

# Indice

<i>Introduzione</i> .....	5
---------------------------	---

## **PRIMA PARTE: Sul come risolvere il passato...**

CAPITOLO 1: <i>Non è troppo bello per essere vero...</i> .....	8
CAPITOLO 2: <i>Sono gli altri quelli che meritano?</i> .....	18
CAPITOLO 3: <i>Lascia la paura alla paura</i> .....	27
CAPITOLO 4: <i>Quel gioco della vita che si svolge sul pianeta Terra</i> .....	37
CAPITOLO 5: <i>Non in direzione del risultato ma nel risultato stesso!</i> .....	46
CAPITOLO 6: <i>I nemici sono coloro che vedono le nostre possibilità per primi...</i> .....	55

## **SECONDA PARTE: Fare il punto della situazione...**

CAPITOLO 7: <i>Le crisi sono le migliori benedizioni</i> .....	66
CAPITOLO 8: <i>Un'anima motrice</i> .....	75
CAPITOLO 9: <i>Se fossi stata felice, te ne saresti accorta?</i> .....	85
CAPITOLO 10: <i>Ogni essere vivente è Dio</i> .....	95
CAPITOLO 11: <i>Cosa potrebbe accadere se...</i> .....	104
CAPITOLO 12: <i>Tu sei invincibile</i> .....	114

## TERZA PARTE: *Prendere appuntamento con tutto ciò che vuoi essere/diventare*

CAPITOLO 13: <i>Vivere a un'altra velocità</i> .....	126
CAPITOLO 14: <i>Oltre il limite c'è il nuovo...</i> .....	136
CAPITOLO 15: <i>Il tempo in realtà è il tuo dono più grande...</i>	145
CAPITOLO 16: <i>Il denaro è mio amico e tutte le forme di energia lo sono</i> .....	155
CAPITOLO 17: <i>Il riconoscimento "per fortuna (?) e finalmente...</i> .....	165
CAPITOLO 18: <i>Che idea ti sei fatto di te?</i> .....	175

## QUARTA PARTE: *Essere pienezza! Divenire consapevolezza*

CAPITOLO 19: <i>Se hai il coraggio di lasciar andare il passato...</i> .....	186
CAPITOLO 20: <i>Sentirsi e divenire ricchi è una scelta!</i> .....	195
CAPITOLO 21: <i>Amarsi è una cosa da grandi</i> .....	204
CAPITOLO 22: <i>Suonare la tua musica: il tuo concerto</i> .....	213
CAPITOLO 23: <i>Felici e ricchi si diventa in divenire</i> .....	222
CAPITOLO 24: <i>Più sorridi e più guadagni "amore"</i> .....	232
<i>Ringraziamenti</i> .....	243
<i>I nostri centri per la crescita personale</i> .....	245

## Lascia la paura alla paura

*«I vili afferrano per le gambe chi è intento a volare. Si sentono meglio se tutti strisciano, li umilia che qualcuno possa osservarli da un piano a loro inaccessibile».*

Carlos Castaneda

**L**a paura della realizzazione è soltanto un modo per rinunciare alla tua forza in vista di un'occasione in cui invece ne avresti bisogno più di quanto non ti sia solitamente necessaria.

La paura è un'emorragia di potenzialità, di idee, di vitalità e di prestanza in vista di un'opportunità che potrebbe condurti al momento del raccolto. In quelle situazioni la preoccupazione è un allenamento che serve a trasformare le ipotetiche sconfitte da possibili a probabili! **La paura è come un personal trainer specialista in annichilimenti** che si preoccupa di prepararti alla disfatta, di condurti esattamente agli antipodi della tua meta. E questo accade mentre i tuoi avversari, **coloro che vogliono vincere, si stanno invece preparando non già a sfidare te, ma a sfidare se stessi!** Quel tipo di specialista ti allena invece nell'arte del perdere e ti insegna mille modi per farlo, mille possibilità di subire a testa bassa! Ti spiegherà perché la sconfitta sia onorevole e quanto sia importante per un campione saper perdere. Ma in realtà sa benissimo che **nessuno diventa campione imparando a perdere bene!** Si diventa bensì campioni vincendo le proprie incertezze, le decisioni frenanti e superando i limiti che da soli ci imponiamo!

**Insomma, escludendo la paura dalla propria strada!**

Sai Baba racconta che una volta un eremita incontrò per strada la “Dea del Colera” che veniva da un villaggio ove aveva decimato la popolazione, e le chiese quindi quante persone avesse portato via. Ella rispose: «Solamente dieci». L'eremita, che in realtà sapeva che i decessi erano stati un centinaio, gli chiese il perché di questa sua risposta; allorché la Dea spiegò: **«Io ne ho uccisi solamente dieci, gli altri sono morti di paura!»**.

Con questo racconto il Swami ci insegna che la paura non è altro che un groviglio di pensieri negativi che potrebbero (e dovrebbero) essere combattuti e vinti col solo ausilio dei pensieri positivi. E che **l'uomo, se davvero lo volesse, sarebbe l'incarnazione stessa dell'assenza di paura!** Ma questo avverrebbe solo se divenissimo consapevoli della nostra reale natura Divina, accettandone i suoi bagliori e i suoi prodigi!

*Un Corso in Miracoli*\* afferma che non c'è niente di cui aver paura, e che noi ne proviamo soprattutto quando realizziamo di non essere soli, che Dio c'è, e al suo confronto le nostre risorse non possono che apparire deboli e inadeguate.

Lascia la paura alla paura, disinteressati alle sue proposte, soprattutto non firmare nessuno dei patti scellerati che vorrà offrirti, poiché ti proporrà solo occasioni che ti insegneranno a battere i denti e a non riconoscerti, ad aver timore della tua ombra stessa. Se reagirai, invece, sarai tu a far paura alla paura stessa! Così, dopo il “Negozio del Perdono”\*\*, creeremo una sorta di “Macelleria delle Paure”, un metaforico edificio dove le nostre angosce verranno smembrate, uccise e fatte a pezzi. Immaginatele appese ai ganci, vinte definitivamente, morte per sempre. Un'immagine inquietante frutto della tua parte oscura? Sì, può darsi, ma altrettanto necessaria e risolutiva per affermare la tua supremazia (la tua paura non si è infatti mai posta problemi a dipingere scenari inquietanti e a creare in te continuo sgomento)!

\* Jon Mundy, *Un Corso in Miracoli*, Armenia Edizioni, Milano 2011.

\*\* Tiberio Faraci, *Ricomincia da Te*, Essere Felici, Cesena 2010.

E anche se, come negli horror di Stephen King, queste paure “a volte ritornano”, in tal caso allora tu fermati e realizza che esse non si ripresentavano comunque da svariato tempo soltanto perché tu **eri stato considerevolmente efficace e potente in passato**, riuscendo nella grande impresa di tenerle lontane in maniera decisa ed efficace. Pensa inoltre che, se esse avevano avuto bisogno di sparire per così lungo tempo (ritirandosi disordinatamente come un esercito in disfatta e in palese difficoltà), questo era avvenuto solo perché **le tue azioni precedenti erano state straordinarie!** Considera che se le tue paure del passato ora necessitano di un così lungo periodo per guarire dai colpi che avevi inferto loro e che se adesso abbisognano di un intervallo così duraturo per leccarsi le ferite profonde e per riorganizzarsi, sono sicuro che prima di riprovarci (per poi essere ancora da te messe in fuga, lo so), ora come ora si prenderanno di certo una ancor più lunga “pausa di riflessione”, visto che in passato erano già state malamente scacciate da una persona autorevole, efficiente e grande quale tu sei!

Quindi, da oggi in poi, quando le tue paure e le tue fragilità si ripresenteranno, non lasciarti frustrare da pensieri quali: “Oh no, sono ancora qui, non ho risolto niente, nulla è cambiato nonostante i lunghi anni, il denaro e gli sforzi investiti sulla mia crescita personale...”, ma **complimentati invece con te che sei riuscito ad allontanarle con successo** e con un effetto tale per cui esse non avevano più avuto la forza e il coraggio per ripresentarsi fino a quel momento!

**Sei davvero Potente, quindi! E ricco!**

Se lo farai, se diverrai consapevole del tuo potere, potrai assaporare il profumo della vittoria passata, che magari ti eri dimenticato di festeggiare e, assieme, anche di quella presente, poiché a quel pensiero assocerai ora l'entusiasmo, la motivazione e la forza utili per spazzare via nuovamente queste paure (e magari con maggiore decisione). Se lo farai, in quel modo darai sempre meno spazio alla debolezza e alla viltà.

Dunque si può festeggiare, ancora e ancora.

E se riuscirai a farlo al ripresentarsi di una paura che credevi sconfitta, che cosa farai quindi quando constaterai che le cose funzionano comunque alla grande?

**Esulterai, forse per sempre, se lo vorrai!**

Per capire il funzionamento della paura la potremmo paragonare ai sentimenti che, in persone rigide e inclini al pregiudizio, suscita uno straniero introdotto in un contesto a lui appunto ostile. Come quando una figlia porta un forestiero in famiglia in veste di suo futuro sposo (chi ricorda *Indovina chi viene a cena?* di Stanley Kramer, interpretato splendidamente da Spencer Tracy, Audrey Hepburn e Sidney Poitier?)!

Lo straniero è una persona che pensa e ragiona in modo differente da te, perché le sue esperienze e le sue abitudini sono lontane dalle tue. È uno che mangia in modo diverso da te, che ama in modo differente da te, che ha miriadi di consuetudini dissimili, esigenze divergenti, qualcuno che percepisci come distante perché a tuo avviso i suoi comportamenti sono incomprensibili. È potenzialmente pericoloso perché, non essendo sottoposto alle regole cui sei stato abituato, ti appare inconsciamente non gestibile e non controllabile. È quindi uno così che vorrebbe tua figlia come suo futuro marito?

Infatti, anticamente lo straniero veniva visto come un nemico dal quale prendere le distanze, di cui dover diffidare, il cui comportamento era da prendere con estrema diffidenza a prescindere da tutto, poiché spesso egli arrivava nelle tue terre per depredarle e non certo per portare benefici. **Tutto quello che annunciava il loro arrivo aveva a che vedere con la paura**, anche se, a onor del vero, non sempre era così (alcune culture, come quella degli antichi Romani, portavano spesso ricchezza e prosperità nelle loro colonie)! **Così, atavicamente, dentro di noi, quella paura è rimasta associata a tutto quello che è per noi nuovo.**

Oggi siamo un minimo più disponibili e aperti verso gli stranieri, poiché tutti viaggiamo e quindi conosciamo tutti alcuni stranieri, i quali, magari, hanno addirittura contribuito in maniera sostanziale al nostro successo e alla nostra realizzazione. Ma un tempo le cose

non andavano così e, per ragioni ancestrali, in presenza di ciò che non possiamo controllare (e specialmente nei confronti di coloro dei quali non conosciamo la lingua e le cui necessità ci giungono ignote) siamo rimasti inclini alla diffidenza e tendiamo ad assumere comportamenti difensivi. Perciò, a volte, nei confronti degli sconosciuti siamo eccessivamente sospettosi e ancora portati alle opzioni di fuga, attacco o “surgelamento”. E comunque quand’anche insorgesse un’opposizione, non ci mancherebbe nulla per gestirla! Gandhi ci ha addirittura insegnato che quando siamo in conflitto con qualcuno, questi non è mai necessariamente da considerare comunque un nemico, ma una vittima del sistema, forse perseguitata e impaurita da credenze che gli sono state inculcate e alle quali ha dovuto cedere (e credere), facendole sue; magari ha dovuto interpretare a suo favore tali credenze per riuscire a sopravvivere o per essere accettato nel contesto in cui si trovava a dover crescere.

**«Io, Tiberio, voglio riuscire a convivere anche con chi la pensa in modo totalmente diverso dal mio e, di fatto, lo faccio!».**

«Io (di’ il tuo nome) voglio incontrare e comprendere anche lo “straniero” poiché egli ha dei doni straordinari portati apposta per me. Con quelli, uniti alle mie capacità, faremo cose strabilianti, e il tutto grazie a questa nostra rivoluzionaria apertura al nuovo e proprio in funzione di questa!».

**Tuttavia, ogni volta che ci confrontiamo con un progetto ignoto e inedito, con un qualcosa che potrebbe falsare i nostri equilibri (anche se in meglio), tendiamo a sentirci in pericolo.**

In questo momento **hai un piano per aumentare le tue possibilità di guadagno?** Stai seguendo un programma? Ci stai mettendo l’energia necessaria per giungere alla tua meta? Oppure ti stai un po’ arrendendo al fatto che, in fondo in fondo, sapevi che forse non ce l’avresti fatta?

Voglio dirti che se tu non avviassi quel proposito che ora stai considerando, se tra le mille resistenze scegliesti quelle più credibili che ti dicono che non ce la farai ripetendole poi in futuro come scusa/mantra a chiunque ti chiedesse ragione della tua mancata realizzazione, un giorno, tuttavia, ti renderesti conto

che invece **era proprio questo il momento giusto per crescere, per staccarti, per diventare grande!** E rimpiangeresti per gli anni a venire quello che oggi hai scelto di non attuare perché immobilizzato dalla paura.

**È vero che puoi avere di più!**

Quindi, se puoi, ascoltati, e se trovi in te la forza di agire, fallo dunque, è questo il momento! Realizzalo magari **in maniere differenti** da quelle che ti indicavano i tuoi genitori, i tuoi fratelli più grandi, gli insegnanti, i sacerdoti, ma soprattutto i tuoi pari, ovvero coloro che facevano parte integrante del tuo ambiente, come i tuoi compagni di scuola o i tuoi amici. Il nostro ego detesta il nuovo poiché teme che la nostra situazione tramite esso si possa migliorare e possa in definitiva trovare quello che le mancava.

Per non avere paura degli altri occorre prima di tutto cercare di poter comunicare al meglio con loro, connettersi, così da riuscire in seguito a costruire persino delle solide alleanze!

Se comprendersi era considerato difficile, ancor più difficoltoso era giungere a esprimersi nella stessa lingua. Ma quanto utile può diventare ai fini della comunicazione empatica parlare con la consapevolezza di trovarsi sullo stesso piano? Noi dobbiamo imparare a parlare al cuore del nostro interlocutore; il dialogo deve svolgersi tra gli aspetti superiori della nostra essenza!

**In che lingua parlavano i mercanti viaggiatori che da Venezia si spinsero fino in Oriente dando vita a scambi mai visti e neppure mai pensati prima?** Certo non in inglese! Ovvio che parlare la stessa lingua degli interlocutori rende chiaramente più facile la comprensione, più semplice il conseguimento di obiettivi comuni. Sarebbe come avere una montagna in meno da scalare oppure come ottenere la possibilità di avvicinarsi senza timore di essere “mangiati”; non è un caso che in psicanalisi quest’espressione sia utilizzata per definire la paura di parlare in pubblico. D’altronde, ci sono stati missionari che, per non essere riusciti a comunicare efficacemente il loro messaggio, sono finiti letteralmente in quel modo.



Spesso l'esperienza che maturiamo relazionandoci con gli altri è direttamente proporzionale all'interazione che siamo in grado di raggiungere con loro parlando la stessa lingua, ma soprattutto riuscendo a guadagnarci la loro fiducia e affidandoci infine in relazione alle esperienze di tradimento che abbiamo subito in precedenza. Ma se ti hanno deluso, forse, è perché ne sentivi il bisogno!

Quali sono le cose che venivano temute maggiormente nella tua famiglia? Quando ero bambino, una delle cose che faceva più paura a mia mamma (e conseguentemente anche a me) era il periodo in cui i giorni del mese scivolavano verso la fine e si avvicinava il momento in cui avremmo dovuto pagare l'affitto. Mio padre diventava ancora più nervoso, mentre mia madre diventava triste, poiché quei soldi non c'erano quasi mai, mancavano. Di rado succedeva che li rimediassero tutti. Non si sapeva mai bene come avremmo fatto e la questione costituiva un problema serio. Il proprietario della casa in cui abitavamo si chiamava signor Tarantola, e per il mio immaginario infantile non si sarebbe potuto trovare un nome più adeguato, visto quello che i miei occhi di bambino terrorizzato solevano rappresentare.

Inevitabilmente arrivava quindi il giorno in cui il proprietario di casa veniva a riscuotere l'affitto, e mia madre doveva trovare il modo per far sì che si accontentasse "intanto" di quello che loro erano riusciti a racimolare; il resto lo avrebbe avuto poi. Osservavo questa figura che veniva a "portarci via quei pochi soldi che avevamo" e provavo per lui un'autentica avversione; forse la prima e unica concretamente provata nella mia vita. Questo signore aveva il denaro, al punto che era stato in grado di acquistare quella casa di cui noi faticavamo anche solo a pagarne l'affitto, e non pago di ciò, continuamente (almeno per i miei occhi da bambino) richiedeva soldi dai miei genitori, terrorizzandoli. Il suo aspetto mi sembrava orribile e lui mi appariva cattivo e insensibile. Se mi sforzo, ricordo vagamente anche immagini nebbiose, nelle quali lui si avvicinava un po' troppo a mia madre (per non parlare di quella volta in cui lei lo scaraventò letteralmente fuori di casa). Ogni tanto mia madre

doveva mettersi a piangere per convincerlo a farsi bastare quello che al momento aveva da dargli.

Episodi di questo tipo, specialmente se ricorrenti e se non disinnescati, sono più che sufficienti per instillare decisioni in grado di cambiare considerevolmente l'esistenza di un bambino e il suo rapporto con la prosperità, poiché forniscono informazioni fuorvianti riguardo il denaro e chi lo possiede, e perché, in un certo qual modo, lo formeranno alle reazioni future da tenere dinanzi a quell'energia, spingendolo ad adottare quei comportamenti vissuti in tenera età. Vorremmo dunque, per timore, allontanarci dalla prosperità e da tutto ciò che la riguarda, per sentirci fuori "zona pericolo", per non essere dei "mostri", ma rischiando così al contempo di divenire a nostra volta orripilanti e sgradevoli ai nostri stessi occhi tutte le volte in cui decidiamo di ricercarla (senza magari aspettare la fine del mese per farlo); oppure potremmo fare sì che la prosperità non possa mai mancarci, divenendo così uno che fa bene ciò che sa fare (magari il migliore!) e che ne ha sempre una gran quantità a sua disposizione!

### **Una scelta!**

Ci sono molti modi di morire un poco per volta, vivere è sicuramente il più lento. Le accelerazioni in questo processo sono date da ogni moto di paura. Una sorta di strozzinaggio autorizzato che noi stessi avalliamo e al quale ci prestiamo con una specie di piacere malsano. Ma in realtà siamo sempre noi a evocare le paure! **Non diamo loro pace**, non gli lasciamo il tempo di dissolversi. Hai mai visto quei film nei quali un personaggio ha ingerito dei barbiturici nel tentativo di togliersi la vita? Nelle scene successive potresti osservare i soccorritori che, come prima azione, cercano di far vomitare le vittime il più possibile, salvo poi mettere in atto altri interventi che servono a recuperare la loro presenza. **Le paure sono come quelle persone intontite e intossicate, ubriache e confuse** alle quali facciamo bere caffè forzatamente e che costringiamo a camminare su e giù per la stanza, quando loro, in realtà, non vorrebbero fare altro che dormire!

Le sollecitiamo continuamente con le nostre preoccupazioni, costringendole a prendere delle decisioni al nostro posto e scatenando quindi **quelle conseguenze che tanto temiamo**. Prova a porti le seguenti domande:

“Quello che più temo è...?”;

“Quello che più mi farebbe paura è...?”;

“Quello che penso non sarei mai in grado di gestire è...?”.

La risposta è per caso sempre la stessa? Non varrebbe allora la pena di lavorarci assieme? Sarebbe meraviglioso essere in grado di coltivare la calma mentale e il coraggio, la pace e l'assenza di ansie, poiché ciò ci farebbe sentire al sicuro, completi, grati per quello che siamo e bendisposti nei confronti di chiunque, amati da tutti e di tutti fratelli.

**Può essere che in passato tu non abbia mai creduto abbastanza in te?** Dici che forse sei stato anche più negativo nei tuoi confronti? Ti ringrazio per la tua sincerità, ma ora è il momento di tenerne conto e di rimediare! È per questo motivo che, quando avresti dovuto “esserci”, come a un colloquio di lavoro importante, su un immaginario display situato sulla tua fronte era possibile leggere: **“Non ho nessuna fiducia in me!”**. Figurarsi quando ti veniva richiesto di dover presentare un progetto, una tua invenzione, una tua idea o una richiesta di finanziamento. Ti eri preparato così tanto per essere convincente ma alla prima obiezione, al primo commento sarcastico, ti eri subito bloccato, chiudendoti in te stesso: non avevi più niente da dire, avevi solo voglia di piangere. Così la persona posta lì per valutarti e decidere sulla necessità di una tua assunzione o meno aveva di certo pensato: **“Ma se nemmeno lui è pronto a credere in se stesso, per quale assurda ragione dovrei farlo io?”**. Gli orientali, per descrivere il loro senso di inadeguatezza, parlano di separazione e del loro bisogno inconscio di ricongiungersi a Dio, cioè a Colui che definiscono “La Visione”: il tanto agognato ritorno a casa!

«La cosa bella, ma veramente bella, che c'è nel tornare a casa dopo una lunga assenza, è il riuscire a percepire, in quei fugaci istanti fra l'apertura della porta di ingresso e l'entrare

in casa, l'odore di casa tua, il TUO odore. Quel qualcosa a cui sei di norma talmente abituato da non farti più caso, che sa di buono, di lacrime, di sorrisi, di preoccupazioni e di gioie, che ti appartiene e che riconosci inequivocabilmente come "tuo" fra tutti gli odori che ti porti dal viaggio e dall'incontro con altre persone, cose, mondi. Quel qualcosa che parla direttamente ai tuoi sensi e ti dice: benvenuta, sei a casa. La tua»\*.

Non stiamo ora parlando delle tue certezze, della tua sicurezza, del contrario insomma della tua paura? Sei ricca e al sicuro! Sei ricco e al sicuro!

### **Suggerimento**

Smettila di avere paura del futuro, il futuro non ce l'ha con te!

È soltanto il tuo atteggiamento ad aver creato le incomprensioni che percepisci forse tra te e il tuo corpo, oppure tra te e il tuo capoufficio, o forse ancora tra te e il tuo direttore di banca... forse tra te e il tuo prossimo. Cambia la tua percezione e ti garantisco che tutto cambierà!

---

\* Agnese Massaro.