lealtà
- Misericordia
- Ottimismo
- Pazienza
- Resilienza
- Rispetto
- Fidatezza
- Autodisciplina
- Serenità
- Carità
- Comprensione
- Stupore

Lo stato di depressione, di ansia o di stress ci offre molte occasioni per utilizzare queste virtù. Ne dobbiamo solo essere consapevoli e, naturalmente, metterle in pratica. Può sembrare strano all'inizio, specialmente se non siamo abituati a pensare al di fuori degli schemi.

Chi è la prima persona e la più importante sulla quale dobbiamo praticare le nostre virtù? Noi stessi. Molti di noi si sono maltrattati per anni. Siamo stati i nostri peggiori nemici anziché i migliori amici. Abbiamo dato troppo spazio all'autocritica e di conseguenza abbiamo chiuso gli occhi davanti alle nostre qualità migliori.

Ora è giunto il momento di essere dolci, teneri, premurosi, incoraggianti, affettuosi, gentili, riconoscenti e tolleranti verso noi stessi e verso coloro che cercano di aiutarci.

PAUSA DI RIFLESSIONE

- Pensate a qualcuno che gode della vostra ammirazione: può trattarsi di qualcuno già morto o ancora vivente, famoso o meno
- Scrivete tre qualità o virtù di questa persona che vi piacciono
- Provate ad immaginare di essere come lui/lei
- Riflettete su come vi sentite.

Spero che vi sia piaciuto questo esercizio e che vi abbia fatto stare meglio. E perché? Perché in realtà stavate pensando a voi stessi! Le qualità che ci attirano nelle altre persone sono un'immagine riflessa di noi stessi! Possiamo ammirare o identificarci solo con qualcosa che entra in risonanza con qualche aspetto del nostro essere. Come si suole dire ' Si può vedere solo ciò che già si conosce'.

Quando mi fu proposto questo esercizio per la prima volta, mi rifiutai di accettare le risposte. La mia autostima era così bassa che non potevo credere di possedere le qualità del mio eroe, Gandhi. Amavo il suo approccio non violento, le sue doti di leadership, la sua capacità di analizzare le situazioni e trovare soluzioni drastiche ma pratiche, il suo coraggio, la sua sincerità e la sua determinazione nel vincere l'ingiustizia. Tuttavia, riflettendo sulla mia vita, riuscii a trovare tracce di coraggio, fiducia nella bontà d'animo delle persone e determinazione a superare le ingiustizie in modo pacifico e creativo.

RICORDARE IL MANTRA 'OM SHANTI'

Il mantra è una parola o una frase sacra dotata di un potere speciale, che consente a chi la pronuncia di connettersi con il proprio mondo interiore. I mantra sono spesso associati all'induismo o alle pratiche di meditazione orientale, come la meditazione trascendentale.

Uno dei mantra più potenti è 'Om Shanti'.

'Om' in sanscrito significa 'anima' e viene considerato il sacro suono originario della creazione – la sua frequenza vibrazionale è oggetto di venerazione.

Il termine 'Shanti' in lingua hindi vuol dire 'pace', uno stato dell'essere nel quale non ci sono conflitti o desideri, avversione o antipatia ma solo quiete, appagamento e completa accettazione di ogni cosa per quello che è.

'Om' e 'Shanti' sono perfettamente complementari ed insieme ci ricordano la vera natura dell'anima.

Om shanti. Sono un'anima di pace.

Quando viene recitato come un mantra, ci conduce oltre il mondo fisico/ materiale, in uno spazio nel quale rimaniamo coscienti ma distaccati e vediamo le cose con chiarezza, da una prospettiva spirituale senza limiti. Nei momenti di difficoltà, possiamo utilizzare 'Om Shanti' come un

interruttore che ci aiuta a concentrarci nuovamente su noi stessi e ci ricorda come dobbiamo essere. È l'antidoto perfetto contro la depressione, lo stress o l'ansia.

ESERCIZIO

- Sedetevi tranquillamente
- Respirate lentamente, profondamente, senza forzare
- Immaginate che qualcuno vi sussurri dolcemente all'orecchio il mantra 'Om Shanti'
- Continuate a ripetere il mantra con sentimento
- Lasciate che il mantra plachi la vostra mente e riempi il cuore di pace
- Riportate la vostra attenzione sulla stanza
- Osservate come sono cambiate le vostre emozioni

PAUSA DI RIFLESSIONE

- Pensate ad una situazione della vostra vita in cui il mantra 'Om Shanti' potrebbe modificare sostanzialmente il vostro modo di vedere ed affrontare le cose
- In che modo vi sarebbe di aiuto?

SOMMARIO

L'apertura del terzo occhio può salvare e cambiare la vita di coloro che stanno sperimentando la depressione, l'ansia o lo stress. Ci fa vedere le radici dell'oscurità in cui viviamo, ci mostra la via per essere più felici e ci mette nelle condizioni di cambiare il nostro modo di essere e di vivere.

Possiamo ritrovare calma ed appagamento se:

- Riconosciamo e ricordiamo la nostra natura spirituale
- Troviamo il tempo per nutrire la nostra anima
- Guardiamo alla nostra infelicità come un'occasione per entrarci dentro ed esplorare i suoi doni nascosti
- Praticiamo le virtù verso noi stessi e gli altri
- Prendiamo forza dal mantra 'Om shanti'

In questo modo l'apertura del 'terzo occhio' può essere l'inizio di una nuova esperienza di vita. Come tutte le cose importanti, anche questa richiede impegno e fatica. E' molto facile cadere nuovamente addormentati!

MOSSA 4

CONNETTERSI ALLA LUCE

“La verità vede Dio, la saggezza contempla Dio e da queste due nasce una terza, sacra e meravigliosa delizia in Dio, che è l’amore”

Giuliana di Norwich, *Rivelazioni del Divino Amore*

RISVEGLIARE LA NOSTRA COSCIENZA SUPERIORE ci apre alla conoscenza della Fonte suprema di pace, amore e gioia e di entrare in relazione con Essa. Questa Entità è spesso descritta come Dio, la Luce, il Divino, la Mente Universale, la Grande Intelligenza, l’Unico, Allah, Shiva, l’Anima Suprema o l’Essere Supremo. Per gran parte della storia dell’umanità, l’idea di connettersi con una Entità di questo tipo era data per scontata. La gente, a seconda del proprio credo, si riuniva per la preghiera o le funzioni religiose e si comportava in modo da dare importanza al vivere insieme in pace ed armonia, secondo gli insegnamenti del loro Maestro. Coloro i quali erano afflitti o sofferenti potevano sempre rivolgersi ad una guida spirituale e pregare il loro dio per ricevere aiuto.

Ora viviamo in un’epoca molto diversa. Nonostante le esortazioni delle varie fedi religiose, il mondo sta diventando un luogo sempre più inquieto, senza pace.

Con l'ascesa al potere della scienza, molti hanno messo in dubbio l'esistenza di Dio. Altri hanno difficoltà a relazionarsi con un Essere nel cui nome sono state combattute tante guerre e sono state commesse infinite atrocità.

Alcune religioni ora pongono minore accento sul Dio dell'ira e della vendetta, ma questo retaggio continua a vivere nella psiche di molte persone e si rafforza con il senso di colpa e la vergogna per il fatto di essere un 'peccatore'.

Di conseguenza, nel mondo occidentale, in tanti si sono allontanati dalla religione e hanno cercato conforto altrove; nella psicoterapia, nel counselling, nello sviluppo e nella crescita personale, nelle alternative offerte dall'industria del corpo, della mente e dello spirito, nella spiritualità ecologica. Nonostante questi utili supporti, alla fin fine siamo lasciati in balia di noi stessi e rischiamo di sentirci soli e confusi, inclini all'ansia e alla depressione, senza aver trovato risposta alle domande fondamentali sulla vita e sulla morte.

Nella mia ricerca di pace e felicità, ho approfondito il Buddismo, che mette l'accento sul raggiungimento della pace attraverso il distacco e la compassione, e l'Induismo. Amo l'India dove non esiste un solo dio bensì tanti. Alla gente piace venerare un grande numero di divinità maschili e femminili, alcune della quali vengono simbolicamente ritratte mentre cavalcano un leone, siedono sopra un cigno o galleggiano su una foglia di loto! L'India ha le sue grandi sfide da affrontare per quanto riguarda la povertà e

l'oppressione ma le persone, nel loro cuore, si sentono amate dalle loro divinità e sono certe che queste li ricolmeranno di tutto ciò di cui hanno bisogno, in questa vita e anche oltre. Per questo provano un amore profondo ed istintivo (bhavna) nei confronti delle divinità, e lo esprimono attraverso la danza, la musica, l'arte, templi di vario genere ed innumerevoli altarini votivi lungo le strade. La flessibilità del loro approccio a Dio ha permesso loro di sopravvivere a due periodi di colonizzazione (ad opera dei musulmani e dei cristiani). È anche interessante notare che l'India, fino ad oggi, non ha invaso nessun altro paese.

Che cosa ha a che fare tutto questo con la battaglia contro il buio della depressione, dell'ansia o dello stress?

Se riusciamo a trovare un nesso tra il dolore e la solitudine della depressione e Colui che dona amore incondizionato, il potere di cambiare noi stessi e ci porta oltre la realtà materiale, allora tutto questo diventa molto rilevante.

Come si fa?

Ecco alcuni spunti di approfondimento e di esercitazione.

APRIRE LA MENTE

La consapevolezza di noi stessi in quanto anime è un importante prerequisito per entrare in contatto con la Luce ma da solo non è sufficiente.

Se vogliamo seriamente prendere in considerazione la possibilità che ci sia un Dio con il quale si può entrare in comunicazione, allora è molto importante mantenere una mente aperta. L'aver idee inamovibili e molto rigide sulla non esistenza di Dio rende impossibile qualunque contatto con il Divino.

Come abbiamo visto, le credenze sono il filtro attraverso il quale facciamo le nostre esperienze di vita. Se crediamo non esista niente di simile ad un Dio, chiudiamo la porta a qualunque relazione a meno che, o fintantoché, non facciamo un'esperienza molto forte, che manda in frantumi le nostre convinzioni. Come è avvenuto con la conversione di San Paolo sulla via di Damasco.

Se siamo agnostici oppure abbiamo una mente aperta nei confronti di Dio, possiamo esaminare le varie ipotesi su chi è e che cosa è Dio. Alcuni pensano che Lui sia onnipotente, cioè sia ovunque, persino nei ciottoli e nelle pietre! Secondo altri, noi siamo tutti parte di un unico essere cosmico. Fino a poco tempo fa, le donne in India dovevano venerare il marito come un dio o un guru. Per i musulmani, Dio non può essere raffigurato, per i buddisti e i sannyasi dell'India non esiste un Dio ma un flusso di coscienza con il quale un

giorno noi ci fonderemo, una volta raggiunta la perfezione. I cristiani credono in Dio ma il Suo aspetto è un mistero. Nonostante queste differenze, c'è convergenza sul fatto che Dio sia un essere di amore e di luce. E' il Signore e Padrone di tutto il creato e noi siamo i Suoi figli. In quanto tali, gli dobbiamo onore ed obbedienza, altrimenti peggio per noi! I credenti esprimono la loro devozione attraverso la preghiera, la recita di salmi e i canti; si inchinano, si inginocchiano e compiono altri gesti in segno di rispetto, umiltà e amore. Senza dubbio queste pratiche danno conforto e sollievo a molte persone.

Giusto o sbagliato che sia, questo approccio non piace a tutti.

Al giorno d'oggi molti di noi sono liberi di approfondire e valutare chi o che cosa Dio significhi per noi, senza aver paura di finire bruciati sul rogo, incarcerati o condannati all'inferno per l'eternità.

Siamo liberi di percorrere il nostro cammino di conoscenza attraverso la lettura, la preghiera, la contemplazione, la meditazione, i ritiri spirituali, i pellegrinaggi e il contatto con la natura. Prima o poi, raggiungeremo la nostra destinazione e conosceremo la verità su Dio.

Io penso e credo che Dio sia un'anima proprio come noi. E come tale Lui/Lei non ha genere e nessuna delle altre cose che abbiamo selezionato nell'esercizio 'Chi Sono Io?'

Quell'Anima è suprema in quanto non assume mai un corpo fisico e così non perde il suo potere. Rimanendo al di fuori del dramma terreno che coinvolge ed intrappola ciascuno di noi, l'Anima Suprema ci può sostenere, guidare ed amare.

La comunicazione avviene attraverso i pensieri puri e le vibrazioni potenti. Quando siamo 'consapevoli dell'anima' possiamo entrare in sintonia e ricevere questa energia.

Una comunicazione efficace necessita anche di un cuore onesto e di un autentico desiderio di conoscere ed amare Colui che vuole solo il meglio per noi.

Proprio come telefoniamo agli amici e ai familiari con il nostro cellulare in ogni momento e ovunque ci troviamo, noi possiamo comunicare con Lui.

Trasmettiamo e riceviamo vibrazioni attraverso il potere di una mente silenziosa.

PAUSA DI RIFLESSIONE

- Quali sono i vostri pensieri e i sentimenti nei confronti di Dio?
- Riflettete sulla vostra vita e descrivete una esperienza spirituale insolita che avete avuto.
- Che cosa è accaduto e come vi siete sentiti?
- Che impatto ha avuto questa esperienza sulla vostra vita?

Se non avete avuto alcuna particolare esperienza spirituale o se nutrite dubbi su Dio, immaginate, per un momento, come sarebbe la vostra vita se davvero esistesse un Essere così.

Oppure sedetevi in silenzio, entrate in connessione con il vostro sé superiore, raggiungete il Divino e vedete che cosa succede.

ALLINEARSI CON IL DIVINO

Lo abbiamo visto in precedenza, quando abbiamo parlato della mossa n. 3: ciascuno di noi è un'anima unica, con i propri bisogni e le proprie credenze. Nella vita di tutti arriva un momento, prima o poi, in cui andiamo a sbattere contro un muro e ci rendiamo conto che non possiamo andare avanti nel solito, vecchio modo. Bisogna cambiare qualcosa. Abbiamo bisogno di aiuto e di maggiore sostegno. E uno di quei momenti è quando ci sentiamo depressi, molto ansiosi o stressati.

Vorreste essere capiti, accettati, stimati, apprezzati, sostenuti, ed incoraggiati da Qualcuno che si sofferma sui vostri punti di forza anziché sulle vostre debolezze? Qualcuno che ha una chiara visione di chi siete?

Vi piacerebbe entrare in relazione con Qualcuno che non vi deluderà mai ed è infinitamente paziente, tollerante e clemente, anche quando scalciate, urlate e lo incolpate di tutto quello che avete patito in questa vita?

È davvero possibile avere una relazione così? La storia riporta esempi di persone che hanno sperimentato la bellezza e la beatitudine del Divino, indipendentemente dall'appartenenza o meno ad una religione organizzata. Ad esempio Giuliana di Norwich, Rumi, Khalil Gibran.

Ai giorni nostri, molte persone riferiscono di aver avuto esperienze extracorporee o di pre-morte e di essere state

avvolte dall'amore della Luce, che ha cambiato per sempre la loro vita.¹¹

Chiunque può entrare in profonda connessione con il Divino, se davvero lo vuole. Come dicono i vecchi proverbi 'Chi cerca, trova' e 'Quando lo studente è pronto, il maestro appare'.

Ad esempio, una connessione con il Dio che conoscono è la chiave del successo di Alcolisti Anonimi e altri gruppi di questo genere. I membri riconoscono e accettano la loro dipendenza e si arrendono ad un Potere Superiore ricevendo in cambio coraggio, forza e determinazione per vincere la loro dipendenza e cambiare vita.

Io, ad esempio, ho intrapreso invano tanti percorsi prima di incontrare la meditazione Raja Yoga così come viene insegnata dalla Brahma Kumaris.

Gli insegnamenti sono molto semplici ma profondi:

Considerate voi stessi come anime ed in questa consapevolezza ricordatevi dell'Anima Suprema, Colui che è sorgente infinita di puro amore, pace e gioia.

In ogni sede della Brahma Kumaris c'è uno spazio per la meditazione davanti all'immagine dell'Anima Suprema, raffigurata come un punto splendente di luce dorata su

¹¹ Vedi, ad esempio, 'Morendo ho ritrovato Me Stessa' di Anita Moorjani

sfondo rosso.

Quando venni presentato al Divino in questo modo, riuscii a dire solo 'Ti odio ' per tutto ciò che mi era stato fatto da bambino in nome di Dio. Con mio grande stupore, l'immagine prese vita e cerchi di luce pulsante vennero verso di me. Fui inondato da una sottilissima energia curativa e mi sentii molto rilassato e in pace. Da allora fui certo che ci fosse qualcosa di vero in questa storia del Divino. Avendo avuto un assaggio di come potevo sentirmi, iniziai a meditare e a connettermi con regolarità.

Essere consapevoli dell'anima è la chiave per allinearsi con il Divino, poiché ci permette di sintonizzarci con l'elevata energia o vibrazione dell'Anima Suprema che vive in una dimensione, al di là del tempo e dello spazio del nostro limitato mondo fisico. Entriamo nell'infinito e la nostra coscienza si espande di conseguenza. Questa dimensione ci offre una prospettiva completamente diversa del nostro sé e della nostra vita. Ci dona chiarezza di idee e distacco, un senso di libertà e di speranza.

ESERCIZIO

- Mettetevi a sedere in una posizione comoda e da soli
- Concentratevi su un punto del muro o del soffitto
- Respirate a fondo, lentamente, senza forzare
- Create uno spazio di pace nella vostra mente
- Scollegate la mente dalla vita di tutti i giorni
- Ripetete a voi stessi “Sono un’anima distinta ma in connessione con questo corpo”
- Visualizzate voi stessi come un piccolo punto di luce splendente al centro della fronte
- Immaginate un raggio dorato che collega voi, l’anima, alla Luce
- Apritevi alla Luce
- Immergetevi nella Luce
- Rilassatevi e riempitevi di pace, amore ed energia
- Quando vi sentite pronti, riportate lentamente la vostra attenzione sul corpo
- Riprendete il contatto con l’ambiente
- Sorridete
- Notate qualsiasi cambiamento nella vostra mente e nel vostro corpo.

Ci vuole un po' di tempo per padroneggiare un esercizio di questo tipo, quindi siate pazienti, continuate a fare pratica diverse volte al giorno e comincerete a sentirvi più leggeri e gioiosi.

RICORDARSI DI LASCIARE ANDARE

Come è già stato detto, al centro di alcune forme di depressione c'è tanta rabbia – rabbia contro gli altri e contro noi stessi. In gran parte essa deriva dalle dolorose esperienze vissute nell'infanzia, quando magari siamo stati maltrattati, umiliati, ignorati, bullizzati o rifiutati. Eventi di questo tipo possono condizionare negativamente tutta la nostra vita. Essi plasmano e modellano la nostra psiche nel momento in cui siamo incapaci di difenderci o di comprendere che cosa sta realmente avvenendo. Spesso interiorizziamo il senso di colpa e di vergogna e addebitiamo a noi stessi la responsabilità dell'accaduto.

È tutta colpa mia.

Me lo sono meritato.

Sono una persona così cattiva.

Se solo avessi ...

Dentro di noi c'è un piccolo bambino ferito che aspetta di essere ascoltato e liberato dalla sofferenza del passato. Alcuni di noi affrontano il dolore attraverso il counselling o qualche altra terapia. Tuttavia non sempre funziona e, in alcuni casi, può rafforzare il senso di ingiustizia e causare anche maggiore rabbia, risentimento e disprezzo di sé.

Altre persone decidono di non chiedere questo tipo di aiuto. Non riescono a sopportare il dolore e cercano di isolarlo, di

spingerlo giù, nel profondo del subconscio, nella speranza che ricordi e sofferenza spariscano. Naturalmente questo non funziona e non funzionerà almeno fino a quando tutto non verrà tirato fuori e portato alla luce.

Quindi che cosa possiamo fare e come ci può aiutare la Luce?

Secondo la mia esperienza, Dio è il migliore terapeuta. Non ci giudica e non ci condanna. Ascolta con amore e rispetto. Egli allontana da noi la tensione, la paura, la rabbia, il turbamento e il rimorso e ci lascia un senso di liberazione e di pace. Ed è gratis! Ma in realtà, c'è una sorta di prezzo da pagare per questo aiuto.

Dio aiuta chi si aiuta. Perché il suo intervento funzioni, dobbiamo lasciare andare il passato, ovvero i pensieri e le emozioni che ci causano sofferenza e consegnarli a Lui. Non è un'impresa facile. Possiamo lasciare andare qualcosa solo se sappiamo ciò che stiamo trattenendo e abbiamo la volontà di liberarcene.

A volte non vogliamo rinunciare al passato perché abbiamo investito così tanto in esso – non possiamo immaginare una vita senza la nostra dolorosa storia, i nostri rancori, il risentimento e l'etichetta di vittima che attira su di noi tante attenzioni e la solidarietà degli altri.

Se vogliamo liberarci del passato, dobbiamo ripercorrerlo, acquisire consapevolezza del dolore, riconoscerlo fino in fondo ed accettarlo. Ciò riesce al meglio durante la

meditazione, quando siamo consapevoli di essere un'anima amorevole e distaccata che si trova alla presenza del Divino.

In questo luogo sicuro possiamo chiedere a Dio di aiutarci a lasciare andare le emozioni legate agli eventi negativi della nostra vita. Una volta liberate, queste emozioni non hanno più alcun potere su di noi. E noi possiamo affrontare quegli eventi, comprenderli, imparare da essi e cambiare la nostra vita.

Ci sono vari modi per farlo. Per esempio possiamo:

- Parlare con Dio e sfogare tutte le emozioni legate all'evento che vogliamo superare
- Usare il potere dell'immaginazione per creare un disegno nella nostra mente nel quale, ad esempio, mettiamo tutti i sentimenti ostili in una scatola. Questa scatola continuerà a crescere fino a che non ci sarà più niente da mettere dentro. Allora la sigilliamo e la gettiamo in una grande fuoco. A mano a mano che il contenuto della scatola brucia e diventa cenere, ci sentiamo leggeri, felici, liberi.
- Scrivere una lettera al Divino, esprimendo tutto il dolore e il rimorso che abbiamo provato nella vita. Poi, con amore, la stracciamo e la buttiamo via oppure la bruciamo.
- Pregare per ottenere aiuto, sostegno, perdono, pace interiore o quello di cui sentiamo di aver bisogno in questo momento della nostra vita

- Chiedere il coraggio, la determinazione e la capacità di affrontare e superare il nostro tumulto interiore per recuperare la nostra integrità.

Ho fatto questi esercizi molte volte insieme ai partecipanti di un workshop ma anche da solo. Sono potenti ed efficaci se siamo onesti con noi stessi e abbiamo un autentico desiderio di lasciar andare le cose. Può essere necessario ripeterli più volte perché c'è tanto da ripulire nel cuore e nella mente. Come un archeologo che scava un antico sito, noi continuiamo a scoprire nuovi strati di spazzatura che deve essere eliminata se vogliamo trovare il vero tesoro, cioè la felicità duratura, la pace, l'amore. Continuiamo ad insistere perché questi esercizi ci fanno stare meglio e perché sappiamo che ciò che sale in superficie viene a dirci 'addio'. Quest'ultimo punto è molto importante.

Ricordate sempre che non facciamo riemergere il passato per rafforzarlo ma per liberarlo, in modo che non abbia più alcuna presa su di noi.

ESERCIZIO

- Scegliete uno dei modi sopra indicati per abbandonare il passato
- Seguite le istruzioni
- Fate caso a come vi sentite bene dopo

RICARICARSI

Ogni anima è in viaggio per scoprire e guarire il proprio sé. La profondità del nostro dolore e della nostra infelicità è l'indicatore di quanto siamo stati felici e pieni di amore in un certo momento della nostra vita su questa terra. Quanto è più grande la sofferenza, tanto più grande è stata la passata felicità.

Io credo nella rinascita o reincarnazione e sono giunto alla conclusione che le persone depresse sono probabilmente anime antiche che hanno avuto più di una vita terrena.

Secondo questa prospettiva, la depressione può essere vista come l'effetto delle innumerevoli esperienze accumulate durante le varie vite, che hanno scaricato l'anima della sua energia, riducendone la capacità di affrontare le sfide in modo positivo e proattivo. Sepolte nel profondo del nostro subconscio, queste esperienze hanno un impatto sottile sul nostro modo di pensare e di sentire, nel qui ed ora.

I ricordi delle vite passate sono accessibili solo a coloro che scelgono i percorsi terapeutici di regressione. Non è qualcosa che io ho fatto o che personalmente raccomanderei. Tuttavia mi sono documentato sui libri ed effettivamente possono aiutare alcune persone a capire ciò che accade loro e perché.

Un altro modo per comprendere la depressione è attraverso la legge dell'entropia, cioè che ogni cosa passa dal nuovo al vecchio, dall'ordine al caos.

In questo senso l'anima è come una batteria che ha perso la sua carica nel tempo, attraverso gli alti e bassi della vita. Proprio come accade ai nostri cellulari e ai computer portatili, anche l'anima ha bisogno di ricaricarsi – alla fine. Più l'anima è antica, maggiore è il suo bisogno di una ricarica!

Come si fa?

L'energia dell'anima si esprime attraverso le vibrazioni. Come abbiamo visto nella mossa n. 2, c'è una stretta connessione tra le nostre vibrazioni, i nostri pensieri e le nostre sensazioni. I pensieri e le sensazioni negative hanno un effetto nocivo sul nostro benessere fisico e mentale e sulle relazioni interpersonali.

Fermare pensieri inutili ed emozioni negative evita che l'anima disperda ancora più energia e accelera il processo di recupero. Ma questo di per sé non è sufficiente a riportare la nostra essenza alla gloria di un tempo. Abbiamo bisogno di collegarci alla sorgente di una forza spirituale più grande di noi, una fonte di energia pura e senza limiti.

Come abbiamo imparato ad imbrigliare il calore del sole per generare un'energia pulita che vada a sostituire quella nociva dei carburanti fossili, possiamo imparare ad utilizzare la potenza del Divino per rinnovare la nostra energia

spirituale senza ricorrere a tutti gli stimolanti artificiali e alle distrazioni che comunemente usiamo per sentirci meglio.

Più sono puri i nostri pensieri e le nostre emozioni, più elevata sarà la qualità delle nostre vibrazioni.

Durante la meditazione, nella consapevolezza della nostra vera identità spirituale unita alla concentrazione, noi possiamo creare un collegamento con il Sole spirituale e divino. Questo ci consente di ricevere forti vibrazioni di amore e di pace, che gradualmente ricaricano l'anima e la guariscono. Il meccanismo alla base di tutto questo è la grazia di Dio.

Il maestro spirituale e scrittore Anthony Strano, nel suo libro 'L'Uomo Che Amava gli Angeli', descrive perfettamente come funziona la grazia. Egli scrive:

La grazia è l'ingrediente magico che trasforma ogni cosa. La grazia è la potenza di Dio. E' di natura non umana. Sebbene acquisita attraverso il pensiero umano, muove la mente e il cuore verso una saggezza ed un amore superiori.

La grazia può venire solo da Dio perché solamente il Suo essere è incondizionato. Ho bisogno della grazia di Dio per trasformarmi. Non è sufficiente il mio sforzo sebbene sia necessaria anche questa assunzione di responsabilità.

La grazia proviene dal collegamento verticale tra l'anima e Dio, e vince l'intensa forza gravitazionale di un'esistenza basata sul 'dare e avere'. La grazia è Dio che collabora direttamente.

La grazia è una corrente di energia altruista ed incondizionata che rafforza:

*La mente, rendendola serena
La volontà, rendendola forte
L'intelletto, rendendolo umile
Le emozioni, rendendole pulite.*

La grazia è un dono dato a chi è onesto nei confronti del proprio essere.

*È l'alchimia spirituale che:
Elimina la sporcizia della mente e del cuore
Trasforma gli errori in insegnamenti
Crea il potere di perdonare se stessi
Fa sì che il passato sia veramente passato
Impedisce al rimorso di rovinare la parte migliore del presente.*

La grazia libera il Sé dal sé. Ricostruisce e nutre l'anima. Può risollevarlo, rigenerare e purificare perché discende direttamente dal Cuore di Dio al mio cuore, dalla Mente di Dio alla mia mente.

Ora è tempo che fluisca direttamente l'amore di Dio che tutto trasforma. La grazia è l'ingrediente chiave della metamorfosi. Apre la porta ad infinite possibilità. I miracoli diventano la norma.

Se sono superficiale, pigro e, in particolar modo se sono egoista, non posso assorbire la grazia di Dio quando mi viene data. Essa viene deviata.

Non chiedo scusa per aver riportato integralmente queste citazioni perché Anthony Strano conosceva a fondo ed amava il Divino, ed era in grado di descrivere la sua esperienza in modo chiaro, semplice e commovente.

Se apriamo il cuore e la mente a Dio, anche noi riceveremo l'energia per ricaricare e riavviare la nostra anima, vincendo le forze negative che ci hanno dominato per tanto tempo e ci hanno fatto sentire depressi.

ESERCIZIO

- Sedetevi in silenzio
- Respirate lentamente, profondamente, senza forzare
- Ritrovate calma, pace, serenità
- Visualizzate voi stessi come un punto piccolissimo di energia sottile
- Collegate la mente e il cuore a questa Luce di benevolenza
- Immergetevi nella sua gentile luminosità
- Lasciate che le vibrazioni di Dio facciano la magia
- Dopo un minuto, riportate la vostra attenzione sulla stanza
- Notate come vi sentite diversi

EMANARE LA PROPRIA LUCE

Siamo nati felici, pacifici ed amorevoli. Come abbiamo visto, il tempo ha poi fatto sentire i suoi effetti negativi ed abbiamo perso molto della nostra brillantezza.

Fa male sentire la differenza tra come eravamo e come siamo ora ed è una delle principali cause di depressione.

Ma è anche un dono che ci mette sulla 'lunga e tortuosa strada' che ci riporta verso una condizione di salute ed integrità.

È anche un forte incentivo ad andare avanti, nonostante gli ostacoli, perché sappiamo che possiamo tornare ad essere quello che eravamo.

Possiamo tornare ad un futuro basato sulla verità di chi siamo veramente.

In questo libro abbiamo finora analizzato come uscire dal buio della depressione cambiando il nostro modo di pensare, diventando consapevoli della nostra vera natura spirituale e mettendoci in connessione con il Divino, colui che solleva i nostri fardelli e ricarica la batteria dell'anima, riportandola alla sua condizione originaria.

Attraverso questo processo noi diventiamo persone autentiche. Non abbiamo più bisogno di *cercare* di essere felici, pacifici ed amorevoli.

Quando i pensieri, le emozioni e le azioni si armonizzano tra di loro, noi, come fiori spirituali o come il sole, semplicemente *emaniamo* pace e felicità illimitate ovunque andiamo, indipendentemente dalle circostanze o dalle situazioni in cui ci troviamo.

La meditazione gioca un ruolo importante in questo processo. Attraverso la consapevolezza e la connessione con il vero sé e con il Divino, possiamo ripulire il cuore e la mente.

Un altro modo per migliorare questo processo è pensare meno a noi stessi e rivolgere un po' di attenzione, cura e rispetto a coloro che ne hanno bisogno. Si dice che è nel dare che noi riceviamo.

Più prestiamo attenzione ai bisogni altrui e rispondiamo in modo positivo e solidale, più cresciamo interiormente e diventiamo le persone che vorremo essere. Tanto più usiamo le nostre risorse (tempo, energia fisica e mentale, denaro) in modo proficuo per altri e per noi stessi, tanto meno depressi ci sentiremo.

La mente non può focalizzarsi su due cose nello stesso momento. O ci sono *io*, o c'è il *noi*.

Così se vogliamo più amore nella nostra vita, dobbiamo dare amore agli altri. Se vogliamo il tempo e l'attenzione degli altri, dobbiamo dare a loro il nostro. Se vogliamo essere felici, dobbiamo fare del nostro meglio per rendere felici gli altri.

All'inizio può sembrare piuttosto impegnativo ma possiamo ' fingere finché non ci riusciamo'. Le nostre buone intenzioni verso gli altri alla fine daranno i loro frutti e noi andremo oltre la depressione, lo stress e l'ansia, in un luogo migliore, più amorevole e solidale. Se la nostra luce brillerà in questo modo, altri saranno incoraggiati a fare altrettanto. Un giorno splenderemo tutti insieme!

SOMMARIO

Il Divino ci dà forza, sostegno ed energia per affrontare la depressione ma dobbiamo chiederglielo ed aprire il cuore e la mente.

La connessione con il Divino è una scoperta ed una esperienza che va fatta secondo i nostri tempi e le nostre modalità. Non è una questione di fede cieca o di accettazione dei dettami altrui. E' un rapporto spirituale personale che può crescere solo attraverso la propria, unica esperienza. Richiede una certa dose di impegno, determinazione, coraggio, curiosità, onestà ed umiltà.

Quando ci colleghiamo e comunichiamo con Lui nel modo che più ci aggrada, per esempio attraverso la preghiera, la meditazione, il colloquio o la scrittura, noi superiamo la depressione o qualunque altro problema che si ripercuote sulla nostra pace interiore.

CONCLUSIONI

Abbiamo fatto un percorso in quattro mosse fino al centro del nostro essere.

Abbiamo analizzato il collegamento tra corpo e mente e l'impatto dei pensieri sulla nostra salute mentale.

Abbiamo apprezzato i benefici del pensiero positivo e dell'introspezione che ci mette nuovamente in contatto con la nostra parte più autentica e con il Divino.

Ora sappiamo che possiamo decidere di considerare la depressione, l'ansia o lo stress come 'una sveglia' che ci ricorda che dobbiamo evadere dal recinto della limitatezza del pensiero e delle vecchie abitudini.

Ora possiamo considerare la vita come una palestra dello spirito che ci aiuta a trovare nuove vie per raggiungere l'appagamento e la felicità duratura.

2° PARTE

Il Lavoro

Pratiche Quotidiane per Migliorare la Vita

*Il loto è il fiore più bello, i cui petali si aprono uno alla volta.
Ma cresce solo nel fango. Per crescere e guadagnare
saggezza, bisogna prima avere il fango- cioè gli ostacoli della
vita e la sofferenza. Se, come esseri umani, vogliamo lottare
per ottenere maggiore saggezza, compassione e gentilezza,
dobbiamo crescere come il loto ed aprire un petalo alla
volta.*

Goldie Hawn

CAMBIARE NOI STESSI richiede tempo ed esercizio, in particolare quando c'è di mezzo qualcosa come la depressione, un'abitudine ed un modo di pensare che negli anni si sono profondamente radicati. Se vogliamo cambiare una vecchia abitudine sostituendola con una nuova, dobbiamo praticare il nuovo modo di essere e di pensare per almeno 21 giorni (alcuni dicono 90)

I seguenti esercizi di meditazione, basati su alcuni degli insegnamenti forniti in questo libro, sono come degli

antidepressivi spirituali ovvero strumenti ideati per risollevere l'umore, perché modificano la nostra percezione/attitudine mentale e liberano l'energia bloccata.

Alcuni terapeuti considerano la depressione come una forma di energia che rimane intrappolata nel corpo quando reprimiamo paura, ansia, senso di colpa, vergogna ed altre emozioni negative associate ad esperienze infantili avverse o altri traumi personali. Quando questa energia torna a fluire, ci sentiamo liberi e leggeri.

Le riflessioni sono scritte in prima persona e mirano a creare un'esperienza positiva che, alla fine, cambia il nostro assetto mentale e ripristina la nostra felicità interiore.

La cosa migliore è leggere le riflessioni a voce alta. Sono molto efficaci anche se ascoltate – potete quindi registrarle sul vostro cellulare o chiedere a qualcuno che ve le legga. Vanno lette lentamente, facendo una pausa tra una parola e l'altra.

Quanto più sentimento viene messo nelle parole, tanto più efficaci esse saranno. E' fondamentale passare dal 'cervello della mente', ovvero la parte logica e razionale del sé al 'cervello del cuore', cioè quella intuitiva ed emotiva.

A quanto pare, un pensiero molto sentito è 5000 volte più potente di uno espresso senza alcuna emozione.

Questi pensieri possono anche servire a stimolare la ricerca della conoscenza, specialmente se pongono delle domande.

Forniscono elementi di riflessione e ci spronano ad annotare su un diario le nostre sensazioni.

Come vedrete, queste riflessioni sono tutti incentrate sulla depressione. Se vi sentite più ansiosi o stressati che depressi, potete modificarle a vostro piacimento. Funzioneranno altrettanto bene.

Sono anche un esempio di ciò che possiamo fare quando ci guardiamo dentro ed affrontiamo le nostre sfide.

Ricordatevi che è molto importante che ciascuno scelga il modo per guarire e crescere interiormente che funziona meglio su di lui. Può essere, ad esempio, che preferiate scrivere una poesia, dipingere un quadro, fare un collage, comporre un brano musicale o tenere un diario. Qualunque cosa vi sentirete di fare, sarà giusta per voi. Seguite il cuore e l'intuito.

Nota: Non è necessario credere a tutti i concetti e alle opinioni espresse in questo libro. Gli esercizi saranno ugualmente efficaci se sospenderete il giudizio e aprirete la mente. Mettete da parte la diffidenza e, solleticati dalla curiosità, fate una prova. Pensate a come potrebbe essere la vostra vita se davvero funzionassero!

COME UTILIZZARE LE PRATICHE DI MEDITAZIONE

Mettevi seduti da soli ed in silenzio.

Riducete al massimo le distrazioni, spegnendo cellulari, computer ecc..

Mettete della musica rilassante, magari fate bruciare una candela profumata o dell'incenso.

L'ideale è sedere sempre nello stesso posto, in modo da iniziare ad associarlo alla sensazione di pace e di tranquillità.

Provate ogni giorno una riflessione diversa, quella che più vi attira.

Leggetela, fatela vostra ed immedesimatevi in essa almeno 5 minuti al mattino appena alzati e 5 minuti alla sera prima di coricarvi.

Ripetetela come un'affermazione durante tutto il giorno, specialmente quando vi vengono dei pensieri negativi

PRATICHE DI MEDITAZIONE

C'è una parte di te che è perfetta e pura. E' indenne dalle caratteristiche meno perfette che hai acquisito vivendo in un mondo tutt'altro che perfetto.

È piena di qualità divine, in un costante stato di creatività e benessere. La totale assenza di conflitto e negatività di alcun tipo rende questa tua parte un punto Fermo, una profonda, arricchente esperienza di Silenzio

Dadi Janki, Compagno di Dio

IO RESPIRO

Mi concentro sul mio respiro

Respiro

Lentamente

Profondamente

Dolcemente

Nel mio diaframma

Riempio i polmoni da cima a fondo

Trattengo il respiro e conto fino a 3

Lentamente rilascio l'aria attraverso la bocca

Con ogni inspirazione

Immagino di riempirmi di una

Energia dorata

Luminosa

Gentile.

Essa rilassa il mio corpo e la mente.

Espirando lascio andare:

Ansia

Paura

Sofferenza.

La pace riempie il mio cuore e la mente

Mi sento leggero e felice.

MI RILASSO

Tendo e rilasso ogni parte del mio corpo

Noto la differenza

Tra lo stato di tensione e di rilassamento in:

Dita dei piedi

Polpacci

Cosce

Muscoli addominali

Mani e braccia

Spalle

Muscoli della mandibola (spingete la lingua contro il
palato)

Muscoli facciali (strizzate forte gli occhi)

Il mio corpo è rilassato

Io sono calmo

Sono in pace con me stesso

E con il mondo.

MODIFICO LA MIA POSTURA

Mi siedo con il busto eretto

Scrocio gambe e braccia

Apro le mani e le appoggio sul ventre

Sollevo il capo

Rilasso la mandibola

Mi guardo intorno con dolcezza

Respiro profondamente e lentamente

Sto in piedi in posizione eretta

Rilasso le spalle

Cammino con dignità e rispetto per me stesso

Sorrido

Va tutto bene nel mio mondo

IO STO BENE

Vedo me stesso sullo schermo della mia mente

Come una persona spensierata.

Il mio corpo è rilassato

C'è un sorriso sul mio volto

I miei occhi brillano di gioia

Mi sento bene dentro.

La mente è calma e lucida.

Piena di energia positiva

Io cammino con passo elastico.

Io sono padrone di me stesso

Io mi sento libero e leggero

Felice di essere me.

MI CONNETTO

Siedo in silenzio

Mi guardo dentro

Ricordo

Io sono un'anima

Distinta da questo corpo ma connessa ad esso.

Sono un essere eterno

Sono immortale

Io...sono...pace

Io...sono...amore

Io...sono...gioia.

Felice ed appagato

Porto queste emozioni con me tutto il giorno.

IO SONO PACE

Ogni volta che mi sento giù

Dico a me stesso

Io...sono...un...essere...di pace

Io...sono...un...essere...di pace

Io...sono...un...essere...di pace

Sperimento la profondità di queste parole.

Mi sento

Tranquillo

Protetto

Sicuro

Distaccato dalla recita della mia vita

Capace di mantenere la calma

Capace di tenere stretta la speranza

Ripeto queste parole con regolarità tutto il giorno

Esse mi fanno stare bene.

IO SONO LUCE

Mi vedo come un punto di luce
Posto al centro della mia fronte
Come una stella luminosa.
Concentro l'energia del mio corpo in questo punto.
Visualizzo raggi di luce che
Si irradiano da questo punto
Calmano la mia mente
Rilassano il mio corpo
Creano un'aura di amore intorno a me.
Il mio spirito si eleva
Io mi sento
Sicuro
Protetto.
Io sono
Silenzioso
Calmo
In pace con me stesso
E con il mondo.

FACCIO UN PASSO INDIETRO ED OSSERVO

Conoscendo la mia vera identità

Io creo uno spazio tra

Me stesso e:

Il corpo in cui abito

I pensieri che creo

I sentimenti che provo

Le parole che dico

Le azioni che faccio

I ruoli che recito.

Allontanandomi da questi miei aspetti

Vedo le cose più chiaramente.

La depressione è un modo

Di essere e di pensare

Acquisito nel tempo.

Non mi appartiene.

Con un senso di sollievo

La lascio andare e

Recupero la mia pace interiore.

METTO UN PUNTO FERMO

Io metto un punto fermo a:
Le voci chiassose nella mia testa
I vecchi ricordi del passato
Che mi buttano giù e
Giudicano e criticano ogni mia mossa.
Dovresti fare questo
Devi fare quello
Come osi!
Chi pensi di essere?
Le voci di
Disprezzo per me stesso
Rimorso e biasimo
Colpa e vergogna
Che mi fanno impazzire
I tiranni
E gli odiatori
Che mi causano dolore
Con il loro messaggio
“Non sei bravo abbastanza”

Li spengo

È un tale sollievo!

La mia mente si rischiarà

La paura scompare.

Nel qui e ora

Posso finalmente rilassarmi

E, semplicemente, essere.

VEDO LA DEPRESSIONE COME UN DONO

Come osservatore e testimone silenzioso della mia vita

Vedo la depressione in un modo nuovo

È un messaggero

Un'amica.

È venuta per

Svegliarmi

Sfidarmi

Mettermi alla prova

È una chiamata alle armi

Mi ricorda che ho smarrito la via

Io, l'anima,

Accolgo

Accetto

Abbraccio

Amo e

Ringrazio

La depressione per essere arrivata nella mia vita

È un dono da aprire

Va tutto bene nel mio mondo.

IO SONO CURIOSO

Siedo accanto al mio sé superiore
So che la depressione non fa parte della mia vera identità
È arrivata come un ladro di notte
Per rubare la mia felicità
La osservo con curiosità
Ci parlo: chi sei?
Da dove vieni?
Che cosa stai cercando di dirmi?
Quando te ne andrai?
Ascolto le risposte
So che cosa devo fare.
Mi concedo di essere in lutto
Lascio fluire la tristezza
Lascio andare l'amarezza
Urlo e strepito
E do sfogo al dolore.
Grazie per essere venuta
È il momento di separarci.
Addio vecchia amica
Ti ho conosciuto bene.
La felicità torna. Va tutto bene nel mio mondo.

APPREZZO IL MIO TESORO INTERIORE

Mi connetto con la mia pura essenza

E divento consapevole delle mie

Virtù

Qualità e dei miei

Poteri.

Incontro e saluto i miei eterni amici:

Pace

Amore

Gioia

Pazienza

Coraggio

Determinazione

Resilienza

Perdono

Compassione

Tolleranza

Onestà

Ciascuno è un tesoro

Ciascuno è un piacere

Da apprezzare nella mia vita

Sono il mio sostegno nei momenti belli e in quelli brutti

Mi portano oltre il buio

Fino alla Luce

Mi sento bene interiormente

Va tutto bene nel mio mondo.

PRATICO LA GRATITUDINE

Prima di tutto, scrivete 5 cose per le quali siete grati alla vita. Ogni volta che fate questa riflessione, aumentate il numero fino ad arrivare ad almeno 50!

Guardando il mio elenco mi sento

Benedetto

Onorato

Fortunato

Riconoscente

Amato

Nutrito

Apprezzato

Curato

Connesso

Ispirato

Positivo

Ottimista

Ringrazio la Natura e la gente del mondo

Chi, senza saperlo, sostiene la mia vita

Sono grato di essere vivo

Ringrazio la vita per tutto.

SCELGO DI ESSERE FELICE

Sono padrone della mia mente

Ho il potere di scegliere la vita che voglio.

Io scelgo di:

Aprire il mio cuore

Liberarmi dai problemi del passato

Vincere la paura con l'amore

Sostituire la rabbia con la pace

Essere felice anziché triste

Dare anziché prendere

Accettare anziché incolpare

Perdonare anziché odiare

Essere centrato e consapevole.

Io scelgo di:

Fare buon uso della mia preziosa esistenza

Essere la persona migliore possibile

Godere di ciò che la vita mi offre.

RICORDO I BEI TEMPI

Prendo il controllo della mia mente

Mi rifiuto di continuare a rivivere

Scene di infelicità e

Ricordi del passato

Che mi rattristano

E mi deprimono.

Io metto un punto fermo!

Ricordo invece

I momenti più felici fatti di

Risate

Condivisione

Premure

Gioco

Amore.

Ricordo le persone che sono state gentili con me.

Mi concentro sui momenti preziosi

Mi rilasso e li rivivo con gioia

Sapendo che ne arriveranno altri!

LASCIO ANDARE IL PASSATO

Poiché sono un essere di pace e di amore

Lascio andare

Rimorso

Rabbia

Vergogna

Colpa

Umiliazione e Sofferenza

Con compassione e comprensione

Rompo le pesanti catene del mio passato.

Lascio cadere i pesanti fardelli

Che trascino da tanto tempo.

Ho appreso la lezione.

Ho pagato il debito.

Io sono

Felice

Spensierato

Pronto ad andare avanti.

LASCIO CADERE LA CAPPА DELLA DEPRESSIONE

La depressione è come un cappа nera che mi avvolge

Scura e pesante

Mi opprime.

Con coraggio

E amore

Slaccio la cappа

E la lascio cadere a terra.

Con la speranza nel cuore

Mi allontanano lentamente.

Libero e leggero

Aspetto un futuro più radioso.

Tutto va bene

Tutto andrà bene.

VADO OLTRE

Io, l'anima, sorvolo le scene della mia vita come un elicottero.

Guardando dall'alto e oltre il dramma

Comprendo con maggiore chiarezza ciò che accade.

Sono sopravvissuto a

Pro e contro del karma

Momenti belli e momenti brutti

Felicità e dolore

Vittoria e sconfitta

Amore e separazione

Estasi e trauma.

Ora mi elevo e rifiorisco

In un'unione di Amore perfetto

In un luogo di riposo e di pace

Oltre il campo di battaglia.

Rinvigorito e rinfrancato

Torno a recitare il mio ruolo

Sapendo che tutto è come deve essere.

GUARDO IL BUIO CHE SI ALLONTANA

Nel rifugio di una mente calma e in pace
Vedo la depressione come una nuvola nera
Davanti a me.
Con delicatezza la spingo via.
Mentre di allontana
E diventa sempre più piccola
Io proietto su di essa sentimenti di amore
E la guardo scomparire.
L'umore risale
La speranza ritorna
Sono libero – finalmente.

ABBRACCIO IL DOLORE

La depressione è una parte di me
Che è stata soffocata e
Nascosta troppo a lungo.
Sapendo questo
La tratto come un'amica.
Le do il benvenuto nella mia mente.
Le do colore, forma e un nome.
La tratto con rispetto
Ascolto il suo messaggio
Imparo la lezione.
Con compassione e comprensione
Accetto ed abbraccio il dolore.
Si dissolve.
Non più in lotta con me stesso
Mi sento di nuovo integro e completo.

ASCOLTO IL MIO CUORE

Nel profondo c'è una parte di me

Antica e saggia.

Mi conosce meglio di quanto io conosca me stesso.

Questa presenza dolce ed amorevole

Sa che cosa è meglio per me.

Nel silenzio della mente

Sussurra parole di speranza.

Mi guida con gentilezza

Mi illumina e mi ispira

Apre porte ed opportunità

Mi indica la direzione giusta

Mi conduce sano e salvo a destinazione.

Tutto quello che devo fare è ascoltare

E seguire i suoi consigli.

APRO IL TERZO OCCHIO

Sotto le macerie della mia vita
So di essere un'anima buona.
Mi connetto con la mia purezza
Sono amorevole ed amabile
Sono gentile e premuroso
Sono unico e di grande valore
Ho qualcosa di speciale da dare al mondo.
Il buio dell'ignoranza svanisce.
C'è una luce in fondo al tunnel
Il pozzo senza fondo della disperazione ha una scala che io
posso salire
Le nuvole nere si allontanano
E mostrano il Sole che è sempre stato lì.
Mi connetto con la Luce
Mi immergo nella Luce
Divento Luce
Sono Luce.
Tutto va bene nel mio mondo.

MI ALLINEO CON IL DIVINO

Guardo dentro me stesso.

Con la mente in pace

Mi sintonizzo con l'energia del Divino.

Mi crogiolo nelle vibrazioni dell'amore incondizionato.

Mi sento al sicuro

Sblocco la porta del mio cuore ferito.

Si apre come un fiore.

Il profumo dell'amore si diffonde dentro di me ed intorno a

me

Riporta un senso di benessere.

Provo amore

Sono amore

Dono amore

A me stesso e agli altri

Va tutto bene nel mio mondo.

SIEDO ALLA PRESENZA DEL DIVINO

In sintonia con la mia essenza spirituale

Siedo alla presenza del Divino

Il Consolatore dei Cuori

L'amore riempie il mio essere.

Senza giudicare

Lascio che la ferita dolorante

Emerga dal passato

Come in un film muto

La guardo arrivare ed andarsene.

Le emozioni si dissolvono

I problemi si risolvono

Mi sento assolto

Integro e libero

Felice di essere.

MI ARRENDO AL POTERE CURATIVO DI DIO

Faccio del mio meglio per uscire dal buio

Poi lascio andare il resto.

Il potere curativo di Dio

Ritempra la fede

Ricarica la mia energia

Ripara il mio cuore

Rinnova la mia mente

Rimuove il mio dolore

Rilascia l'energia bloccata

Risolve i miei problemi

Restituisce a me uno stato di pace

Ricongiunge me con il mondo.

SOMMARIO

Tutti gli esercizi sopra elencati sono finalizzati a liberarci dalla sofferenza legata a depressione, ansia o stress e a ricongiungerci con il nostro vero sé. Sapendo ciò, possiamo entrare in connessione con il Divino e ricevere amore, sostegno ed energia per ritrovare la pace interiore e la felicità.

Spero che vi siano piaciuti e che faranno la differenza nella vostra vita.

CONCLUSIONI

La depressione è una piaga del nostro tempo. Causa grande sofferenza non solo in quelli tra noi che sono depressi ma anche nelle persone che ci conoscono e ci vogliono bene. Possiamo scegliere di alleviare il dolore assumendo sostanze che alterano lo stato mentale, come alcool o tranquillanti, ma queste soluzioni portano solo un sollievo momentaneo.

Se continuiamo a fare quello che abbiamo sempre fatto, non cambieremo mai.

Dobbiamo provare qualcosa di nuovo se vogliamo davvero guarire e superare la depressione, l'ansia o lo stress.

La spiritualità offre un potente antidoto contro questi stati mentali a coloro che sono pronti a scavare dentro se stessi. Essa è in grado di ricaricare la nostra energia interiore e rimettere la vita nelle nostre mani affinché possiamo crearci un futuro più felice.

Mi auguro che i concetti e i consigli offerti in questo libro vi apriranno le porte della guarigione e della speranza e vi restituiranno la serenità.

Che la Forza sia con voi!

Appendice 1: LA BRAHMA KUMARIS

La Brahma Kumaris è un'organizzazione presente in oltre 100 paesi del mondo, con sede spirituale in India, a Mount Abu. È un'università che opera tutti i livelli sociali per promuovere un cambiamento positivo. Riconoscendo il valore intrinseco e la purezza dell'io interiore, questa Università insegna un metodo pratico per fare meditazione che aiuta le persone a coltivare i propri valori e la forza interiore.

L'Università offre anche corsi e seminari su vari temi come il pensiero positivo, l'autostima, il superamento della rabbia e dello stress, promuovendo la ricerca della spiritualità nella vita di tutti i giorni. L'approccio spirituale viene anche portato in ambito sanitario, assistenziale, educativo, nei penitenziari e in altre realtà sociali.

L'Accademia universitaria di Mount Abu nel Rajasthan (India) offre a persone di ogni provenienza molteplici opportunità di formazione permanente che le aiutano a scoprire le loro doti e le capacità innate per vivere appieno la loro vita.

Tutte le attività e i corsi sono gratuiti.

Per ulteriori informazioni: www.brahmakumaris.it

Per consultare le pubblicazioni della Brahma Kumaris: www.brahmakumaris.it

Appendice 2

ESPERIENZE INFANTILI AVVERSE (A.C.E.)

L'impatto delle esperienze infantili avverse sulla salute fisica e mentale degli adulti è ora ampiamente riconosciuto grazie ad uno studio avviato dalla Kaiser Permanente di San Diego, California, una struttura sanitaria che si occupa di obesità e che ha cercato di spiegare il motivo per il quale il 50% dei pazienti interrompe il proprio programma per la riduzione del peso.

I ricercatori hanno intervistato oltre 17.000 volontari scelti tra i pazienti di Kaiser Permanente riguardo a varie tipologie di traumi infantili precedentemente individuati, e nello specifico:

- Il maltrattamento fisico
- La violenza sessuale
- Il maltrattamento psicologico
- L'incuria fisica
- L'incuria emotiva
- L'esposizione ad episodi di violenza domestica
- L'uso di sostanze tra i familiari
- La malattia mentale intrafamiliare

- La separazione o il divorzio dei genitori
- La detenzione in carcere di un familiare

Si è scoperto che il numero di esperienze negative fatte da un individuo durante l'infanzia è strettamente correlato, in età adulta, a comportamenti altamente rischiosi per la salute, come il fumo, l'abuso di alcol e droga, la promiscuità sessuale e l'obesità grave nonché ad uno stato di salute compromesso da depressione, cardiopatie, cancro, malattie polmonari croniche con conseguente riduzione della durata della vita.

Rispetto ad un indice ACE pari a zero, l'aver sofferto quattro esperienze infantili avverse può determinare:

- Un aumento di 7 volte (700%) dell'alcolismo
- Una probabilità doppia di sviluppare un cancro
- Un aumento di 4 volte (400%) dell'enfisema.

Un punteggio ACE superiore a 6 è stato associato ad un incremento di 30 volte (3000%) dei tentati suicidi.

Fonte: Wikipedia

RINGRAZIAMENTI

Prima di tutto vorrei ringraziare Dadi Janki, ex Responsabile amministrativa della Brahma Kumaris, Jayanti Kirpalani, Maureen Goodman, altri maestri ed amici della Brahma Kumaris.

Il sapere e l'impegno di questa organizzazione per cambiare la coscienza umana sono davvero sorprendenti. La Brahma Kumaris ha trasformato radicalmente la mia vita.

Infine, un ringraziamento a Lui, per aver fornito il sapere e il sostegno che ha reso possibile questo libro.

L'AUTORE



John McConnel è uno scrittore, relatore, formatore, facilitatore di workshop e insegnante spirituale che vive a Londra. Ha lavorato come direttore di un istituto penitenziario, assistente sociale e formatore per la gestione dello stress aiutando tantissime persone stressate e depresse, compreso lui stesso!

John studia ed insegna la meditazione Raja Yoga da quasi 30 anni. Nutre profondo interesse per l'applicazione pratica dei principi e degli insegnamenti spirituali nella vita quotidiana e tiene seminari in Gran Bretagna e all'estero su vari temi di crescita personale, con l'obiettivo di aiutare le persone a migliorare la qualità della loro vita, e di conseguenza, a cambiare il mondo.

<http://www.stresslesstraining.co.uk>

info@stresslesstraining.co.uk

www.brahmakumaris.it www.rajayoganewsletter.com

www.formazione spirituale.org