



HEATHERASH AMARA

RISVEGLIA IL TUO FUOCO INTERIORE



ACCENDI LA TUA PASSIONE,
TROVA IL TUO SCOPO
E CREA LA VITA CHE AMI

“QUESTO LIBRO TI MOSTRERÀ UN NUOVO MODO
DI GUARDARE TE STESSO E IL TUO MONDO.”

DON MIGUEL RUIZ AUTORE DI “**I QUATTRO ACCORDI**”

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

HeatherAsh Amara

RISVEGLIA IL TUO FUOCO INTERIORE

Accendi la tua passione,
trova il tuo scopo
e crea la vita che ami

Indice

Introduzione	7
Lezione 1 - Che cos'è il tuo fuoco interiore?	15
Lezione 2 - Scopri il tuo vero lavoro	25
Lezione 3 - Libera la mente	37
Lezione 4 - Trova la tua fede	55
Lezione 5 - Abbraccia le tue emozioni	67
Lezione 6 - Collegati al corpo	85
Lezione 7 - La gratitudine: l'accensione dell'energia.....	103
Lezione 8 - La Preghiera del Fuoco Interiore: una pratica quotidiana per unificare tutto	119
Conclusioni	141
Ringraziamenti.....	147
Altre risorse	149
Nota sull'autrice	151

Introduzione

Questo libro è nato dalla disperazione e dalla curiosità. Era il 2004. Mi ero lasciata alle spalle praticamente tutto ciò che mi era familiare. Vivevo in un camper viaggiando con Raven, il compagno con cui a quell'epoca dividevo la vita.

In un certo senso, la scelta di lasciare la nostra confortevole casa e di metterci in viaggio era un modo per reinventarci. La mia vita era opprimente, fuori controllo e troppo indaffarata, con un conseguente caos sia interiore che esteriore. Come coppia eravamo alla ricerca di una sensazione di libertà e di pace, ma per quanto mi riguarda stavo cercando prima di tutto la salute mentale. Mi rendevo conto che la mia vita era diventata ingestibile: se da un lato amavo quello che facevo, dall'altro sentivo che lo sforzo per far funzionare tutto mi stava mangiando viva.

Pochi anni prima avevo fondato un centro spirituale a Berkeley, in California. Quello che era un piccolo gruppo di persone che cercavano di cambiare qualcosa nel mondo si trasformò ben presto in una moltitudine di programmi di tirocinio, un programma di insegnamento, dieci gruppi satellite in tutto il paese, uno staff, un bilancio, riunioni e programmi di sensibilizzazione. Era una gioia vedere il mio

sogno diventare realtà ma, nel corso del tempo, ciò che era iniziato come una benedizione spirituale stava prosciugando la mia energia interiore, stava dissolvendo il mio entusiasmo e rendeva esausto e frustrato tutto il nostro staff. Il mio piccolo sogno felice in cui tutto andava bene si era trasformato in una lotta deprimente tra risentimenti personali ed energia mal gestita.

E la colpa era in gran parte mia.

All'inizio resistetti a quell'idea. Mi dicevo che il gruppo semplicemente non si stava impegnando, che gli insegnanti erano esageratamente emotivi e che lo staff amministrativo stava facendo un buco nell'acqua. Facevo tutto il possibile per tenere insieme ciò che stava andando a pezzi per insoddisfazione, scadenze non rispettate, irritazione, rabbia e altri problemi emotivi. Quindi, se la mia prima reazione fu quella di dare la colpa a un programma troppo intenso, allo staff o alla quantità di lavoro che avevamo davanti, quando andai più a fondo compresi che le mie convinzioni e le mie abitudini inconscie si erano infiltrate nella nostra organizzazione e che era questo a prosciugare la nostra energia. Sebbene questa comprensione fosse mortificante – giacché sapevo che ero stata io a creare il caos – fu anche liberatoria perché, se io ero riuscita a mettere tutto insieme, io ero quella che poteva fare qualcosa a riguardo.

Forse non avete sperimentato lo stesso grado di confusione e turbamento nella vostra vita. Ma tutti abbiamo dovuto affrontare, in momenti diversi, gli stessi sgraditi “ospiti” nel nostro giardino emozionale: la paura, l'ansia, un senso di oppressione. Queste piantine possono manifestarsi come l'idea di non avere abbastanza tempo, risorse, creatività o intelligenza, oppure come la sensazione di non riuscire a fare ciò che volete veramente. Qualcosa vi suona familiare?

Se analizzate le cose più a fondo, scoprirete che alla base di tutte queste manifestazioni di “non abbastanza” si trova la seguente considerazione: “Non c’è abbastanza di questo o di quello perché io non sono abbastanza intelligente, abbastanza bello o abbastanza _____”. Potete riempire lo spazio vuoto con le vostre preoccupazioni attuali, ma alla fine di tutto c’è la falsa convinzione che “io non sono abbastanza”. Inizialmente ero restia a esaminare l’idea di “io non sono abbastanza”, ma quando guardai più da vicino, scoprii che questo senso di carenza interiore era il fondo di tutte le situazioni in cui mi sentivo stressata, oppressa o spaventata. Da allora ho imparato che se non affrontiamo questi demoni del “non abbastanza”, passiamo inevitabilmente per dei periodi in cui ci sentiamo spaventati e sopraffatti, ci autoflagelliamo, non ci prendiamo cura di noi stessi e mettiamo i bisogni di chiunque altro davanti ai nostri. Questa è una miscela potente che porta alla frustrazione e, alla fine, al crollo.

Verso la fine del periodo che passai a Berkeley, i demoni del “non abbastanza” si erano già manifestati in ogni aspetto della mia vita. Mi accorsi che al risveglio ero spesso in ansia per la giornata che iniziava. A volte mi sentivo annientata dalla quantità di lavoro che dovevo sobbarcarmi anche prima di aprire gli occhi. Alla fine della giornata, raramente mi sentivo serena rispetto a ciò che avevo fatto. Mi sentivo invece caricata di un peso insostenibile e mi sembrava che il tempo non fosse mai abbastanza. Come potete immaginare, vivendo in quello stato di costante disagio, per me era davvero difficile sperimentare la pace e la felicità.

Anche quando individuavo una nuova via o un nuovo modo di agire che mi riempiva di felicità, rinviavo le cose e resistevo al tentativo di provarci perché ero sprofondata nella paura di non riuscire, che in essenza era la sensazione di non

essere abbastanza.

Quando smisi di resistere a questa scoperta e vidi quanto lo schema mentale del “non abbastanza” condizionava la mia vita, decisi di mettermi in viaggio. Per scoprire come cambiare la mia relazione con me stessa, mi misi alla ricerca della donna eroica che potesse farlo. Dopo aver chiuso il centro e lasciato Berkeley, per due anni analizzai con curiosità le mie azioni, i miei pensieri, i miei fallimenti e i miei successi. Misi su carta tutti i miei alti e bassi e monitorai le mie abitudini. In quel viaggio compresi il concetto di energia interiore (lo spiegherò in dettaglio nella lezione 1) e lasciatemi dire che ciò che scoprii fu una rivelazione. Iniziai a vedere le mie interazioni con il mondo in modo del tutto nuovo, un modo basato sull'energia. Scoprii che spostando il mio punto di vista per cercare di intendere la mia energia interiore durante la giornata, la mia esperienza cambiava radicalmente. Ho raccolto e approfondito ciò che ho scoperto nel mio viaggio affinché anche voi possiate imparare a coltivare, proteggere e incanalare la risorsa più preziosa che avete: ciò che io definisco il vostro fuoco interiore.

Cosa aspettarsi da questo libro

Devo avvisarvi: *Risveglia il tuo fuoco interiore* va più in profondità di tutto ciò che ho scritto in passato. Nelle prossime pagine esamineremo come gli aspetti principali del nostro essere – la parte mentale, quella spirituale, quella emozionale e quella fisica – interagiscono con la nostra energia interiore.

Questo libro spiega come poter realizzare un cambiamento sostanziale nel modo di vedere il mondo e di interagire con esso, un cambiamento che vi incoraggia a fare le vostre

scelte a partire dalla vostra essenza invece che da vecchie impostazioni, paure o strategie egocentriche. Vi invita a vivere a partire dal vostro centro energetico invece che dalla periferia. Vivere dalla periferia significa seguire abitudini e schemi inconsci che sono modellati semplicemente su ciò che tutti gli altri stanno facendo. Se invece vivete a partire dal centro energetico, iniziate a portare la consapevolezza nei vostri comportamenti. Quando siete coscienti di tali comportamenti e li portate alla luce, potete iniziare a fare delle scelte intenzionali rispetto a ciò che volete cambiare e a come volete vivere la vostra vita.

Il profondo lavoro per il cambiamento di prospettiva e per l'emancipazione dai nostri vecchi modi di essere è un processo. E non è adatto a chi non ha coraggio. La buona notizia è che in questo libro ci sono degli strumenti che daranno risultati immediati. In ogni lezione metto insieme un'attenzione a lungo termine per il quadro generale, con obiettivi facili e di dimensioni ridotte. Alla fine di ogni lezione troverete esercizi, meditazioni e approfondimenti per applicare concretamente i concetti alla vostra vita.

Occuparsi del proprio fuoco interiore è una pratica quotidiana per tornare al vostro centro evitando il senso di oppressione, essendo presenti con il cuore aperto e fluendo con leggerezza. Non credo che arriveremo mai alla fine del nostro lavoro su noi stessi, ma so per certo che quando sostituiamo i vecchi semi della paura con le scintille della creatività, dell'amore, dell'entusiasmo e della curiosità, le nostre giornate si dischiudono e migliorano. Allora il nostro fuoco interiore brilla intensamente e ci guida con la sua luce.

Risveglia il tuo fuoco interiore vi mostrerà come prendervi cura consapevolmente della vostra energia interiore in un mondo sempre impegnatissimo e che cerca costantemente di

catturare la vostra attenzione. Cercheremo di capire in che modo utilizzare il lavoro che fate – che lo facciate con passione o che sia qualcosa che dovete fare per pagare l'affitto – come uno strumento per creare più coraggio, forza, potere e pace dentro di voi. Non è un cambiare ciò che fate ma come lo fate.

Ricordatevi di darvi un ritmo! Ci sono molte informazioni in questo piccolo libro. Non va letto in un giorno o in un fine settimana, perché non sperimentereste appieno l'effetto degli esercizi e non notereste, cosa più importante, le molte opportunità che ci sono ogni giorno di usare questi strumenti e di cambiare la vostra relazione con il mondo. Personalmente mi ci sono voluti anni per sistemare questi insegnamenti e assimilarli e sto ancora imparando. Quindi siate costanti e godetevi il viaggio. Siete degli avventurieri in un nuovo territorio, uno spazio di intimità con il vostro fuoco interiore e con il mondo.

Ora il primo passo su questa strada è quello di iniziare a comprendere noi stessi. Quindi ci dedicheremo a rispondere a una domanda molto importante: cos'è il nostro fuoco interiore?

Lezione I

Che cos'è il tuo fuoco interiore?

L'energia non può essere né creata né distrutta, può solo essere trasformata da una forma a un'altra.

— ALBERT EINSTEIN

La maggior parte di noi ha dimestichezza con i computer. Oggi giorno sembrano far funzionare tutto, dalle lavatrici alle stazioni spaziali. Un computer è composto principalmente da due cose: *hardware* (le componenti materiali come il monitor, la tastiera, eccetera) e *software* (i programmi immateriali come Windows, Excel, eccetera).

In un certo senso, un computer è abbastanza simile all'essere umano: l'hardware rappresenta il corpo e il software rappresenta la mente. Ma in questa analogia c'è qualcosa che manca, perché se non attaccate la spina del computer – cioè se non gli date *energia* – sia l'hardware che il software sono inutili.

Allo stesso modo, né il corpo né la mente funzionerebbe-

ro senza l'energia che li alimenta.

Questa energia è ciò a cui mi riferisco affettuosamente con la definizione di *fuoco interiore*.

Il vostro fuoco interiore è l'energia vitale dentro di voi, la forza invisibile che dà vita al vostro essere. Se vi prendete un attimo per fermarvi, calmarvi e sentirvi dentro a un livello più profondo del pensiero, scoprirete questa energia che vi aspetta e vi fornisce energia in ogni momento della vostra vita.

Forse perché il nostro fuoco interiore non può essere misurato in laboratorio, molte persone vivono senza nessuna consapevolezza di questa energia o di quanto sia importante prendersene cura. Poiché nel mondo di oggi non si parla molto di questa energia interiore, tanti di noi non le danno troppa attenzione o la trascurano del tutto.

La buona notizia è che gli scienziati stanno ora dimostrando ciò che le culture sciamaniche hanno insegnato per secoli: anche se sembriamo degli esseri fisici, è più preciso dire che siamo esseri energetici intessuti in delle forme fisiche. Benché su questa energia ci sia ancora molto da capire sia da una prospettiva scientifica, sia da una prospettiva sciamanica, sappiamo che a livello atomico ogni cosa nell'universo è fatta di energia.

Trovo interessante che nel nostro mondo si discuta molto di come integrare il nostro benessere mentale, emozionale, fisico e spirituale, ma che pochi parlino di come prendersi cura dell'energia che rende tutto questo possibile. Questa energia è la fonte di tutte le forme del nostro benessere e, per dare delle basi solide alla cura di ogni aspetto della nostra salute, deve essere premurosamente accudita.

Studiando la mia energia interiore per lunghi anni una cosa mi è diventata chiara. Ho scoperto che i nostri pensieri,

i nostri sentimenti e le nostre azioni possono influenzare la nostra energia e che anche l'energia degli altri può incidere su di essa. Con tutta la pressione che abbiamo addosso, può essere molto difficile tenere acceso il nostro fuoco interiore. Una semplice prova del nove per vedere se ciò che state inseguendo aiuta o ostacola il vostro fuoco interiore è valutare come vi sentite quando siete in procinto di fare o pensare a qualcosa o siete i destinatari di una qualsiasi azione. Ciò che scoprirete è che quando fate qualcosa che risuona con la vostra energia interiore, il risultato è che vi sentite bene. Quando trascurate l'energia del vostro fuoco interiore o fate qualcosa che non risuona con essa, vi sentite... *non così bene*.

Alcuni dei maggiori prosciugamenti della nostra energia sono lo stress, la paura, l'ansia e la pressione eccessiva, oltre al sottostante mostro del "non abbastanza". Per contro, attraverso l'esperienza della gioia, della fiducia, della pace, dell'amore, della passione e, cosa più importante, della comprensione che *siete* abbastanza, aumentate la vostra energia interiore. Gli strumenti offerti da questo libro sono concepiti per guidarvi nell'esperienza di questa energia e vi mostreranno come farlo vedendo tutto (sì, proprio *tutto!*) ciò che appare nella vostra vita come un maestro e una guida.

Vedere le esperienze della vita come maestri e guide non vale solo per i momenti di grandi sconvolgimenti ma anche per i piccoli ostacoli che possono sorgere. Uno dei modi in cui impariamo a utilizzare la nostra energia per affrontare ogni circostanza è quello di verificare di persona come l'aumento della nostra energia interiore possa aiutarci a superare qualsiasi situazione difficile.

Per esempio, io sono un'insegnante abilitata di camminata sul fuoco. In tutto il mondo ho guidato migliaia di persone durante una cerimonia di iniziazione che culmina nella

camminata su carboni ardenti a settecento gradi. La camminata sul fuoco è un antico rituale sciamanico di trasformazione che la scienza occidentale non può spiegare pienamente. Tuttavia questo non è vero per il popolo !Kung. Questa tribù dell’Africa meridionale ha una prospettiva originale su come diventa possibile ciò che sembra impossibile.

I !Kung credono che per camminare sul fuoco senza bruciarsi si debba aumentare ciò che loro chiamano il nostro *num*. Non esiste una traduzione diretta per questa parola, ma la parola più vicina che abbiamo è “energia”.

Questa antica cultura comprende il concetto di energia interiore e insegna che il controllo della sua forza è la chiave per camminare sui carboni ardenti senza bruciarsi. Le culture sciamaniche in tutto il mondo ribadiscono questo insegnamento e vanno oltre per dire che l’aumento della nostra energia per superare gli ostacoli non finisce con la camminata sul fuoco. La camminata sul fuoco è la possibilità di sperimentare l’impossibile che diventa possibile semplicemente espandendo la nostra energia. Questo stabilisce un importante precedente nella nostra vita, mostrandoci ciò di cui siamo capaci quando la nostra energia viene scrupolosamente accudita. Dopotutto, se riusciamo a camminare sul *fuoco* senza bruciarci, cos’*altro* siamo in grado di fare? Le cose apprese durante una camminata sul fuoco diventano concetti chiave da applicare in qualsiasi aspetto della nostra vita.

Siamo tutti molto consapevoli del fatto che spesso nella vita sorgono degli ostacoli, ma per me essi sono un invito ad accrescere la nostra energia per poterli affrontare. Sono la nostra camminata sul fuoco segreta. Gli ostacoli sono maestri preziosi che ci danno la possibilità di dimostrarci all’altezza della situazione. Ci aiutano a diventare guerrieri del cuore e sacri coltivatori della nostra fiamma essenziale.

Penso agli ostacoli e all'energia come a una brocca piena per metà d'acqua e per metà d'olio. L'olio rappresenta gli ostacoli e poiché sale in superficie è ciò che vediamo guardando la brocca dall'alto. Quando vediamo soltanto olio ci scoraggiamo e a volte ci viene voglia di arrenderci. Non capiamo che l'energia vitale dell'acqua è semplicemente più in basso. Per togliere l'olio dobbiamo aggiungere più acqua, ovvero più *energia*. Quando versiamo dell'acqua fresca e pulita nella brocca, l'olio sale, fuoriesce e rimane soltanto l'acqua. Ogni volta che troviamo dell'olio nella nostra brocca, dobbiamo aggiungere altra acqua per ripulirla. Allo stesso modo, quando ci troviamo bloccati dagli ostacoli, possiamo aggiungere altra energia nuova nella nostra vita fino a purificarla. Sorgeranno senza dubbio altri ostacoli, ma sapendo che possiamo aggiungere altra energia per superarli, siamo già dotati di uno strumento potente per creare la vita che vogliamo vivere.

Quindi, da un punto di vista sciamanico, se volete cambiare qualcosa nella vostra vita, dovete avere tanta energia quanto quella della cosa che volete cambiare o di più. Questo aumento della vostra energia interiore è sinonimo di ciò che definisco il *risveglio del fuoco interiore*.

Il livello della vostra energia fisica

Questo mi porta a un altro punto importante riguardo al nostro fuoco interiore. Vi prego, non scambiate la vostra energia interiore per ciò che normalmente consideriamo il livello della nostra energia fisica. Il vostro fuoco interiore è molto di più e anche se in certi casi sono sicuramente in relazione tra loro, non sono la stessa cosa e non sempre subiscono le

stesse influenze.

Chris, un mio caro amico, recentemente è venuto a trovarmi dopo che suo zio è morto di sclerosi laterale amiotrofica (SLA). La SLA è una malattia terminale invalidante che atrofizza certi gruppi muscolari.

Chris mi ha descritto il rapido deteriorarsi del corpo di suo zio in un paio d'anni. Prima ha perso la capacità di parlare e alla fine si è trovato completamente paralizzato, i muscoli non rispondevano più ai segnali del cervello.

Ciò che il mio amico voleva condividere con me era il grande impatto che la vicenda di suo zio aveva avuto in lui. Chris andava a visitarlo regolarmente e non l'aveva mai sentito lamentarsi per le sue condizioni. Anzi, suo zio esprimeva sempre la sua gratitudine alla vita. Era rimasto sempre concentrato su ciò che poteva fare invece che su ciò che non poteva fare più. Anche altri membri della sua famiglia lo avevano visto così e ne erano rimasti colpiti. Chris, che è molto empatico con l'energia degli altri, mi ha detto: "Non sembrava mai di andare a far visita a una persona che stava per morire, ma una persona veramente viva". Malgrado non avesse alcuna energia fisica, lo zio di Chris è stato l'esempio meraviglioso di persona la cui energia interiore risplendeva luminosa anche quando il corpo fisico era deteriorato.

Ci sono molte altre persone che sono esempi viventi di un corpo che ha poca energia ma ha un vivace fuoco interiore, ed è probabile che anche voi ne abbiate incontrata qualcuna nella vostra vita. Analogamente, la maggior parte di noi ha incontrato persone all'estremo opposto: con una grande energia fisica ma con un fuoco interiore debole. Possono essere persone molto sane e con un corpo fisico attivo, ma sono spesso arrabbiate, risentite o vittimiste. Ci accorgiamo di non volere stare vicino a loro e usiamo espressioni come

“non mi piace la sua energia” o “da lui mi arrivano solo vibrazioni negative”.

Ultimamente sono stata testimone in prima persona di un caso del genere. Ero in un negozio e stavo facendo una breve chiacchierata con i pochi commessi che lavoravano quel giorno. Erano tutti molto gentili e disponibili. Ho continuato a dare un’occhiata in giro e all’improvviso è apparso di sorpresa il proprietario, che ha iniziato a rimproverare i dipendenti. Ho visto la tensione nel suo corpo e l’impatto delle sue parole sugli altri, che andavano freneticamente da una parte all’altra pieni di paura e dandosi da fare per soddisfare le sue richieste. A creare agitazione non era soltanto quello che diceva, era la sua energia che aveva cambiato l’atmosfera e portato quella dei suoi dipendenti dalla calma e dal benessere a una grande ansia. Vedevo la sua infelicità e mi dispiacevo per lui perché tutti sappiamo che quando si agisce in quel modo non si sta bene.

Quello che voglio dire è che il vostro fuoco interiore è diverso da ciò a cui comunemente ci riferiamo con il concetto di livello di energia fisica. Torneremo su questo punto più avanti.

Il potere dell’immaginazione

Poiché non possiamo vedere fisicamente il nostro fuoco interiore, quando iniziamo a collegarci consapevolmente con esso può essere utile usare la nostra immaginazione.

La prima volta che conobbi il potere dell’immaginazione lavorando direttamente sul mio fuoco interiore fu un’estate in cui vivevo a Hong Kong e mi occupavo di finanza. Lavoravo dodici ore al giorno e facevo un’ora all’andata e una al

ritorno nella metropolitana, spalla a spalla con altre persone stressate. Precedentemente avevo vissuto in una tranquilla cittadina della Carolina del Nord, quindi essere scaraventata in un ambiente così impegnativo fu sia stimolante che estenuante.

Tuttavia, l'esaurimento stava iniziando ad avere la meglio su di me. D'impulso, un giorno mi rilassai e mi chiesi: "Di che cosa hai bisogno per stare bene qui?". Improvvisamente ebbi una visione di me stessa con un mantello lungo fino ai piedi e intuì che era il simbolo di ciò che dovevo fare. Indossando un mantello invisibile prima di andare a lavorare ogni mattina, creai una barriera tra me stessa e il caos di pensieri, emozioni ed energia degli altri. Ogni giorno, in metropolitana, visualizzavo il mio mantello immaginario come una membrana per tenere lontana l'energia che non mi faceva bene e mantenere la mia all'interno.

Il risultato fu che rifiorii, e con questo voglio dire che rimasi energeticamente carica. Anche se il mio corpo si stancava per le lunghe ore di lavoro e la testa era spesso vuota alla fine della giornata passata a fissare dei numeri sullo schermo del computer, la mia energia era buona. Ero intatta. L'energia degli altri non mi prosciugava e il mio fuoco interiore manteneva la sua luminosità.

Penso sia importante sottolineare che visualizzai un mantello e non un'armatura attorno a me. Per me, un'armatura è impenetrabile, mentre un mantello rappresenta il poter scegliere a chi e a cosa voglio avvicinarmi. Questa distinzione è rilevante, perché in effetti è buona cosa non bloccare tutta l'energia e permettere a quella che per voi è benefica, come l'amore e la compassione, di entrare e nutrirvi. Con la rappresentazione del mantello, avevo il potere di scegliere a quali energie permettere di entrare. Anche voi potete usare il

potere della vostra immaginazione per creare un contenitore energetico semi-impermeabile che depuri l'ambiente attorno a voi dalle energie più pesanti (come la paura, la negatività e lo stress) e che lasci entrare quelle purificate e favorevoli (come l'entusiasmo di un bambino, l'affetto di un amico o la costante tranquillità di un albero).

Usare l'immaginazione per creare un contenitore attorno a voi è come proteggere un fuoco dal vento o dalla pioggia. Quando accendiamo un fuoco dobbiamo prima proteggerlo dagli elementi esterni per fare in modo che la sua fiamma divampi dall'interno. Quando il fuoco si consolida, arde allegramente e davvero poche cose possono danneggiarlo.

Ciò che ho scoperto è che mentre costruiamo la nostra consapevolezza del fuoco interiore, cominciamo a essere più sensibili ai piccoli messaggi che sorgono dallo spazio attorno a noi. Se notate dell'energia negativa che entra nel vostro campo, siete subito in grado di opporvi una barriera. E se notate amore o gioia, avete la consapevolezza per aprirvi maggiormente a quella sensazione invece di raccogliere *tutte* le energie che vi circondano. Quando diventate più esperti nell'aver accesso al vostro fuoco interiore, imparate a mantenerlo in equilibrio invece di permettergli di andare negli stati estremi dello stress o dell'eccitazione. Il risultato è che nella vita quotidiana siete più equilibrati, connessi e sereni.

Ma il potere della nostra immaginazione non si ferma nemmeno qui! Uno dei primi passi nel processo di connessione con il nostro fuoco interiore è quello di usare l'immaginazione come uno strumento per scoprire il nostro vero scopo, ciò che chiamo il nostro vero lavoro. La vostra immaginazione è sia uno strumento che una guida e, come vedremo nella prossima lezione, vi mantiene in sintonia con il vostro fuoco interiore e con il vostro vero lavoro.