

## Il silenzio del cuore - Vecchia Edizione

### *Brani scelti*

«In un rapporto sincero, i bisogni del partner sono importanti quanto i propri. Non più importanti. Non meno importanti. Ma importanti allo stesso modo.

Il matrimonio estende al partner la stessa attenzione, la stessa intenzione amorevole con cui si guarda a se stessi. Non è un gesto nuovo, ma l'estensione di un gesto familiare. Il matrimonio non è la promessa di stare assieme per l'eternità, perché nessuno è in grado di fare questa promessa. È la promessa di essere presenti "qui e ora". È un voto che deve essere rinnovato in ogni momento, se deve avere un significato.

In realtà, si può essere sposati un momento e non esserlo in quello successivo. Il matrimonio è perciò un processo, un cammino verso il divenire pienamente presenti a se stessi e all'altro». [pag. 50]

«Per imparare con dolcezza, scegli un compagno che non preme tutti i tuoi bottoni nello stesso momento. Scegli un partner che desideri una relazione consapevole e sia intenzionato ad assumersi la responsabilità di affrontare le proprie paure. Scegli un compagno che ti piaccia e che ti rispetti, una persona che conservi per te uno spazio sicuro e amoroso. Non accontentarti di meno». [pag. 53]

«Una volta che sarai in pace con i tuoi genitori, smetterai di ricreare gli stessi modelli nelle tue relazioni sentimentali. Avrà fine quell'eterno ciclo di abuso inconsapevole e reattivo; la guarigione della tua ferita verrà spostata in una zona di piena consapevolezza, con un compagno/a in grado di fare lo stesso». [pag. 68]

«Dio non è un'astrazione, ma una presenza viva nella tua vita, che puoi sperimentare anche tu. Tuttavia non è come qualunque altro essere vivente, perché non ha forma. Se desideri comprendere che cos'è Dio, pensa a qualcuno che ti era vicino e che è morto. Questa persona non ha più forma umana, eppure la sua essenza rimane con te. Dio è l'essenza di tutti gli esseri. È il respiro stesso che anima tutte le forme viventi. È la comprensione definitiva, che tutto include, il dono dell'amore più grande su tutte le cose. Se ti sentivi vicino al tuo amico, a colui/colei che non c'è più, riesci a immaginare quanto puoi sentirti vicino a Dio, se solo gli permetti di entrare?». [pag. 77-78]

«Non accettare intermediari tra te e Dio. Respingi i vari guru e chiunque voglia darti lezioni. Non accettare concezioni di Dio che provengano da altri. Rifiuta l'idea della magia. Lascia perdere pozioni e formule. Dimentica quello che pensi di sapere. Dimentica ciò che ti è stato insegnato. Vieni a Dio vuoto di tutto, in stato di resa totale. Lasciati indietro le tue richieste, le tue agende. Sii con Lui senza aspettarti nulla. Limitati a essere, e lascia che Lui ti trovi così come sei, nella tua essenza più semplice». [pag. 80]

«Andare verso la tua felicità non è da egoisti. In realtà è l'azione più gentile che tu possa fare nei confronti degli altri. Questo perché il tuo dono è necessario. Lo spirito degli altri non può essere innalzato se tu non hai fiducia nel tuo dono e non lo dai al mondo senza condizioni.

Considera quanto sarebbe vuota la vita se gli altri, intorno a te, scegliessero di abbandonare i loro doni. Tutto ciò che tu trovi meraviglioso nella vita (la musica, la poesia, i film, lo sport, le risate) svanirebbe completamente, se gli altri trattenessero i loro doni.

Non tenere i tuoi doni per te. Non fare l'errore di credere di non avere alcun dono per gli altri. Tutti hanno un dono. Ma non paragonare i tuoi con quelli degli altri, perché potresti non dar loro il giusto valore. Quei doni portano gioia a te e agli

altri. Se nella tua vita non c'è gioia, è perché stai tenendo il dono dentro di te. Non hai fiducia nel suo valore. Non ti stai adoperando perché si manifesti nella tua vita». [pag. 109]

«La ricerca di approvazione si basa sulla paura di non bastare a se stessi. Tu vuoi che gli altri ti diano l'amore che secondo te manca nella tua vita. Questa richiesta, però, è inutile. Se ti senti vuoto e cerchi di riempire i tuoi vuoti dall'esterno, gli altri si sentiranno aggrediti. Percepiranno la tua richiesta di apprezzamento come una pretesa, e ne saranno allontanati. E allora ti sentirai ancora più vuoto, rifiutato, usato.

L'energia non può ritornare a te finché tu non decidi di farla uscire. Esprimere una richiesta non è come esprimere energia. Significa esprimere un vuoto che risucchia l'energia di altre persone. È come gridare al mondo: «Ho bisogno che mi apprezziate, perché io non mi stimo». Se tu non ti vuoi bene e non ti stimi, gli altri non riceveranno il tuo dono, per quanto tu provi a darglielo». [pag. 111]

«Fai la scelta coraggiosa di essere solo. Essere soli significa essere pienamente se stessi. Significa essere "tutt'uno".

Significa che tutti i diversi aspetti del sé hanno imparato a coesistere e a danzare assieme intorno a un centro.

Quando sarai completamente nella tua vita, sarai attratto verso altre persone che stanno facendo la stessa cosa. Allora non dovrai rinunciare alla tua vita per qualcun altro. Entrambi potrete essere nella vostra vita ed esplorare, vedere come potrebbe essere camminare insieme. Questo è l'inizio di una danza diversa. Ma è una danza che non può cominciare se ognuno dei due non è in armonia con se stesso e non sta danzando già nella propria verità». [pag. 137-138]

«Ma che cos'è la continuità, se non una proiezione del vecchio sul nuovo? Se una cosa è continua, non è miracolosa.

Gli eventi miracolosi non sono in continuità con ciò che è avvenuto prima. Rappresentano uno spostamento di energia.

Un movimento al di fuori della percezione e dei limiti passati. Sono imprevedibili, inaspettati e, in molti casi, inspiegabili.

Li chiamiamo miracoli perché in essi c'è la mano di Dio. Ma, senza il nostro permesso, non potrebbero accadere. Senza la nostra rinuncia al passato, i miracoli non potrebbero entrare nelle nostre vite. Siamo noi che prepariamo il terreno. Noi creiamo lo spazio in cui il miracolo accade». [pag. 180]

«Onorare questo processo è essenziale per una vita vissuta in modo autentico. Gli altri avranno sempre idee,

suggerimenti e progetti per te. Ringraziali per il loro interessamento, ma chiarisci bene che sei tu e non loro a prendere le decisioni che ti riguardano.

Ricorda che una bassa autostima ti rende un facile bersaglio per quelle persone che negano se stesse facendo prediche agli altri. Renditi conto chiaramente, e una volta per tutte, che chiunque pensi di conoscere la tua vita meglio di te non è altro che un ladro che si atteggia a guaritore. Ha bisogno di rubare agli altri, perché si sente terribilmente insicuro.

Guardati da coloro che ti criticano "per il tuo bene". E stai molto attento quando qualcuno fa leva sul tuo senso di colpa. Tu non devi niente a nessuno, tranne la verità». [pag. 204]