



MELANIE
DEWBERRY

*Liberarsi
dalle false
identità*

IL POTERE DEL TUO VERO NOME

VIAGGIO NELLA NATURA
AUTENTICA DELLA TUA ANIMA

Melanie DewBerry

IL POTERE DEL TUO VERO NOME

Liberarsi dalle false identità

Viaggio nella natura autentica
della tua anima

Indice

Introduzione	7
1. Chi sei veramente?.....	19
2. Il sacro ascolto	41
3. L'infanzia interrotta	55
4. La tua Storia Originale e la tua Medicina Originale	87
5. Aprire l'armadio.....	109
6. Una piccola lezione di passione e curiosità	131
7. Il Consiglio degli Anziani	139
8. La risonanza della parola evocativa	147
9. La vita di colui che appartiene	171
10. Dichiarati. Scrivi il tuo manifesto e il tuo voto.....	187
11. Essere nominato	199
12. Vivere come il Nominato. Vivere tra due mondi.....	209
Nota sull'autrice	217

Introduzione

Questo libro non è per chi non ha coraggio. È per le donne e gli uomini che sono pronti a ricordare chi sono, è per coloro che non ne possono più di cercare di piacere a tutti, di vivere dipendenti dagli eventi passati e di non essere ciò che sono. Alle donne viene detto continuamente che il loro valore sta nella bellezza o in ciò che riescono a dare agli altri. Agli uomini viene detto che devono dare poca importanza alla loro spiritualità e che le emozioni sono un tabù. Anche se si sa che tutto questo non è vero, è comunque facile perdersi nella storia delle proprie caratteristiche. Tu non sei nato per conformarti o per adeguare la tua grande natura spontanea a una piccola esistenza.

Nei capitoli di questo libro troverai i modi con cui ti è stato chiesto di nascondere a te stesso l'identità della tua anima. Poi la rivendicherai con forza. Distruggerai completamente quelle versioni di te che ti sono state imposte e che ti hanno tenuto lontano dalla tua vera conoscenza. Ti batterai per te stesso e la tua autorità. Scoprirai il tuo nome e vivrai come la benedizione divina che sei sempre stato.

Il lavoro da fare è impegnativo, duro, ma anche liberatorio. Questa è la via di chi è spiritualmente audace. Questa non è la via del guerriero che per avanzare deve combattere. Questo è il ritorno a casa, verso te stesso.

Fai del tuo meglio. Se ci avrai messo il cuore e l'anima o se invece avrai preso delle scorciatoie, lo saprai. Dovrai abbandonare il tuo modo di apprendere per potere raccogliere i frutti

di questo lavoro. Ma non ti preoccupare: sei all'altezza della sfida. Scoprirai di avere più immaginazione creativa di quanto pensavi. Questo è il dono che porta la libertà. Questo lavoro affronterà la tua paura e sosterrà la tua anima.

Le pratiche

Ogni capitolo ti porta lungo un processo di riscoperta e alla fine di ognuno di essi c'è una pratica. Queste attività non sono concepite per la mente razionale ma per la tua *anima*. Prenditi il tuo tempo ma non procrastinare. Sì, c'è del lavoro da fare, quindi fallo. Non c'è bisogno di analizzarlo, di ragionarci sopra e nemmeno di capirlo. Devi soltanto *voler* essere completamente te stesso.

Sono chiamate “pratiche” (invece di “esercizi”) perché siamo sempre nella pratica della trasformazione. Questi non sono meri esercizi, sono percorsi per potere accogliere tutto ciò che sei e tutto ciò che diventerai. Questa è la pratica per vivere come il Nominato. Il Nominato è colui che vive in armonia con il divino, colui che non negozia e non compromette più nessun aspetto di sé per adattarsi o per piacere agli altri. Il Nominato vive d'amore – d'amor proprio e dell'amore per gli altri – e l'amore non scende mai a compromessi. Ogni giorno ricominciamo la pratica di vivere come il Nominato.

Quando inizi la pratica, forse dovresti verificare se sei veramente TU che la stai facendo. Potresti scoprire che prima di iniziare è utile respirare lentamente per cinque minuti per creare uno stato meditativo. Ti invito a fare ogni pratica senza interruzioni. Vale la pena di insistere: meglio diffidare del pensiero secondo cui si può interrompere il lavoro e poi tornarci. Questa è la mente nemica che cerca di ritardare il tuo appuntamento con la tua conoscenza.

Ti esorto a tenere un diario per annotare le tue intuizioni. Quando arriverà il momento di essere nominato, sarà utile rivedere tutto ciò che hai eliminato e tutto ciò che hai trovato dentro di te.

Viaggiare bene

Questo è il *viaggio verso la vera natura della tua anima*. Quanto lontano andrai e cosa sperimenterai dipenderà da te. Puoi decidere adesso di essere pienamente ciò che sei. Puoi decidere adesso di arrenderti alla vera realtà che la tua anima e la tua mente serbano per te e di permettere che la loro verità domini su tutto. Puoi decidere adesso di non rimandare più il tuo compimento. Puoi decidere adesso di stabilire un orario preciso in cui incontrare te stesso più volte alla settimana attraverso queste pagine. Puoi decidere adesso di difendere il tempo da dedicare a questa pratica, una delle attività più importanti della tua vita, dicendo di no alle interferenze. Puoi decidere adesso di volerti bene, onorando la divina aspirazione all'armonia che senti e che ti sta aspettando. Puoi decidere adesso che la pace è un tuo diritto inalienabile. Puoi decidere adesso di riconoscere quanto hai voluto arrivare a questo punto e concederti l'acqua che placherà questa sete. Tutto ciò che è buono inizia sempre da una decisione cosciente.

Procedendo nella lettura dei capitoli ti avvicinerai al tuo nome. Ti libererai sia dal bisogno di ribellarti contro le etichette che ti sono state affibbate (cioè l'essere definito dagli altri), sia dal bisogno di arrenderti per cercare di rientrare in quelle etichette. Ti accorgerai che vivere come il Nominato ti mette nelle mani il timone dell'autenticità. I vecchi comportamenti che non sei stato capace di rimuovere; i molti modi con cui, per essere accettato e amato, hai negoziato la tua vera identità;

la tua mancanza di confini ben definiti; il tuo bisogno di controllo o di farti dire cosa pensare o cosa fare per non dover controllare niente: tutto questo svanirà. Non sei nato per sprecare la tua energia cercando di limitare l'espansione della tua anima adeguandoti a una definizione riduttiva. Quando cerchi il tuo nome, tutto ciò che sei – la tua natura oscura e pericolosa, la tua bellezza e la tua intelligenza – si fonde insieme per ricondurti alla tua casa originaria, all'amore, alla tua anima. Qualunque sia il tuo nome, sii certo che sei venuto a questo mondo perfetto, coraggioso e con la forza per amare ed essere amato. Sai prenderti i tuoi rischi e sei pronto per affrontare il tuo destino come uno spirito che è sempre in evoluzione. Chiunque tu sia, qualunque sia il tuo nome, sei nato per vivere in armonia con la tua anima. Farlo ti porterà tutta la pace che hai sempre voluto e tutto ciò di cui il mondo ha sempre avuto bisogno.

Attraverso i capitoli di questo libro, il tuo nome ti chiamerà senza mezzi termini e senza ripensamenti. E quando tu e il tuo nome vi riunirete, ti sentirai libero, amato e in armonia con il tuo sé superiore. Sii onesto con quello che dici e scrivi. Di' quello che sai essere vero assumendotene la responsabilità. Di' la verità. La verità ti conforterà e ti darà pace. Nessuno, o meglio, nessuno di importante, pensa che tu sia arrogante o insopportabile. Prenditi dei rischi. Lo vuoi questo nuovo inizio? Se sì, questo lavoro metterà in discussione tutto ciò a cui il tuo ego tiene di più. Dovrai prenderti dei rischi. Ti troverai faccia a faccia con le menzogne. Non è sempre facile, molti evitano di farlo. Molte persone vogliono "essere messe nella condizione di". Vogliono che qualcuno li sistemi, come se ciò fosse possibile lasciando che l'astrologo, il maestro o il terapeuta agisca dall'esterno. Solo tu puoi procurarti ciò che desideri. In quale altro modo potresti conoscere la profondità della tua anima, la forza della tua dedizione e la vastità della tua bellezza se non facendone esperienza? Non sei la vittima di nessuno. Percorri queste

pagine restando presente a te stesso. Non fuggire mentalmente, fisicamente o spiritualmente. Per quanto tu possa desiderare di farlo, decidi di rimanere. Resta fermo come non hai mai fatto prima. Se ti senti stanco e vuoi smettere, sappi che questa è la prima sensazione che l'ego vuole farti provare. Nella tua mente potrebbe suonare così: *Che noia; questo lo so già; lo farò dopo; non credo che questo sia importante; voglio il nome e basta; è una cosa troppo conflittuale.* L'ego è sufficientemente astuto da farti credere che questi pensieri siano tuoi. Non tornare a dormire, resta sveglio e tira dritto. Il viaggio è iniziato.

Ascolta il tuo sé interiore, ha aspettato tanto per condividere con te la tua saggezza. Ascoltalo bene e ricordatelo. Scriviti ciò che hai ascoltato e torna spesso a rileggerlo. Non fidarti della tua mente per rievocare quei pezzi di profonda saggezza. La tua mente ha a che fare con un'intera vita di bugie e di mancanze. Verbalizza ciò che senti e ciò che osi. Dirlo ad alta voce ti consente di inculcartelo bene in testa. Prenditi cura di te stesso con compassione. Il cambiamento è impegnativo, quindi cerca di riposare bene. Mangia bene, ridi spesso e condividi il lavoro che stai facendo soltanto con coloro che possono capire e sostenere con amore e tenerezza la preziosa evoluzione della tua natura. Questa è una delle prime pratiche che devi imparare: non dare mai a chi ha solo una tazzina da caffè una quantità della tua conoscenza pari a una scodella di latte. Prenditi cura del tuo spirito. Un modo per farlo è quello di andare in mezzo alla natura. Anche in inverno si può trovare il modo per andarci. E puoi sempre fare una teleconferenza con la Nazione delle Stelle (*Star Nation* è un termine che usiamo noi nativi americani per riferirci alle stelle).

Quando vivi il tuo nome, vivi l'amore e la pace che sono sempre stati con te.

Pronti o bloccati

Qui, nel regno del nominare, la tua lotta diventa completa. Stai per iniziare a rendere omaggio a te stesso. Noi, il mondo, possiamo essere o non essere pronti per chi sei. Per fare ciò che ti viene chiesto affinché il tuo nome venga alla luce, forse sei pronto o forse no. *Pronto* è una di quelle parole che usiamo per dire: “Se la mia paura si sta per dissolvere o mi dà il via libera, allora andrò avanti”. L’idea di dover essere pronti trattiene la maggior parte delle persone dal fare il passo successivo. La paura diventa il blocco.

Quando un saggio anziano viene a dirci di partecipare a una cerimonia, lo fa perché vede che ne abbiamo bisogno, che è un altro modo per dire che siamo pronti. I saggi non ci chiedono mai se siamo pronti. Noi accettiamo la visione che hanno di noi e iniziamo a prepararci. Siediti accanto alla tua anima e ascolta. Ti sta chiamando. Per essere chiamati è richiesta la disponibilità. Sii pronto ad attraversare le tue paure. Ti verrà chiesto di lasciare cadere tutte le difese che hai usato per nasconderti a te stesso. Eliminerai tutto ciò con cui hai bloccato la tua natura meravigliosa. Non puoi capire intellettualmente la via per essere te stesso. Non puoi predisporre la vita in modo tale da poter sapere cosa accadrà e come. Puoi solo essere disposto a dire sì alla vita. Sii sempre pronto a incontrarla. La verità su chi sei – il tuo nome – non aspetta che tu sia pronto. I tuoi desideri sono l’unica chiamata di cui hai bisogno. Se stai leggendo questo libro, alcune parti di te vogliono che tu sia del tutto pronto e disponibile. La domanda che ti faccio non è: “Sei pronto?”, ma: “Lo stai desiderando? Vuoi essere emotivamente e spiritualmente sicuro? Non è arrivato il momento di sperimentare la libertà dal dubbio e dalla sottomissione?”. Togliti la maschera. Sei al sicuro. La tua sicurezza è vivere la tua vita. Questi capitoli non contengono soltanto la via verso il tuo nome originario ma anche un modo per stare nel mondo in armonia con il tuo nome.

Togliti tutto

Essere chiamati per nome è un viaggio. Sulla Strada Rossa (la spiritualità dei nativi americani) i miei anziani dicono: “Non è sempre facile, ma è un bene”. Il tuo viaggio potrebbe non essere sempre facile ma ti offrirà sempre un terreno fecondo e un maggior radicamento in te stesso. A un certo livello tutti sappiamo chi siamo, ma quando gli altri ce lo chiedono diventiamo maestri di travestimento. È stato il nostro stratagemma per sopravvivere. Ma adesso è arrivato il momento di uscire dalla fortezza del tuo sé.

È ora di vedere in che modo ti sei camuffato. È ora di vedere quali tesori hai respinto o nascosto e quali invece hai voluto strenuamente che noi scorgessimo. Potresti trovare qualche indizio nella tua parte oscura, nella tua ombra. Non ci avviciniamo mai abbastanza alla nostra ombra. Persino la parola *ombra* chiede di essere evitata. Più avanti faremo uscire l'ombra dall'armadio.

Il nome con cui consciamente o meno ti identifichi crea la tua esperienza di vita. Anche non ammettere chi sei racconta una storia, benché inconscia. La forza per ammettere chi sei è tua come la forza per negarlo. Questo significa poter scegliere. Respingi la chiamata al riconoscimento della tua anima e rimarrai bloccato. È uno stato di grande sofferenza. Ma qui la sofferenza non è in programma. Se sei rimasto bloccato, questo lavoro ti aiuterà a liberartene.

Sì, ci vuole coraggio per dire la verità. Il coraggio non si ottiene con facilità ma ti fa diventare ricco spiritualmente. Non è forse un bel modo di essere ricchi? Non è forse bello sapere che ci hai messo il cuore e l'anima e non hai lasciato niente di intentato? Il coraggio ha bisogno di pratica. Ti verrà chiesto più e più volte di esercitarti consapevolmente. La vita è una serie di pratiche che diventano la tua inevitabile evoluzione.

Progredirai. Avrai maggior accesso alla tua bellezza interiore e questo farà la differenza. Se il serpente si rifiuta di cambiare pelle, muore. Senza togliersi le vecchie pelli non c'è crescita. Il primo passo che farai sarà quello di cambiare pelle, identificare tutti i modi con cui hai protetto la tua verità. Non hai bisogno del falso senso di protezione del passato. La verità non ha bisogno di protezione. Ha bisogno della tua voce. Lascia che la tua saggezza rimuova tutto ciò che ti tiene lontano dal tuo nome. Ammetti di volere la libertà e perseguila.

Puoi decidere di fare questo lavoro con altre anime affini. Io appoggio molto il lavoro di gruppo. Riunitevi per aiutarvi a vicenda, ma tu fai il tuo lavoro e non lasciarti influenzare troppo dalle intuizioni degli altri. Parla di ciò che ti è facile condividere ma evita di farlo con le cose sulle quali non sei pronto ad ascoltare l'opinione altrui. Con amore e creatività, il lavoro di gruppo può rendere possibili le cose difficili. Troppo spesso siamo soli sul sentiero spirituale. Riunitevi! Raccoglietevi attorno al fuoco del cuore. Nella mia comunità di nativi americani, molte cerimonie sono celebrate insieme perché, andando sempre più in profondità per toccare l'anima ed eludere il richiamo dell'ego, il lavoro diventa faticoso. Ci sosteniamo a vicenda. Magari non ci parliamo, ma la nostra presenza fisica e spirituale ci invita a rimanere concentrati sulla cerimonia. C'è qualcosa di bello in un gruppo di esseri umani che camminano insieme sul sentiero spirituale. Quando sei testimone dei progressi degli altri nel loro percorso, riesci a vedere te stesso più chiaramente.

In qualunque modo tu faccia questo cammino, per sentire e ottenere il tuo nome dovrai essere onesto con te stesso e riconoscere che dentro di te hai sempre avuto almeno un indizio sulla tua natura essenziale ma hai giocato a nascondino con la tua anima. Nascondi la verità su chi sei e la cerchi quando essere te stesso nel mondo non è pericoloso. Non sei l'unico, tutti giocano lo stesso gioco.

Ogni capitolo di questo libro è concepito per portarti sempre più dentro te stesso. Prima cominci a identificare gli ostacoli che ti impediscono di ascoltare la tua bellezza, poi, dopo esserti liberato di questi blocchi, ti impegnerai a rivendicare la tua vera natura, riconoscere e vivere la tua bellezza. Ti verrà chiesto di non negoziare il tuo spirito e di rimanere nell'amore. Riconoscere il nome è un processo in cui prima si smantella tutto e poi si cerca all'interno.

Le origini del nome dell'anima: la Strada Rossa

Il lavoro per l'attribuzione del nome ai miei clienti nasce dal percorso che ho fatto lungo la Strada Rossa. La Strada Rossa è il sentiero spirituale dei nativi americani. Anche se sono di discendenza Cherokee e Choctaw, gli insegnamenti dei miei saggi anziani provengono dai Lakota. Al mio capotribù, Joe Chasing His Horse, venne chiesto di portare le sacre cerimonie lakota alla riserva dinè (navajo) di Big Mountain, in Arizona, per aiutare i Dinè a resistere mentre la loro terra veniva saccheggiata dall'industria mineraria. Fu su quella montagna che più di venticinque anni fa cominciai a camminare su questa strada. Mi è stato insegnato a onorare la saggezza della terra, a essere aperta al cambiamento come fa la terra con le stagioni, a rispettare umilmente tutte le forme di vita e a prendermene cura, a ricordare la loro natura sacra e a onorare anche la mia stessa sacralità. Partecipo alle nostre cerimonie tradizionali che mi rigenerano, mi aprono il cuore e mi mettono in contatto con la voce della mia anima. In un mondo che sembra non essere sempre amovibile, la Strada Rossa e gli insegnamenti dei miei saggi anziani Andrea e Pablo Lopez mi hanno dato la forza per andare nella direzione dell'amore.

Apparteniamo gli uni agli altri

Una preghiera che su questa strada si ascolta abitualmente è Mitakuye Oyasin (“Siamo tutti fratelli” o “sono tutti miei legami”). Questa preghiera ci ricorda la nostra interconnessione e ci invita a trattare *tutte* le forme di vita come sacre. È una preghiera che, mi è stato insegnato, va vissuta. Ci è stato insegnato anche a prenderci regolarmente del tempo per sentire la natura della nostra anima per poi agire in armonia con essa. Questa potrebbe essere la cosa più importante a cui prestare attenzione. Nel mondo occidentale non ci viene insegnato a dare all’anima il dovuto rispetto. L’organizzazione razionale ha la precedenza. Imparare la spiritualità non è come viverla. Comunemente crediamo che se celebriamo i nostri riti e le nostre cerimonie, se andiamo in chiesa, se leggiamo la Torah e se recitiamo le nostre preghiere, allora abbiamo fatto tutto ciò che andava fatto. Io non la penso affatto così! Il lavoro da fare consiste nell’esercitarti a ricordare chi sei e nel vivere come una verità il fatto che la tua mente include il Divino che preghi. Tu *sei* la preghiera. E in quanto figlio del Divino, tu appartieni a me e io appartengo a te. Siamo una famiglia.

Nella cerimonia del nome, le persone vengono nominate per rappresentare la loro natura autentica. In questo modo vivono padrone di se stesse per portare tale natura e tale bellezza a tutto ciò con cui entrano in contatto, che sia con un pensiero, una parola o un’azione. Il Nominato è la preghiera. Gli altri possono anche non conoscere il nome della persona che si è sottoposta a questa profonda cerimonia, ma sanno chi è dal modo in cui vive nel mondo. Quando hai il nome, non hai bisogno né di ribellarti né di conformarti al mondo e alle sue storie. Quando hai il nome, vivi il potere di quel nome mantenendo la tua integrità. Questo non è uno sforzo; è la cornice della gioia e

della libertà. Ogni cultura indigena ha dato un nome a ciò che è sacro. Siamo tutti indigeni su questa terra. Qui non si tratta di adottare un nome nativo americano o di copiare una pratica indigena. Si tratta di radicarsi nella propria autentica natura, nella natura viva della propria anima. Questa è la via dell'amore. Sapere senza tentennamenti chi sei ti permette di vivere in modo più equilibrato, amorevole e fecondo. Un po' più di autostima e un po' meno di insicurezza, meno patteggiamenti sulla nostra anima e più armonia con essa: non è forse ciò che vogliamo?

Ho portato questi modi di nominare nella mia pratica di coaching, in cui ho nominato degli imprenditori affinché fossero in armonia con la loro natura più elevata, con la loro anima. Dare un nome ha posto fine alla negoziazione della loro identità nel lavoro. È doloroso non fare ciò che si è qui per fare o cercare di farlo senza mai darsi pienamente. È doloroso non vivere all'altezza del proprio nome e non onorare i propri doni in questo meraviglioso universo. Ed è altrettanto doloroso fingere di non conoscere la natura della propria anima e prendere ordini da qualcuno che non vuole sentire il canto di tale natura. Attribuendo un nome a questi imprenditori, abbiamo onorato la posizione corretta della loro anima quando sono immersi nei loro affari. Quando sono stati in grado di rispondere senza problemi alla domanda "chi sei?", sono stati liberi di fare il loro lavoro con integrità e per scelta. Le lotte mentali che ingaggiamo con noi stessi ci trattengono dall'essere veramente liberi. Nella nostra mente continuiamo ad andare avanti e indietro, questionando chi siamo e poi stroncando quelle idee. Quando credi in ciò che desideri dentro di te, la maggior parte delle tue sofferenze termina.

Avere un nome sbagliato ti porta a lottare. *Lottare* significa venire limitati e avere delle difficoltà nel confronto con la realtà. Lottare è non avere la volontà di ascoltare la voce dell'anima. *Nominare* è armonia. È una vita coerente. È vivere la preghiera

invece di pregare e desiderare in continuazione. Non ti è mai capitato di ritrovarti con un nome sbagliato a causa della tua storia e decidere di vivere con quel nome e a partire da esso? Spero tu ti sia stancato di quelle conversazioni interiori e di quei comportamenti. La conversazione che stiamo cercando di avere ora è più gentile e orgogliosamente leale con il Sé. È vera, ma ha bisogno che tu l'ascolti, che ne affermi la verità e che te ne appropri. Questa è la conversazione interiore per ammettere ciò che sei.

Di pagina in pagina, entrerai in una cerimonia. Fai di questi momenti il tuo tempo sacro. Leggi, riassumi e fai le tue pratiche consapevolmente, senza fretta. Sii presente più che puoi. Fai il lavoro con persone affini e fatti aiutare. La tua vita nel mondo sta per diventare più intenzionale, più gioiosa e più bella.

Melanie DewBerry
Abe, Mitakuye Oyasín

Capitolo 1

CHI SEI VERAMENTE?

Chi sei veramente? Questa è la domanda fondamentale. La domanda che forse ti sei fatto in tutti questi anni. Chi sei senza il tuo titolo di studio, il tuo genere sessuale, il tuo talento, il tuo peso corporeo, il tuo reddito, la tua personalità? Se ti spogli di tutti i piccoli ornamenti che hai aggiunto alla tua immagine pubblica per essere accettato, che cosa rimane? Se ti liberi di tutte le identità che gli altri ti hanno affibbiato, se smetti di smussare i tuoi spigoli per trovare il tuo posto e sentirti sicuro, chi sei? Qual è la tua identità profonda?

È qui che la maggior parte di noi inciampa. Non puoi rispondere a questa domanda con la mente analitica. La mente è portata a dare ospitalità al tuo ego. La tua mente ha due voci: quella dell'anima e quella dell'ego. La mente razionale dell'ego agisce in base ai dati, alle etichette, ai ruoli. La sua funzione è quella di classificare e giudicare le informazioni per poi metterle nella casella appropriata. Essa genera insicurezza, giudizi a posteriori, gelosia e invidia, solo per citare alcune delle sue creazioni. Queste qualità sono accompagnate da una serie di comportamenti. Proprio quando ti rendi conto di essere agitato, l'ego gioca il suo asso nella manica – la giustificazione – che ti fa tornare all'autoinganno. La domanda "chi sei?" appartiene all'anima e ti accorgi se è lei a replicare, o se stai lasciando che l'ego e la mente prendano il sopravvento, dal tono della rispo-

sta. La risposta dell'anima porta sollievo. L'ego vuole che tu sia dipendente, l'anima vuole che tu sia in pace.

Procedendo nella lettura di questo capitolo, scoprirai i modi con cui ti difendi dalla conoscenza di te stesso. Conoscerai i quattro modi con cui ci difendiamo. Questo lavoro sarà impegnativo perché le menzogne e le difese lo hanno reso tale. Far cadere le tue difese sarà una vera sfida perché hai dimenticato cos'è davvero la sicurezza; tuttavia, il sentiero che questo lavoro ti farà percorrere si inoltrerà nell'ignoto. Metterai in discussione il valore che hai attribuito alla sicurezza per affermare i valori che vuoi vivere. Alla fine del capitolo ti verrà chiesto di metterlo in pratica. Lì è dove comincerai a capire la ragione per cui non riesci a sentire il tuo nome. Potresti accorgerti di avere una o più difese con cui ti crei un falso senso di sicurezza. Con la consapevolezza, l'evoluzione ha l'opportunità di portarti oltre le maschere e gli scudi che ti nascondono.

Tu non sei chi pensi di essere

Credimi, tu *non* sei molte delle cose che ti è stato detto che sei. Bisogna distinguere tra i ruoli che interpreti e chi sei davvero. I tuoi ruoli, come essere un genitore, un dirigente, la sorella più anziana o il pacificatore, non sono le definizioni che l'anima dà di te. Non sono il tuo nome. E nemmeno le etichette di "povero", "intelligente", "sexy", "grasso", "nero", "latino", "migrante", "maschio" o "femmina". Ruoli ed etichette cercano di raccontarti una storia, ma in realtà sono un resoconto molto riduttivo di ciò che sei. Anche se vai avanti in base ai ricordi e agli eventi, tu non sei la tua storia, le cose che sono successe nella tua vita finora. Sì, facciamo del nostro percorso un rituale per sapere ciò che faremo o non faremo, diventeremo o non diventeremo, ma il passato non è la tua visione di te stesso. Non sei

obbligato a farti scolpire dagli eventi della tua vita. Ecco perché, malgrado tutte le informazioni che riceviamo dalle etichette, dai dati, dalla storia e dai ruoli che interpretiamo, ci sentiamo comunque incompleti.

Per camminare su entrambi i piedi, attivi e fieri di ciò che siamo, qualcosa deve morire.

La morte della personalità

Il primo giorno di pioggia dell'anno, in una deliziosa casa di legno sulle colline di Santa Cruz, in California, stavo partecipando a un corso di scrittura. Raccolti davanti a un caminetto, eravamo un gruppetto di otto persone. Un'altra scrittrice, Dorothy, mi chiese di descriverle il processo per il riconoscimento del nome.

“È come tenere la mano di qualcuno che sta morendo. Ti è capitato?”, le chiesi.

“Sì”, annuì.

“Quando stai tenendo la sua mano nella tua e stai assaporando quell'istante della vita tra voi. Hai la sensazione che stia accadendo qualcosa di sacro, una comunione di anime. So che sembra strano e magari spaventa, ma la verità è che non siamo consapevoli di quanto sia preziosa e breve la nostra vita e non sappiamo come viverla. Fino alla morte, metaforica e reale, *interpretiamo* noi stessi. È una strana condanna”. Risi. “Quello che voglio dire, Dorothy, è che fino a quando la morte non si avvicina, non riconosciamo o non ricordiamo la nostra divinità. Diventiamo quello che abbiamo imparato a scuola, ciò che vogliono i nostri genitori, quello che ci dice il nostro genere sessuale. Oppure ci ribelliamo contro tutte queste cose, ma anche ribellandoci possiamo rimanere intrappolati nella lotta senza riuscire a iniziare il viaggio per ricordare. Per alcuni dei

miei clienti, la morte è apparsa nella forma di un divorzio, un cancro, il dover accudire un genitore moribondo o il perdere una posizione professionale mantenuta a lungo. A volte bisogna imparare a dire di no a quelle cose o a quelle persone che sono portatrici di morte. In modo cupo ma necessario, la morte li ha spinti a chiedersi cosa c'era dopo. Li ha aiutati a rispondere alla domanda fondamentale: "Chi sei veramente?".

Quando vieni nominato, accetti la morte della personalità come tua guida. Le tue informazioni, la tua personalità e il tuo ego non sono fatti per guidarti. Approfondendo questo lavoro, arrivi a comprendere che essere nominato ti fa prendere posizione in favore della tua vita e della vita in generale. Inizi a vedere la bellezza nella storia della tua anima. Abbandoni i sacrifici artificiosi per camminare su un sentiero più sacro. Una volta, su una strada di campagna, trovai un segnale che diceva: l'asfalto finisce qui. Ecco, il Nominato vive all'inizio di una strada non asfaltata, entra in nuovi territori dove la vita è selvaggia ma anche armonica e in continuo mutamento: nascita, morte e crescita. La natura capisce la morte e si arrende a essa affinché il nuovo si manifesti. So che sembra molto profondo e significativo, e in effetti lo è, ma in modo molto umile e concreto. Il tuo nome si radica in te ricordandoti in modo semplice e leggero chi sei e perché sei qui. Stai con il tuo nome, il tuo scopo, il tuo sentiero perché sai che ne hai bisogno. Dato che non ha il tuo nome, nessun altro potrà scrivere la tua vita al posto tuo.

La sola lotta che devi fare è quella per vivere come sei stato creato.