



Donald Altman

# IL MAGICO POTERE DEL RIORDINO EMOTIVO

Per **spazzare** via ciò che ti  
impedisce di essere **felice**

MINDFULNESS E  
DECLUTTERING IN AZIONE

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Donald Altman

# IL MAGICO POTERE DEL RIORDINO EMOTIVO

Per spazzare via ciò che ti  
impedisce di essere felice

Mindfulness  
e decluttering  
in azione

# Indice

Introduzione .....	7
--------------------	---

## **Prima parte - Riconoscere ed eliminare**

<b>la spazzatura emotiva del passato.....</b>	<b>21</b>
---	-----------

1. Esci dall'ascensore emotivo.....	23
2. Il Facebook interiore.....	33
3. Coltiva uno splendido giardino di pensieri .....	45
4. La pace dell'accettazione.....	57
5. Centrarsi nel respiro e nel corpo .....	69

## **Seconda parte - Eliminare la spazzatura**

<b>relazionale, culturale e ancestrale.....</b>	<b>79</b>
---	-----------

6. Ripulire la spazzatura emotiva della famiglia.....	81
7. Riflessioni sulla comunicazione compassionevole.....	95
8. Piantiamo i semi dell'amicizia.....	105
9. Per amor dell'ascolto.....	115
10. Allargare la tribù.....	125

## **Terza parte - Prevenire altra spazzatura emotiva**

<b>con il decluttering quotidiano .....</b>	<b>135</b>
---	------------

11. Cambia il canale della distrazione per trovare chiarezza.....	137
12. Vaccinati contro la febbre da consumismo .....	151
13. Metti un freno al lavoro e alla velocità .....	161
14. La natura e il purificante potere della speranza .....	173
15. Essere flessibili, ammorbidirsi e lasciar andare, ogni giorno ..	187

**Quarta parte - Trasformazione e appagamento  
con la pace, lo scopo e l'interrezza..... 199**

16. Risveglia la compassione del cuore, oggi ..... 201  
17. Fedeltà al momento presente ..... 213  
18. Maestri nel sciogliere nodi in ogni istante..... 221  
19. Quotidiane istantanee di gioia..... 233  
20. Il momento migliore per collegarti al tuo scopo è... adesso!.. 245

Ringraziamenti ..... 257  
Bibliografia..... 259  
Note..... 264  
Nota sull'autore..... 269

# Introduzione

*Non accumulare così tanto ciarpame  
da sentirti sollevato se la tua casa prende fuoco.*

— WENDEL BERRY, *FARMING*<sup>1</sup>

Non sorprende che la spazzatura emotiva del nostro passato possa restarci appiccicata come l'Attack, al punto che spesso la consideriamo inseparabile dal nostro senso di sé e dall'identità personale. A sorprenderci, tuttavia, è quanto riescano alcune facili tecniche quotidiane a rimuovere tutto quel ciarpame tossico, appiccicoso e tenace, che si tratti di un vecchio scheletro emotivo della nostra infanzia o di nuova spazzatura emotiva che accumuliamo ogni giorno.

Che cos'è la spazzatura emotiva? Può trattarsi di un'esperienza dell'infanzia in cui siamo stati respinti dagli altri e ci siamo convinti di non meritare amore. Potrebbe essere una vecchia ferita di famiglia che fa ancora molto male. Oppure una frase insensibile di un insegnante delle superiori, che una volta ci ha guardati dritti negli occhi e ci ha detto: "Da uno studente mediocre non ne tiri fuori uno brillante".

Quest'ultimo caso di spazzatura emotiva priva di tatto è successo proprio a me! Per fortuna, ho avuto altri insegnanti che sono stati di splendido supporto e non ho permesso a questo personale ciarpame emotivo di rimanermi appiccicato addosso, quantunque in quel momento sia rimasto sconcer-

to e rattristato dal commento.

In effetti, la nuovissima scienza dell'epigenetica, che conosceremo nella prima parte, mostra che la spazzatura emotiva ci colpisce a livello cellulare, attivando e disattivando i geni relativi al sistema immunitario e all'invecchiamento. Arriva a suggerire che il dolore del ciarpame emotivo possa trasmettersi di generazione in generazione. Per quanto appaia scioccante, ciò significa che possiamo essere influenzati negativamente dagli antenati o da ingiustizie culturali quali la codipendenza, la schiavitù, la guerra o l'Olocausto.

Una cosa è certa: tutti ci trasciniamo dietro una qualche forma di spazzatura emotiva, un bagaglio, un trauma, un'avversità o un dolore del passato. Che l'avversità sia il risultato di ciò che gli altri hanno fatto a noi o che noi abbiamo fatto agli altri (ma anche che abbiamo fatto a noi stessi), il risultato è chiaro. *Il ciarpame emotivo del passato influisce direttamente sulla nostra capacità di gestire le emozioni, sperimentare la gioia e vivere una vita appagante. Influisce anche sul nostro benessere fisico, mettendo dei freni al sistema immunitario.*

La spazzatura emotiva del passato è simile a vecchi scatoloni di ciarpame che ingombrano la soffitta della nostra mente. Se ciò che è in soffitta ci fa sentire perennemente inermi, sulla difensiva, traditi, tristi e infelici, rischia di impedirci di riconoscere il bene e le cose belle nella vita. La capacità di essere sani, felici e ben equilibrati, nonché di vivere una vita appagante e ricca di significato, potrebbe quindi essere definita dal modo in cui sgombriamo questa soffitta.

Per farlo abbiamo bisogno di riconoscere, adattare, tamponare e gestire tutta la spazzatura emotiva che minaccia di distoglierci dai nostri obiettivi e sogni.

Per illustrare la capacità della spazzatura emotiva di rimanerci appiccicata addosso, lasciami condividere la storia di una mia paziente, Margo (in questo libro, tutti i nomi e i det-

tagli identificativi dei pazienti sono stati modificati). Margo, una donna ben vestita e sulla cinquantina, è venuta da me per una depressione clinica acuta. La soffitta della sua mente era così ingombra di vecchi scatoloni di spazzatura emotiva familiare che la sua capacità di vivere il qui e ora ne veniva profondamente compromessa. Durante la prima seduta valutativa, Margo ha continuato a tornare su un particolare scatolone nella sua soffitta. Seguitava a ripetere un ritornello che era diventato praticamente un mantra spirituale. “Mio padre è stato violento con me” diceva quasi come un robot. “Mi ha maltrattata. Da quando avevo sei anni mi ha detto le cose più orribili”.

Poiché era la nostra prima seduta, volevo altre informazioni sulla sua vita prima di esplorare qualsiasi problema specifico. Dopo essere entrato in empatia con Margo, ho provato a reindirizzarla, ma lei era così focalizzata sulla vecchia storia da non riuscire a liberarsene, come una macchina le cui gomme sono rimaste incastrate in un solco profondo e fangoso. Alla fine le ho detto: “Margo, noto che continui a tornare sulla storia di te e tuo padre, perciò prima o poi ti chiederò di approfondire. Ma ora sono curioso: hai mai contato il numero di volte in cui ripeti a te stessa questa storia nell’arco della giornata?”.

Margo si è fermata e si è portata la mano al mento. Mi ha guardato dritto negli occhi, come se fosse appena uscita da una profonda trance (e infatti era successo proprio così). “Strano che me lo chieda. Ho provato a contare il numero di volte” ha risposto, annuendo con la testa. “Ma perdo sempre il conto. Però so che quando non mi racconto questa storia sono molto più felice”.

In un certo senso, la storia emotiva irrisolta di Margo era come un pesante e ingombrante fascio di nodi emotivi che lei si trascinava dietro ogni giorno. Questi nodi non le permettevano di vivere il momento presente e le impedivano di con-

durre una vita gioiosa, come pure di darsi da fare per coltivare relazioni sane. È possibile paragonare questo debito emotivo a una finestra sporca attraverso cui lei percepiva gli eventi quotidiani; essendo la finestra incrostata e sudicia, fungeva da filtro che bloccava la luce. Purtroppo, lei non riusciva a vedere le cose com'erano per davvero.

È interessante notare che Margo stava usando una forma di mantra, una potente tecnica di consapevolezza che esploreremo in questo libro. Però la usava in modo negativo, per mantenere il blocco in atto anziché eliminare la spazzatura. Come scoprirai, le affermazioni positive e i mantra sono un metodo efficace di mindfulness per distogliere l'attenzione da modi di pensare abituali che ci bloccano.

Oltre a eliminare la spazzatura emotiva del passato, dobbiamo anche far piazza pulita di tutta *la nuova spazzatura* che seguita a rimanerci attaccata. È simile al tartaro si deposita sui denti: accumulare nuova spazzatura emotiva è un processo naturale che non si ferma mai. Per molti di noi, però, trovarsi di fronte a nuova spazzatura in apparenza infinita è frustrante ed esasperante. Se pensi che ci sia chi riesce a evitare questa spazzatura, ti sbagli. Nemmeno il Buddha ce la farebbe, a evitare la spazzatura emotiva e mentale. Tuttavia, quella che ha vissuto da giovane lo ha spinto a ricercare la liberazione, inclusa la spazzatura emotiva che si crea all'istante a causa della bramosia e dei desideri malsani.

Quali sono gli stress quotidiani che trascinano la tua vita nel caos e creano nuova spazzatura emotiva? Il pericolo reale o anche solo percepito nell'ambiente rischia di portare fuori rotta la parte del cervello focalizzata sulla sopravvivenza. Il risultato? Il processore che si occupa della spazzatura emotiva nel cervello (l'amigdala, che esamineremo al capitolo 2) va in sovraccarico. Il ritmo della vita moderna e il numero di cose che richiedono la nostra attenzione è probabilmente maggiore

oggi che in qualsiasi altro momento della storia. Ci troviamo a gestire un sovraccarico di informazioni da email, notizie, internet e la crescente complessità della vita, per esempio il bisogno di prendere decisioni su assicurazioni, scuola, trasporti, sanità, dove vivere e come pagare tutto questo.

Anche le preoccupazioni concernenti le principali transizioni della vita possono generare vari tipi di ciarpame emotivo. Un paziente, Richard, si preoccupava in continuazione della sua imminente pensione e stava in ansia. “Sento che sto alimentando pensieri di paura come non mai nella mia vita e non so cosa farci” si lamentava.

Ma non sono solo i grandi periodi di transizione della vita. Anche prendere una piccola decisione, per esempio dove e come acquistare un libro, può richiedere numerose scelte: *internet o negozio? Libreria indipendente o catena? Prezzo o convenienza? Libro digitale o libro stampato? Spedizione standard, spedizione in due giorni o consegna il giorno dopo? Contanti, PayPal, carta di credito o prepagata?* Di fatto, le neuroscienze ci dicono che più sono le scelte che siamo costretti a fare durante il giorno, più l'energia del cervello si indebolisce e si esaurisce. Non c'è da meravigliarsi che l'infinità di piccole decisioni della vita possa sfinirci.

Se il cervello scarica in continuazione spazzatura emotiva da una qualsiasi di queste fonti, fai un bel respiro profondo proprio ora. Infatti, in questo libro scaricherai materiale completamente diverso per il cervello, materiale che attinge alla scienza moderna e a pratiche antiche, ideato per fare ordine tra le tue emozioni, aiutarti a sentirti sicuro e ad arricchire la tua vita.

*Se vuoi gestire la tua spazzatura emotiva, il posto migliore per iniziare è il cervello.*

È ciò che faremo in queste pagine.

## La mindfulness per il riordino emotivo

Il fine di *Il magico potere del riordino emotivo* è aiutarti a guarire e superare dolori, offese, traumi, eventi stressanti tossici e ciarpame emotivo del passato e del presente, il tutto senza accusare, vergognarti o punire te stesso. Mi piace vederlo come un *riavvio consapevole dello stile di vita*, un modo per eliminare le vecchie abitudini di vita e di pensiero che ci tengono bloccati nella spazzatura emotiva, al punto da non riuscire a immaginare una via d'uscita. Cosa più importante, chiunque può acquisire le capacità necessarie a effettuare questo riavvio consapevole, senza nessun enorme investimento in termini di tempo. Le neuroscienze ci dicono che anche solo pochi minuti al giorno riescono a riprogrammare il cervello per cancellare dalla nostra vita la spazzatura emotiva indesiderata.

*Il magico potere del riordino emotivo* è strutturato in quattro parti. La prima parte, "Riconoscere ed eliminare la spazzatura emotiva del passato", prende in esame come diventare più consapevoli dei vari tipi di spazzatura che hanno influito negativamente sulla nostra vita o bloccato la capacità di rimanere centrati ed emotivamente in equilibrio. È come il primo passo nella riprogrammazione del computer. Se non riconosciamo i programmi di pensiero dannosi e abituali che stanno scombinando il disco rigido del cervello, come possiamo sperare di correggere il funzionamento del sistema operativo? Può essere che all'inizio il cervello sia stato modellato da condizioni fuori dal nostro controllo, ma quest'organo è estremamente duttile. Le neuroscienze mostrano che possiamo rimodellare l'architettura interna del cervello proprio come un atleta modella il corpo andando in palestra. Attraverso l'apprendimento di nuovi strumenti, diventiamo il programmatore-capo in grado di riprogrammare il cervello.

Inoltre, apprendrai efficaci metodi o strumenti di mindful-

ness, così da usare l'attenzione e la focalizzazione sul presente per disattivare questi programmi di spazzatura emotiva... più o meno come quando elimini i file o *svuoti il cestino* del tuo disco rigido. Se vivi nel qui e ora, per esempio quando sei presente nel corpo diventando consapevole del tuo respiro, attivi un programma completamente diverso, un programma adattativo, selettivo e in grado di trasformare profondamente la tua esperienza di vita. In altre parole, attivi un "Facebook interiore" prestando attenzione a ciò che alimenta il tuo più profondo senso di sicurezza, valore, realizzazione e intenzione.

La seconda parte, "Eliminare la spazzatura relazionale, culturale e ancestrale", affronta il disordine creato da relazioni significative, problemi familiari e questioni culturali malsane. Poiché il cervello è strutturato per relazionarsi agli altri, è fondamentale eliminare la spazzatura che impedisce la vicinanza, l'affetto e il senso di sicurezza e sostegno che derivano da relazioni sane. Ti eserciterai a comunicare con gli altri e con te stesso in maniera da favorire la fiducia e l'apertura. Scoprirai inoltre il potere dell'ascolto e perché riesce a trasformare la spazzatura emotiva che avverti provenire dalle persone "difficili" nella tua vita.

La terza parte, "Prevenire altra spazzatura emotiva con il decluttering quotidiano" esamina una serie di efficaci tecniche per prevenire l'accumulo di *nuovo* ciarpame emotivo. Offre strumenti per la gestione dello stress quotidiano e delle transizioni. Durante questi periodi di passaggio, spesso viviamo un'incertezza su quello che accadrà dopo. Ciò naturalmente produce ansia e spazzatura emotiva. La cosa accade sia che si attraversi un importante passaggio nella vita (avere un figlio, trasferirsi, divorziare o lasciarsi, perdere il lavoro o soffrire di problemi di salute) sia che si vivano momenti di transizione quotidiani, come andare a un appuntamento o presenziare a una riunione di lavoro. Incorporando nel tuo stile di vita tec-

niche efficaci, come l'ancoraggio consapevole, il collegamento con la natura e semplificando lo stile di vita, vivrai ogni giorno più gioia e nello stesso tempo preverrai l'accumulo di altra spazzatura emotiva.

La quarta parte, "Trasformazione e appagamento con la pace, lo scopo e l'interezza", ti porta oltre la spazzatura emotiva, verso un luogo più soddisfacente e significativo, il tuo obiettivo di vita più profondo. È un dono in cui il senso e l'intento della tua vita diventano un tutt'uno. A tal fine, integrerai nello stile di vita la capacità di addolcire il cuore e guarire le vecchie ferite, sciogliendo nodi difficili nel qui e ora, prima che ti leghino, e attingendo alla saggezza del tuo io. Questa esplorazione potrà portare alla luce i tuoi valori più preziosi in un modo davvero autonomo e positivo.

## Esercitare i muscoli della mindfulness per far pulizia

Prima di intraprendere il tuo viaggio di riordino, ecco una rapida occhiata sulle abilità che userai. Probabilmente hai già sentito la parola *mindfulness*, ma che cosa significa davvero? Come funziona? In *Il magico potere del riordino emotivo* metterai in pratica direttamente le seguenti abilità, ideate per eliminare la spazzatura emotiva vecchia e nuova. Mi piace vederle come le sei abilità di mindfulness per il riordino emotivo, facilmente comprensibili e riassumibili in sei chiavi. Ogni volta che ti senti sopraffatto dal ciarpame, puoi chiederti: "Come faccio a entrare meglio in sintonia con ciò che sta accadendo proprio adesso?". Utilizzando ciascuna di queste sei chiavi di riordino, puoi trovare un equilibrio emotivo ed entrare in armoniosa sintonia con l'ambiente circostante, per trarne un senso di finalità e chiarezza. Ecco le sei chiavi:

- Vivere il momento presente
- Accettazione in sintonia
- Intenzionalità
- Riflessione
- Comprensione della sofferenza
- Finalità nei rapporti

La prima abilità di riordino emotivo è *vivere il momento presente*. Troppo spesso la spazzatura emotiva si presenta quando la nostra mente vaga nel passato o nel futuro. La mindfulness aiuta a distogliere l'attenzione dal pensiero di traumi passati o dalla persistente ansia sul futuro, ancorando fermamente la consapevolezza nel qui e ora. In uno studio pubblicato su *Science*, alcuni ricercatori di Harvard hanno esaminato quanto spesso la mente divaga,<sup>2</sup> scoprendo che lo fa per quasi la metà del tempo (circa il 47-48%). A essere veramente interessante, tuttavia, è la scoperta che siamo più felici *se viviamo* pienamente il momento presente. Nello studio, il vagabondare della mente si verificava più frequentemente quando le persone erano davanti al computer, al lavoro. I soggetti si sono dichiarati più presenti (e felici) quando conversavano, praticavano sport o facevano sesso (certo, è una buona idea essere presenti durante tutte queste attività).

In secondo luogo, la mindfulness alimenta uno stato di *accettazione in sintonia*. Attraverso un atteggiamento di accettazione possiamo superare meglio le inaspettate tempeste della vita. Anche se molti di noi preferirebbero pensare di avere il controllo di ciò che ci accade, la vita è spesso imprevedibile e cambia. Accettazione in sintonia significa riconoscere in tutta onestà quello che accade attorno a noi e dentro di noi, cosa che ci permette di integrare e imparare anche da sentimenti ed esperienze negativi. Inoltre, essere in sintonia con gli altri ci consente di sentire ciò che gli altri stanno attraversando. Con

la sintonia acquisiamo una comprensione empatica e un senso di profonda reciprocità, di mutua interazione con gli altri. Questo ci aiuta a essere più autentici, in armonia, solidali e comprensivi, elementi fondamentali per relazioni più intime e significative.

La terza abilità di riordino è costituita dall'*intenzionalità*. Intenzionalità significa fare in modo che le nostre scelte e le nostre azioni quotidiane (anche quelle piccole) contino. Con l'intenzionalità possiamo vivere le giornate riducendo al minimo il nuovo ciarpame, senza lasciare dietro di noi distrattamente ciarpame che dovrà essere ripulito più tardi. Il processo decisionale etico invita a uno stile di vita più centrato sul cuore, per dare importanza al servizio e a una vita compassionevole, focalizzandosi meno sull'acquistare più cose (sì, più ciarpame).

La quarta abilità è la *riflessione*, ossia la capacità di guardare dentro di noi, i nostri pensieri e le nostre emozioni. Siamo invitati a indagare profondamente sulle cause all'origine della nostra spazzatura emotiva. Un esame di questo tipo spesso produce un'illuminazione, coltiva la saggezza e ci insegna ad autogestirci, perché esaminiamo i nostri pensieri e le nostre emozioni anziché lasciarli vagare. Quando ci soffermiamo abbastanza a lungo, possiamo osservare non solo i pensieri e le emozioni, ma anche e soprattutto i desideri e le brame, che richiedono sempre un secondo sguardo. Se hai mai provato un desiderio incontrollabile che ha causato problemi (per esempio ingozzarti), allora sai quanto può essere importante esaminare quel desiderio, invece di reagire semplicemente d'impulso. Con la riflessione, possiamo saggiamente scegliere di instradare i nostri pensieri – e la vita – in una direzione completamente nuova.

La quinta abilità consiste nella *comprensione della sofferenza*. Se non capiamo in che modo la spazzatura emotiva ci si

attacca addosso ed entra nella nostra vita, come possiamo mai sperare di rallentarla o fermarla? Comprendendo più chiaramente le radici della sofferenza, possiamo estirpare le erbacce prima che diventino grossi tralci invadenti che soffocano la nostra crescita. Una di queste radici sta nell'attaccarsi o nell'aggrapparsi a qualcuno o qualcosa di temporaneo, non costante e duraturo come vorremmo. Non è possibile rimanere aggrappati a qualcosa a lungo; la vernice brillante sulla macchina nuova si graffia e alla fine diventa opaca. Il nostro corpo, un tempo giovane, invecchia e si riempie di rughe. Come ha scritto il cantautore Leonard Cohen, "Beh, gli amici se ne sono andati e i capelli sono diventati grigi. Sento male in posti dove un tempo giocavo".<sup>3</sup> Tuttavia questa comprensione non ha lo scopo di produrre un infelice disordine. Anzi, ci arricchiamo osservando la miriade di cause della nostra angoscia. Ci sono tre effetti benefici. Estirpiamo le radici negative che provocano angoscia, allentiamo la tensione attraverso il riconoscimento e l'accettazione e, cosa forse più importante, accresciamo la compassione per gli altri, i quali inevitabilmente sperimentano anche loro perdite, tristezza e dolore. Attraverso la comprensione della sofferenza, aumentiamo la nostra compassione, l'empatia e l'affinità universale; il cuore si intenerisce e diveniamo più umani. Possiamo infondere compassione alle nostre parole, al nostro cuore e alle nostre azioni.

L'ultimo antidoto della mindfulness per eliminare la spazzatura è la *finalità nei rapporti*. Questo libro termina esaminando come trasformare la nostra vita infondendo uno scopo fondamentale nei rapporti con gli altri e con il mondo. Avere uno scopo della vita eleva la nostra esistenza, così come la quotidianità, portando in primo piano i nostri valori più profondi. Ci dà una visione d'insieme di ciò che conta di più. Se lo integriamo a una collaborazione illuminata, questo fine può sbocciare e diventare qualcosa che non avremmo mai imma-

ginato. Essere consapevoli dei rapporti con gli altri ci fa capire che tutto ciò che facciamo è in relazione a qualcos'altro.

Ogniqualevolta usiamo una di queste abilità di mindfulness, le stiamo di fatto mettendo in pratica tutte. Ciascuna accresce la nostra consapevolezza di cosa provoca la spazzatura del dolore e della sofferenza, come pure di cosa porta gioia e realizzazione. Queste sei abilità sono come il motore sotto il cofano della macchina: non si vede, ma è necessario per farci andare verso la nostra destinazione. Anche se non sempre vi facciamo direttamente riferimento, questi principi sono incorporati e integrati negli strumenti di vita che ho incluso nel libro. Ogniqualevolta ti servirà, fai riferimento alle sei chiavi come promemoria multiscopo per ricentrarti su te stesso.

## Parti da dove ti trovi adesso

Ricordo di aver sentito un imbonitore a una fiera dire alla folla: "Fate un passo avanti e il vostro corpo vi seguirà spontaneamente!". Che splendido consiglio per intraprendere qualsiasi viaggio. Fai semplicemente il primo passo... anzi, lo hai già fatto leggendo queste pagine. Farsi un giro alle giostre della fiera però ti pompa l'adrenalina, mentre questo viaggio è un cammino delicato e clemente per ripulire la spazzatura emotiva.

Per la maggior parte, durante i viaggi è fin troppo facile lasciarsi coinvolgere da come andranno le cose. Potremmo essere tentati di valutare il viaggio e ci giudichiamo sulla base del fatto che ce la facciamo o meno. Tuttavia, abbandonando ogni aspettativa abbiamo una maggiore libertà di vivere il viaggio stesso, senza farci limitare o ostacolare dal nostro critico interiore. *Confida nel fatto che mettendoti in moto giungerai a destinazione.*

Siamo fortunati a vivere in un'epoca in cui gli insegnamenti delle nostre tradizioni di saggezza sono avvalorati dalla scienza moderna; entrambi dunque ci dicono che *possiamo* fare questi cambiamenti fondamentali nella consapevolezza. Come per molto tempo hanno pensato i mistici del passato, trovare chiarezza, pace e soddisfazione è un lavoro interiore da svolgere con vari strumenti di meditazione. Useremo questi antichi strumenti per gestire la spazzatura emotiva del XXI secolo.

Eliminare la spazzatura emotiva della vita trovando appagamento e soddisfazione può non essere facile, ma non è un'illusione. Si tratta forse del nostro più grande dono e del maggior potenziale umano innato. Tutti possiamo farlo e non siamo costretti ad andare in una grotta a meditare. Lo possiamo fare in casa nostra, per così dire, utilizzando le condizioni che la vita ci presenta come compito da svolgere. Quale momento e quale luogo migliore per iniziare, se non ora?