



DON MIGUEL RUIZ
BARBARA EMRYS

Come ritrovare la gioia di vivere e
l'equilibrio dopo un lutto

Dolore
e
rinascita

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

DON MIGUEL RUIZ
BARBARA EMRYS

DOLORE E RINASCITA

Come ritrovare la gioia di vivere
e l'equilibrio dopo un lutto



Terzo volume della serie Mystery School

EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Don Miguel Ruiz e Barbara Emrys

Dolore e rinascita

Titolo originale: *Grief and Renewal. Finding Balance and Beauty in Grief*

Traduzione di Fabrizio Andreella

© 2023 by Miguel Angel Ruiz e Barbara Emrys

© 2023 by Urano Publishing, an imprint of Urano World USA, Inc.

Copyright © 2023 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2023 da Urano Publishing USA, Inc.

Prima edizione italiana pubblicata nel gennaio 2024 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel gennaio 2024 presso LegoDigit, Lavis (TN).

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-986-5

Indice

| | |
|-----------------------------------|-----|
| La giornata di orientamento | 7 |
| Giorno 1: La realtà | 17 |
| Giorno 2: Il riflesso | 37 |
| Giorno 3: Il lutto..... | 63 |
| Giorno 4: La grazia..... | 83 |
| Giorno 5: L'elegia | 109 |

The image features a teal background with a pattern of stylized, overlapping leaves in various shades of teal and light blue. A dark teal circle is positioned in the upper center, containing the text 'La giornata di orientamento' in white. The overall aesthetic is clean and modern, with a focus on natural elements.

La giornata
di
orientamento

Buongiorno e benvenuto!

Oggi iniziamo un nuovo corso della nostra serie della Scuola del Mistero nel quale discuteremo il tema della morte e della perdita nell'esperienza umana. Questa settimana prenderemo in considerazione molti punti di vista sulla morte e allo stesso tempo esamineremo i modi per evitare di farci del male subito dopo una perdita.

Il lutto descrive il modo in cui la maggior parte di noi reagisce alla perdita. Siamo spontaneamente in lutto per la perdita di qualcosa o di qualcuno quando c'è un forte attaccamento emotivo. Il modo in cui elaboriamo il lutto stabilisce la nostra salute e la nostra felicità nei giorni successivi. Influenza le relazioni che abbiamo con noi stessi, con le persone che amiamo e con la vita stessa.

Chiunque tu sia e da qualunque luogo tu provenga, sai cosa si prova nel lutto. Riguardo alla morte e alla perdita, ogni cultura ha le proprie tradizioni, ma ogni individuo esprime il lutto in modo diverso. La maggior parte di noi è consapevole del fatto che essere in lutto può risanarci. Oppure può paralizzarci se ci restiamo troppo a lungo. Può farci superare il dolore o tenerci in ostaggio per tutta la vita. Il lutto può ispirarci a

raggiungere le nostre altezze più grandi. Ma può anche sconfiggerci.

La tua mente, come quella di tutti, oppone resistenza ad affrontare la realtà della morte. Eppure, dopo ogni tragedia, la mente è essenziale per il processo di guarigione. Può insegnarti a custodire la memoria di coloro che sono morti. Potrebbe anche ricordarti di essere gentile con coloro che sono vivi.

Tutti sappiamo cosa vuol dire perdere qualcuno. Crescendo, abbiamo oltrepassato molte credenze e molti comportamenti. Avevamo bisogno di abbandonare anche delle idee obsolete su noi stessi. Abbiamo dovuto rinunciare ai nostri averi prediletti. E sì, abbiamo dovuto dire addio agli amici più intimi, alle persone che abbiamo amato e a familiari adorati.

Sappiamo cosa vuol dire perdere qualcuno. Sappiamo anche cos'è la paura di perdere le persone che amiamo. La morte di una persona a noi cara è straziante e disorientante, ma può rivelare alcune verità fondamentali su noi stessi. Può insegnarci a vivere una vita più ricca essendo sopravvissuti a un cambiamento importante.

Il lascito di una persona cara sopravvive attraverso il suo ricordo. Possiamo usare i ricordi per uscire dall'oscurità o per invitarla a entrare in noi. Possiamo usare la scomparsa di qualcuno come una scusa per soffrire oppure per riscoprire le meraviglie del vivere.

È probabile che nel corso della nostra vita patiamo molte morti e diversi livelli della perdita. Siamo in lutto

per la perdita della nostra giovinezza e bellezza. Con l'età perdiamo delle forze che davamo per scontate. A qualsiasi età possiamo rimpiangere la perdita di un corpo sano o di una mente affidabile. Possiamo vederci togliere il nostro status sociale. Possiamo perdere il nostro senso di sicurezza o di identità. E a volte abbiamo la sensazione di avere perso noi stessi.

Tutti vogliamo sentirci al sicuro e qualsiasi perdita – o la semplice minaccia di una perdita – può sembrare terrificante. Sentendo che la vita ci ha tradito, possiamo lasciare che l'amarezza ci trasformi in qualcun altro, in qualcos'altro. Il modo per superare il nostro lutto può sembrare un mistero... finché non scopriamo nuove intuizioni.

Ormai lo sai. Hai affrontato dei misteri per tutta la vita. Attraverso la nascita fisica sei arrivato in un mondo di misteri. Nei primi mesi e anni della tua esistenza hai esplorato con gioia sfrenata le meraviglie della vita. Avevi una gran voglia di imparare e ogni aspetto della tua vita era un puzzle in attesa di essere risolto.

Allora ti mancava la conoscenza per spiegare le cose, ma questo non ha affievolito il tuo entusiasmo. Non appena hai potuto parlare, hai iniziato a fare domande e a cercare risposte. E hai scoperto che i simboli erano la chiave per risolvere i più grandi enigmi.

Numeri, lettere, semplici illustrazioni... tutto questo ti ha aiutato nei tuoi sforzi per comprendere e comunicare. Il linguaggio era la tua sfida intellettuale. E anche il tuo più grande strumento artistico.

Con le nuove informazioni è arrivata la conoscenza. Man mano che la conoscenza diventava più familiare, le tue capacità si affinavano. La tua saggezza si è ampliata. E, con ogni mistero che hai risolto, molti altri misteri si sono manifestati.

La tua vita è la tua arte, quindi ricordati di affrontare ogni lezione dal punto di vista dell'artista. Hai imparato tanto e hai messo in pratica ciò che hai imparato; il risultato è che la tua arte è diventata più interessante e più complessa.

Riesci a capire che sopravvivere a una perdita devastante è un'altra delle innumerevoli sfide artistiche della vita? Puoi utilizzare questi semplici promemoria per farti aiutare ad affrontare le sfide:

Vedi. Come ogni buon artista, la tua sfida è vedere tutto, per quanto piacevole o spiacevole sia. Essere in grado di vedere le cose così come sono è l'essenza della consapevolezza. Vedere senza pregiudizi rafforza la fede in te stesso.

Senti. Permettiti di sentire fino in fondo, indipendentemente da quanto ti sembri tenera o terribile l'emozione. Trasforma la tragedia in poesia. Trasforma la disperazione in creatività. Per proteggere il tuo capolavoro, trasforma il dolore in un festeggiamento.

Di' di no alle tue storie. I tuoi pensieri possono portarti lungo percorsi dolorosi o dirigere la tua attenzione verso il momento presente. Possono favorire l'autocommiserazione o venire in tuo soccorso quando le circo-

stanze sembrano difficili. La maggior parte dei pensieri non arriva come un sussurro. Ti colpisce urlando forte e portando con sé una fiumana di emozioni. Interrompi quello che stai facendo!, ti urlano. Ascoltaci! Credici! Muori per noi!

Per questo motivo i tuoi pensieri non dovrebbero essere un mistero per te. È facile sentire quello che ti stai dicendo. Sei in grado di ascoltare e sei in grado di imparare. Come la vita, puoi cambiare e modificare le cose anche durante il processo della creazione.

Di' di sì alla vita. Accetta tutte le sorprese della vita. Di' di sì all'imprevedibilità della vita. Di' di sì alle sue infinite possibilità. Di' di sì perché la vita è l'artista suprema che ti insegna a creare qualcosa di bello in ogni circostanza.

La tua esistenza è definita da un flusso costante di eventi. Alcuni possono sembrare tragici, altri esaltanti. In ogni caso, continuano ad accadere. Il modo in cui reagisci è solitamente automatico, ma puoi scegliere di rispondere consapevolmente. Puoi rispondere alla vita come farebbe un maestro artista.

Per esempio, puoi ritenerli un attivo collaboratore della vita. Puoi affinare il tuo occhio per la bellezza. Puoi smorzare i tuoi giudizi e aprirti al cambiamento. Puoi avere il coraggio di vedere le cose come sono.

Puoi anche essere più gentile con il tuo corpo e riconoscerlo come un amico leale. In verità, il tuo corpo è più di un semplice amico. È l'amore della tua vita.

Qualcuno è mai stato più intimamente unito a te del tuo corpo fisico?

Qualcuno ti ha sostenuto di più, nella buona e nella cattiva sorte, nella salute e nella malattia? Qualcuno è stato più disposto a soddisfare i tuoi impulsi migliori e peggiori o ad aiutarti a realizzare le tue ambizioni? Eppure è improbabile che qualcuno abbia ricevuto da te tanto veleno senza manifestare risentimento o disapprovazione.

Non è troppo tardi per mostrare al tuo corpo l'amore incondizionato che merita. Non è mai troppo tardi per essere un devoto custode per questo essere umano. Rispettare il corpo è la parte più importante per padroneggiare la vita.

La maggior parte di noi non è attenta al proprio corpo finché non dà problemi. E quando ciò accade, tendiamo a provare risentimento. Nella maggior parte dei casi diamo la colpa all'“animale” per il disagio che ci ha procurato. Siamo impazienti e critici.

Vediamo tutto dal punto di vista della mente, che non sempre è benevola nei confronti dell'essere umano. Siamo ebbri di mente e così ipnotizzati dai nostri pensieri che non riusciamo a vedere la meraviglia che esiste al di là di essi.

Tutti possiamo scegliere di uscire dalla nostra testa ed essere disponibili alla felicità. Possiamo interagire con le persone vicine a noi. Possiamo accettare l'amore che ci viene offerto e avere il coraggio di darne in cambio. Pos-

siamo permettere al nostro cuore di spalancarsi e poi di aprirsi ancora di più.

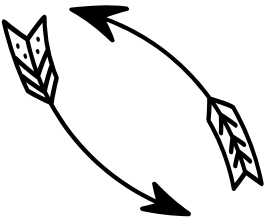
Il nostro corpo fisico, se gliene sarà data la possibilità, troverà la forza per sollevarci fino alla luce del sole e mantenerci là. Possiamo essere pazienti mentre iniziamo a esercitare ancora una volta la nostra arte. Possiamo scegliere in cosa credere mentre ogni parte di noi emerge dalle rovine di un sogno infranto.

Come ho detto, una delle tante conseguenze del perdere qualcuno è perdere se stessi. È facile trascurare i bisogni del corpo nei momenti di lutto. È facile, quando il dolore interiore è pesante, crollare sotto il suo peso. Puoi ignorare tutte le strade note verso la gioia e rifiutare i piccoli piaceri che rendono la vita meritevole di essere vissuta.

Nel bel mezzo di un trauma o all'indomani di una perdita inaspettata, può vincerti l'autocommiserazione. Il senso di colpa o la vergogna sembrano sopraffarti. Sì, potresti perdere il contatto con te stesso, antepo- nendo la tua lealtà verso i morti al tuo dovere verso i vivi.

Se tutto ciò ti suona familiare, potresti essere pronto per intuizioni più profonde. Se pensi che la morte ti abbia portato via tutto ciò che è meraviglioso, ti assicuro che altre meraviglie ti aspettano. La vita ti richiama al suo infinito gioco di misteri.

Sei ancora disposto a giocare?



The image features a teal background with a pattern of stylized, overlapping leaves in various shades of teal and light blue. A large, dark teal circle is positioned in the upper center, containing the text "Giorno 1:" and "La realtà" in white. The text is centered within the circle, with "Giorno 1:" on the top line and "La realtà" on the bottom line in a larger font size.

Giorno 1:
La realtà

*Tenendosi una mano davanti agli occhi,
si rese conto
che anche lui era fatto di cose visibili e invisibili...
quei milioni di stelle
e lo spazio tra loro!*

Buongiorno e bentornato!

Oggi inizierò con la storia di uno sciamano che visse molto, molto tempo fa. Ma come la maggior parte delle storie senza tempo, riguarda anche te, me e il nostro innato desiderio di cercare la verità.

Quest'uomo, benché ancora giovane, aveva dedicato la sua vita alla ricerca della verità. Era affamato di nuove rivelazioni, perché intuiva che nell'essere un grande sciamano c'era più di quanto avesse imparato dai suoi insegnamenti ancestrali. Così, una sera lasciò il villaggio e andò in mezzo al deserto per trovare un posto tranquillo dove meditare.

Mentre il sole tramontava dietro le montagne a ponente, trovò un luogo appartato e si accampò. Fece un pasto frugale e si addormentò molto presto sotto il cielo notturno.

Era passata da un pezzo la mezzanotte quando si svegliò e si ritrovò a guardare il cielo. Quella notte non c'era

la luna e le stelle erano luminose. Ogni granello di luce brillava come un diamante nell'oscurità dello spazio. Stelle... e il vasto spazio vuoto tra loro.

Mentre il giovane alzava una mano per stropicciarsi gli occhi stanchi, notò le sue dita delinarsi contro il cielo scintillante. Sembrava che stesse vedendo le stelle attraverso la mano. O forse anche le mani erano fatte di stelle?

In quell'istante si sentì come se si stesse svegliando da una vita intera di letargo. Si alzò in piedi, guardò il suo corpo e poi il cielo notturno. Un sorriso di comprensione illuminò il suo volto. "Sono fatto di stelle... e dello spazio tra di loro", si disse.

Mentre elaborava quel pensiero, gli venne in mente anche che le stelle non creavano la luce come aveva supposto. Era la luce che aveva creato le stelle. "Tutto il mio corpo è fatto di luce", sussurrò. "Tutto è fatto di luce!".

Vide che lo spazio tra le stelle non era vuoto, ma pieno di luce. Capì che la luce contiene tutte le informazioni della vita. Il suo corpo, come tutti i corpi, era davvero fatto di stelle. Tutta la materia era fatta di atomi e dello sfavillante spazio intermedio.

L'universo è fatto di materia e della forza creativa dell'energia che rende possibile la vita. Questa forza era la sua verità. È la verità di tutti gli esseri viventi.

Quella notte, in un improvviso momento di ispirazione, lo sciamano vide se stesso in ogni cosa. Si vide in ogni essere umano, animale, insetto, albero. Si vide nelle foreste, negli oceani, nei prati. Si vide nelle nuvole, nella

pioggia, nella terra sotto i piedi. Capì che la vita metteva insieme materia ed energia per creare infinite manifestazioni di se stessa.

“Io sono la vita!”, gridò al cielo luccicante. “E mi vedo riflesso in ogni essere umano!”.

All’improvviso gli fu ovvio che le persone erano lo specchio l’una dell’altra, ma una specie di fumo offuscava la loro visione. Nascondeva loro la verità.

“Ah!”, esclamò. “Lo specchio è il sognatore, la mente di ogni essere umano... e il fumo è il sogno stesso!”.

Come in alto, così in basso

L’uomo, in piedi sotto le stelle, si accorse che il suo corpo era una copia del cielo. Era fatto di particelle di materia, così come del mistero che si nascondeva tra le particelle.

Lui era fatto di carne, sì. Era fatto di materia e della forza invisibile che muoveva la materia. Era l’energia che sosteneva il suo corpo umano durante gli anni della sua esistenza e che un giorno lo avrebbe reclamato.

Il giovane sciamano di questa storia vide improvvisamente il quadro generale. Si potrebbe dire che vide il quadro più ampio possibile. Come lui, anche noi possiamo acquisire saggezza e prospettiva espandendo la nostra consapevolezza. Possiamo alzare lo sguardo al cielo o rivolgerlo alla componente più semplice all’interno del nostro corpo e vedere la vita.