



**RODOLFO CARONE
FRANCESCA TUZZI**

TU SEI LEGGENDA

**INSEGNAMENTI SENZA TEMPO
PER REALIZZARE CHI SEI
E COMPIERE LA TUA
MISSIONE NELLA VITA**

Prefazione di Cristiano Tenca

Rodolfo Carone
Francesca Tuzzi

TU SEI LEGGENDA

Insegnamenti senza tempo
per realizzare chi sei
e compiere la tua missione nella vita

Presentazione di Giovanna Garbuio
Prefazione di Cristiano Tenca



Indice

Nella danza eterna del tempo... di Giovanna Garbuio.....	7
Prefazione di Cristiano Tenca.....	11
Introduzione	15
Come utilizzare al meglio questo libro.....	17
1. TU SEI LEGGENDA.....	19
2. I CICLI.....	43
3. IL PERDONO.....	65
4. LE PAURE	99
5. LE OMBRE.....	117
6. LE LEGGI.....	153
7. LA SINTONIA.....	179
8. POTERE: LA TUA VITA È UNA PREGHIERA	211
9. LA MORTE	247
Capitolo zero - LE QUATTRO COLONNE DELL'INIZIATO.....	279
Conclusione	321
Postfazione	323
Bibliografia (utilizzata e consigliata)	327
Nota sugli autori	331
Ringraziamenti.....	333

Nella danza eterna del tempo...

Nella danza eterna del tempo ogni individuo è una storia, un racconto unico che si intreccia con l'universo e con tutti gli altri esseri che lo popolano, una melodia che si fonde con l'infinita sinfonia dell'esistenza. *Tu sei leggenda* è un'invocazione alla scoperta di questa storia, alla comprensione della propria unicità, alla realizzazione di una verità profonda che risiede al di là delle apparenze e delle maschere che indossiamo nella vita quotidiana. È un viaggio nell'abisso dell'anima umana, un percorso di crescita interiore e di risveglio spirituale.

In questo saggio ti immergerai nelle ignote profondità del tuo essere, attraversando terre anche inesplorate, svelando segreti nascosti. Attraverso le parole di Rudi e Francesca sarai condotto in un regno dove il tempo si piega e si snoda come un fiume sinuoso, dove le paure si dissolvono come nebbie al mattino e dove la verità si svela come un diamante nascosto in mezzo alle rocce.

Tu sei leggenda è una chiamata all'autenticità, alla realizzazione della miglior versione di te stesso. È un invito a guardare dentro di te, al di là delle maschere sociali e delle convenzioni, ma anche delle credenze individuali e delle convinzioni radicate, per abbracciare la tua vera essenza e realizzarla consapevolmente nel teatro della quotidianità. In questo percorso imparerai a discernere tra le

voci del mondo esterno e quella più potente e autorevole, interna. Imparerai a riconoscerla e ad ascoltarla per realizzare passo dopo passo il tuo Sé autentico, la tua leggenda personale.

Attraverso le parole ispirate di Rodolfo Carone e Francesca Tuzzi scoprirai che la crescita interiore e lo sviluppo spirituale non sono percorsi rigidi e predefiniti, ma un fluire naturale, un'evoluzione continua che si adegua facilmente a ognuno. Troverai consigli preziosi su come abbracciare le sfide della vita con leggerezza e saggezza, come trasformare le tue cicatrici in stimoli di guarigione e di crescita e come risvegliare il potere inesplorato che giace dentro di te.

In questo libro scoprirai che sei molto di più di ciò che vedi nello specchio, molto di più delle etichette che ti sono state assegnate o che ti sei assegnato, molto di più delle tue paure e delle tue insicurezze. Sei una leggenda in divenire, un'opera d'arte in costante evoluzione, un mistero da svelare.

Preparati a intraprendere un viaggio profondo e significativo, a esplorare le profondità del tuo cuore e della tua anima per scoprire la tua vera grandezza. *Tu sei leggenda* è un invito a diventare l'eroe della tua storia, a incarnare la tua verità più autentica, a vivere una vita ispirata e significativa.

Prendi questo libro nelle tue mani con il cuore aperto e la mente pronta a ricevere. Lascia che le parole fluiscono attraverso di te come una brezza leggera, che risvegliano il tuo spirito, che illuminano la strada verso la realizzazione della tua leggenda personale. Se sei qui ora significa che è arrivato il momento di iniziare questo viaggio straordinario verso la scoperta di te stesso.

Giovanna Garbuio

Giovanna Garbuio è stata la prima a scrivere qualcosa di strutturato su Ho'oponopono in Italia e a oggi ha pubblicato 25 titoli, tra cui *Nuovo Ho'oponopono occidentale* e il bestseller *Gli specchi essenici* (entrambi per Edizioni Il Punto d'Incontro).

È entrata in contatto con la cultura hawaiana quando ancora in italiano non c'era letteratura e quella poca che c'era era per lo più fuori stampa e quindi non disponibile. Ha sentito un'attrazione irresistibile verso i concetti di questa spiritualità, che fin da subito si è rivelata come la sintesi della saggezza efficace dell'Umanità e lo strumento più potente e semplice per camminare sulla via della gioia. Così, la mancanza di testi scritti più che un ostacolo è divenuto uno stimolo ad approfondire la ricerca raggiungendo le fonti! *Na Na I Ke Kumu*, suggeriscono gli hawaiani: guarda alla sorgente!

Prefazione

Noi siamo gli artefici del nostro destino. Sono le nostre scelte, i percorsi che decidiamo di fare, giorno per giorno, per tutta la vita che determinano il nostro destino e la nostra leggenda personale. Non siamo degli attori di una commedia già scritta da altri, ma gli autori e i protagonisti.

In ogni istante, noi creiamo il dipinto della nostra vita e, a ogni pennellata che diamo al quadro, questo diventa più completo. Siamo noi a creare scarabocchi o capolavori.

La fisica quantistica ci mostra che tutte le possibilità sono davanti a noi e che noi influenziamo con le nostre decisioni la linea profetica da seguire. Certo, esistono anche prove che la vita ci propone e che completano e rendono più articolato e spesso impreveduto ciò che ci attende.

L'insieme di tutto quanto detto determina il nostro destino.

Come già scritto in alcuni miei libri, credo che l'uomo abbia un certo percorso da compiere e che l'energia tenda a guidarlo lungo la sua strada con solerzia e maestria. Attraverso i segnali, le sensazioni personali, le cosiddette combinazioni o casi e quant'altro, siamo guidati e, finché ci manteniamo nel giusto flusso energetico, tali aiuti non verranno mai meno. Questo è quanto gli autori, Francesca Tuzzi e Rodolfo Carone, definiscono la nostra *missione*, il com-

pito che siamo venuti a svolgere sulla terra, ma per farlo dobbiamo capire e riconoscere i nostri talenti, ciò per cui siamo portati, e sfruttarli al meglio.

Come dicono gli autori di questo bellissimo libro sulla loro esperienza personale, “Percorrendo ogni tappa, passo dopo passo, abbiamo colto del nostro viaggio ogni sfumatura, ogni profumo, ammirato ogni colore, eppure ogni volta che lo ricominciamo, tutto è sempre nuovo”.

Passando attraverso i loro vissuti, gli autori hanno fatto di questo testo un viaggio di conoscenza, raggruppando esperienze, riflessioni e insegnamenti che rappresentano un aiuto per la vita di ciascuno.

Capitolo dopo capitolo, hanno menzionato, spiegato e trasmesso conoscenze utilissime, che aprono porte a chi vorrà addentrarsi, le hanno ricordate a chi già le conosceva e le aveva sperimentate o su cui ciascuno avrà modo di ragionare e meditare, prendendole nella giusta considerazione.

Questo libro aiuterà il lettore nelle proprie scelte, che influenzeranno positivamente il suo destino e lo aiuteranno a svolgere la sua missione e ad attuare la sua leggenda personale.

Tu sei leggenda è un libro da leggere tutto d’un fiato e da consultare per ogni necessità.

Cristiano Tenca

Cristiano Tenca, naturopata, iridologo, scrittore e autore della serie di libri *Parole magiche* (Edizioni Il Punto d'Incontro), ha diretto il Centro di Naturopatia "L'isola che non c'è" di Biella. Tiene conferenze e corsi su alimentazione naturale, fiori di Bach, varie tecniche di massaggio, geobiologia e piramidoterapia. È ricercatore e sperimentatore nel campo delle energie sottili.

Secondo il suo pensiero, affinché un evento o una situazione si sviluppino nel migliore dei modi, la loro realizzazione deve accadere in un determinato momento, nel quale tutte le energie e le vibrazioni si trovano in una circostanza armonica: ai propri intenti, che devono essere ben precisi, vanno associate emozioni positive, fiducia e convinzione. Un aiuto consiste nel pronunciare alcune parole magiche, ognuna delle quali assolve uno scopo ben preciso.

Cristiano Tenca propone sempre numerose formule magiche e consigli, combinazioni perfette per far avverare qualsiasi volontà.

Introduzione

*Ho nell'anima una minuscola goccia di conoscenza.
Lascia che si dissolva nel tuo oceano.*

RUMI

Questo libro è frutto di un lungo viaggio che noi per primi abbiamo percorso in ogni sua tappa.

Passo dopo passo, ne abbiamo colto ogni sfumatura, ogni profumo, ammirato ogni colore, eppure ogni volta che lo ricominciamo, tutto è sempre nuovo.

Ciascun capitolo racconta di conoscenze che ci sono state trasmesse e che abbiamo raccolto attraverso le nostre esperienze, durante quell'incredibile e fantastico viaggio che è la vita.

Molte di queste conoscenze ti saranno familiari, altre le troverai intuitive, alcune saranno rivelatrici, tutte faranno parte, da adesso in poi, del tuo percorso di vita e ne potrai fare ciò che vorrai.

Grazie a te che stai leggendo questo libro e che ci permetti di condividere insegnamenti senza tempo, che attraverso di te saranno ancora riscoperti, ricordati, rinnovati. Ogni volta che alcuni di questi insegnamenti vivranno tramite la tua esperienza, sarà come dare un nuovo significato alle nostre esistenze e a quelle di tutti coloro che, da tempi immemori, hanno contribuito a rendere il mondo migliore di come lo hanno trovato, con le loro vite e le loro opere, realizzando ciò che erano chiamati a portare a termine.

Questo viaggio assieme l'abbiamo strutturato in dieci capitoli: nove più il capitolo zero. Ci piace il simbolismo del numero nove che, in questo caso, associamo ai nove mesi di gestazione, dopo i quali si (ri)nasce a una nuova vita, una nuova prospettiva da cui ripartire proprio da zero, come abbiamo intitolato il capitolo finale.

Abbiamo desiderato che questo non fosse un viaggio solitario, ma partecipato. Alla fine di tutti i capitoli scritti da noi, troverai degli approfondimenti, dei commenti, dei punti di vista di altri autori o persone che stimiamo e di cui siamo onorati e orgogliosi di far sentire la voce, assieme alla nostra. Perché questo mondo si illuminerà per sempre quando tutti gli innumerevoli raggi del sole della coscienza brilleranno assieme e non più a intermittenza. Cooperando e non competendo. E come recita un motto che ci è sempre stato caro, *“Se vuoi andare veloce vai da solo, ma se vuoi andare lontano va' in molti”*. Una voce, per quanto bella e potente, non potrà mai arrivare a tante persone quante quelle che si possono raggiungere cantando assieme.

Ora è il nostro tempo di camminare sulle strade solcate da chi ci ha preceduto, migliorandole, approfondendole, ampliandole, rendendole più sicure e confortevoli attraverso la realizzazione di chi siamo, comprendendo la nostra missione terrena.

Ora è tempo per te di compiere la tua leggenda personale.

Rodolfo Carone e Francesca Tuzzi

Come utilizzare al meglio questo libro

Se sei curioso/a come lo siamo noi, probabilmente appena lo prenderai in mano guarderai i titoli dei capitoli e, cercando qua e là, con un colpo d'occhio veloce tra le pagine, proverai a intuire dove si va a parare.

Se poi saremo stati sufficientemente capaci e molto fortunati, forse ti avremo convinto a iniziare la lettura. In questo caso, infinite possibilità ti si aprono: puoi leggerlo tutto d'un fiato o a sprazzi, puoi iniziarlo senza mai terminarlo oppure puoi leggere solo i capitoli che ti ispirano. Ogni soluzione, ovviamente, va bene se è quella giusta per te. Anche se solo un concetto, una frase o una parola possono essere illuminanti in un qualsiasi momento della tua vita, oggi, domani o tra vent'anni, ogni singolo secondo trascorso a scrivere queste pagine si impregnerà di significato. E non c'è miglior dono che possa ricevere chi condivide qualcosa di sé, come noi, in questo caso. Ci sono state frasi, ascoltate da maestri, insegnanti, amici, lette sui libri, sentite nei film o in una canzone, che si sono fatte spazio dentro di noi, creando un segno profondo, una scritta indelebile, un tatuaggio dell'anima. Frasi, pensieri, visioni, sogni, insegnamenti che hanno aperto degli squarci di luce nelle nostre vite, dei fari, che ci hanno indicato la rotta nei momenti di confusione o di scoramento. Molto di quello che per noi è stato fonda-

mentale per cercare di essere la nostra miglior versione lo abbiamo condiviso in questo libro. Speriamo che anche in minima parte il suo contenuto possa essere altrettanto prezioso per te.

L'utilizzo migliore che puoi dare a ciò che leggerai è quello di concederti del tempo per sperimentare il suo contenuto. Alla fine di ogni capitolo troverai degli esercizi che potrai decidere di svolgere: alcuni saranno meditazioni, altri delle pratiche da svolgere nel quotidiano. I capitoli sono stati scritti pensandoli come un percorso consequenziale che, argomento dopo argomento, esercizio dopo esercizio, possa condurti per mano verso il tuo destino più glorioso. O, perlomeno, possa indicarti la strada. Se vuoi puoi leggere tutti i capitoli uno dopo l'altro, ma poi ti consigliamo di trattare ogni tema separatamente e di dedicarci almeno un mese. In questo modo, per dieci mesi, avrai un libro che ti farà compagnia e ogni mese avrà un suo titolo dedicato. Noi che ci siamo passati prima di te possiamo dirti che ne è davvero valsa la gioia (pensavi dicessimo pena... e invece no!). Come abbiamo scritto nell'introduzione, abbiamo concepito questo percorso come un cammino che durerà nove mesi più uno, ossia nove mesi di gestazione più una nuova presentazione di te al mondo. Se lo vorrai.

E ora... Buon viaggio!

1.

TU SEI LEGGENDA

Per tutte le azioni di iniziativa e di creazione esiste una sola regola elementare... che nel momento in cui ci si impegna senza riserve, allora anche la Provvidenza si muove. Un'infinità di cose accade in favore di qualcosa che altrimenti non si sarebbe mai verificato... L'audacia ha in sé genio, potere e magia. Iniziate adesso.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Perché è questo che in tante vite è andato smarrito e va recuperato: il senso della propria vocazione, ovvero che c'è una ragione per cui vivi.

JAMES HILLMAN

Secondo la visione taoista della vita il compito di ogni essere umano è quello di essere un perfetto ponte tra cielo e terra.

L'immagine della massima realizzazione umana è data dalla figura dell'imperatore, considerato alla stregua di una divinità terrena capace di portare il volere celeste a compiersi fisicamente nel mondo.

L'imperatore è, quindi, colui che realizza pienamente il disegno divino sulla terra, un perfetto canale dell'informazione della vita.

Nel pensiero taoista, ogni uomo ha in sé la capacità di essere imperatore della propria esistenza, ogni persona nasce per realizzare la propria *leggenda personale*, in quanto in ciascuna forma di vita vi è una scintilla, un seme del Divino che, se realizzato, porterà a comprendere e compiere quella che è la propria missione in questo mondo. Anche nella cultura tolteca dell'antico Messico si parla di un concetto praticamente identico, che è la ricerca e la realizzazione del proprio destino glorioso, la miglior possibilità o il fiorire in bellezza.

In particolare, noi esseri umani siamo tra le poche creature verticali su questo pianeta, assieme agli alberi e ai cristalli. *“La nostra stessa struttura fisica ci fornisce un'indicazione di quella che è la nostra funzione nel Creato”* (Thich Nhat Hanh, *Essere pace*).

Ad esempio, l'energia elettrica, per essere visibile, ha bisogno che ci siano degli interruttori, dei cavi e una lampadina per chiudere il circuito. Senza questa struttura, l'elettricità non sarebbe manifesta. Ogni struttura veicola una particolare energia o meglio, una particolare informazione dell'energia, visto che tutto è energia, come la scienza, e la fisica in particolare, ben argomentano.

E quale informazione veicola la nostra struttura? Quella di essere una linea retta, un'antenna che riceve e trasmette informazioni, un canale ideale dove scorrono le informazioni della vita.

Gli alberi sono dei perfetti esempi di questo principio: hanno forti radici che li radicano a terra, ma si sviluppano verso l'alto, ricevendo i doni del cielo, la luce del sole, la pioggia e l'aria, incanalandoli e trasformandoli in foglie, fiori, frutta, senza dimenticare l'importante funzione di trasformazione dell'anidride carbonica in ossigeno.

“Bisognerebbe essere come gli alberi, sempre in preghiera”, diceva il noto poeta spagnolo Federico García Lorca.

Proprio come fanno gli alberi, bisognerebbe essere sempre in connessione con la vita, allineati ai principi universali, protendendosi verso la luce e realizzandone l'informazione nel mondo.

Un tempo, la preghiera era intesa in questo modo, ossia non come una serie di richieste per ottenere qualcosa, bensì come un senso di comunione con il Creato e il Divino.

Il nostro essere creature verticali ci rende dei perfetti canali per veicolare le informazioni direttamente dall'alto e per comprendere il disegno misterioso dell'universo. Noi abbiamo la visione dell'orizzonte, il nostro sguardo può abbracciare il mondo a 360° e spingersi oltre il luogo fisico in cui siamo collocati.

Il compito di ogni singolo essere umano è sviluppare la propria coscienza. Il compito dell'umanità è di divenire la coscienza di questo mondo, assumendosi la responsabilità di prendersene cura, di comprenderlo, di armonizzarlo. Comprendere il nostro ruolo come singoli esseri umani e come cellule di quell'organismo più grande e complesso che è l'umanità ci porta, infine, a realizzare la nostra leggenda personale.

Il termine *leggenda personale* è estremamente evocativo, ma anche esplicitivo e diretto. Quando parliamo di leggende, ci vengono subito alla mente i racconti che sentivamo da bambini, i miti, gli eroi delle saghe classiche, i grandi personaggi storici.

Se pensiamo alle leggende che conosciamo, possiamo ricordare i personaggi della saga di Camelot (Re Artù, Ginevra, Merlino, Lancillotto...), dell'*Iliade* (Achille, Ettore...), dell'*Odissea* (Ulisse...), Sigfrido e i Nibelunghi, Alessandro Magno, ma anche personaggi dalle vite così straordinarie che può quasi risultare difficile pensare siano realmente esistiti, come San Francesco d'Assisi, Madre Teresa di Calcutta, Muhammad Ali, Gandhi, Nelson Mandela ecc.

Una leggenda è qualcosa che sopravvive oltre la morte dei suoi protagonisti o dei suoi creatori. Le leggende hanno un'eco che tra-

valica spazio e tempo. Non si parla certo di una soap opera, come invece spesso le nostre vite possono sembrare, se osservate dall'esterno!

La vita, secondo il pensiero taoista, è data da due aspetti fondamentali: missione e destino. La missione è il nostro compito da svolgere sulla terra, il motivo per cui siamo nati e siamo venuti qui. Il destino, invece, viene dato da tutti gli aspetti immutabili della nostra esistenza, come il luogo in cui siamo nati, i nostri genitori, alcune caratteristiche fisiche come l'altezza, gli occhi ecc., tutti fattori su cui non abbiamo potere di azione.

Certo, qualcuno potrebbe obiettare che si possono utilizzare i tacchi, usare le lenti a contatto colorate, venire adottati eccetera eccetera, ma niente di questo cambia davvero la modalità e la struttura che abbiamo ereditato alla nascita.

Comprendere la propria missione e adempiere a essa ci permette di realizzare la nostra leggenda personale.

Sembrerebbe abbastanza facile, se non fosse per il fatto che la maggior parte di noi non ha la più pallida idea neppure da che parte cominciare a cercare una qualche indicazione che ci possa essere di aiuto.

Per iniziare a trovare delle risposte bisogna cominciare a porsi le giuste domande.

La prima, e più importante tra di esse è quella da cui tutte le illuminazioni hanno inizio: *“Chi sono io?”*.

Nel taoismo esistono poi altre tre domande fondamentali a cui si deve rispondere rigorosamente nell'ordine in cui vengono poste, ovvero:

“Dove vado?”.

“Come?”.

“Con chi?”.

Tutte insieme (chi sono, dove vado, come e con chi?) formano le quattro domande fondamentali taoiste.

Per molti già rispondere alla prima domanda potrebbe essere un problema. Quando parliamo di noi stessi, dichiariamo il nostro nome, i nostri lavori o le nostre attività, ma tutto questo non basta per definire completamente e in modo esauriente chi siamo davvero. Spesso, definiamo noi stessi per le cose che possediamo o per ciò che facciamo, ma questi sono solo aspetti di superficie di quella che è la nostra essenza.

Chi sono, quindi? Come comprenderlo? Non dovrebbe essere così complicato rispondere, in fondo. Dovrebbe essere il primo quesito che ci poniamo, quello che aleggia nella nostra testa la sera prima di addormentarci e che si sveglia con noi la mattina successiva, prima di iniziare la nostra attività quotidiana. Per lo meno finché non troviamo una risposta soddisfacente.

Gli animali, di certo, non si pongono questo problema. Loro sono semplicemente quello che sono, al cento per cento. Sono allineati con l'informazione primaria della vita, con l'intelligenza insita in tutto ciò che esiste. La vita ha una sua intelligenza specifica, una vibrazione sottile presente dentro ogni atomo e particella della creazione, che spinge sempre ciascun suo singolo aspetto a essere la miglior versione di se stesso.

Questa informazione si trova nella meraviglia che ci suscitano un fiore o un filo d'erba, che riescono a sbucare e manifestarsi nella loro bellezza nei posti più impensabili, oppure nelle radici degli alberi quando arrivano a spaccare il cemento con la loro forza. Qualsiasi sia la condizione di partenza, l'informazione della vita è quella di essere sempre la miglior espressione di ciò che può essere.

Quando insegniamo ai nostri corsi, ci piace ricordare questo aneddoto, che riguarda personalmente uno di noi due, Rudi, e che lui racconta così:

Appena conosciuta la mia compagna dell'epoca, dopo un breve periodo di frequentazione, lei decise di accompagnarmi a casa sua per conoscere i suoi genitori. Con mia somma, e poco gradita, sorpresa, mi trovai di fronte a un cancello con un bellissimo esemplare di pastore tedesco, che mi osservava leccandosi i baffi, dal nome poco rassicurante: Rocky.

Ora, è utile sapere che io avevo una certa paura dei cani, in particolare dei cani grandi, a causa del fatto che quand'ero adolescente fui morso più volte da un cane di cui mi fidavo e di cui non nutrivo il minimo timore. Questo cane era solito essere lasciato libero nei pressi degli spogliatoi della squadra di calcio in cui giocavo a quel tempo, visto che apparteneva a uno degli allenatori. Non ho mai saputo cosa gli fosse preso: era sempre stato buono e socievole con me prima di quell'episodio, seppure venni a sapere in seguito che già nei giorni precedenti aveva morso altre persone, senza che nessuno prendesse provvedimenti o avvertisse noi ragazzi. Ovviamente, non l'ho detto, ma il cane che mi aveva così affettuosamente lasciato un bel ricordo dell'adolescenza era un pastore tedesco.

Non avevo grande scelta in quel momento: dovevo decidere se fare dietrofront e lasciare compagna, genitori, cane e amor proprio davanti al cancello o far finta di niente, simulando una tranquillità di cui ero completamente sprovvisto, in nome dell'amore che da poco stava nascendo. Scelsi la seconda opzione ed entrai.

Rocky era un simpatico cagnolone e fece di tutto per mettermi a mio agio. Io credo che, in qualche magico modo, avesse compreso il mio stato d'animo. Dopo un po' di tempo, andò a prendere un copertone di una vecchia gomma di bicicletta con cui era abituato a giocare e me lo spinse tra le mani, iniziando quello che divenne, da quel momento in poi, il nostro gioco personale, ossia il tirare ognuno dalla sua estremità il

copertone, io con le mani e lui, ovviamente, con la sua potente mandibola.

Questo gioco era il nostro rituale ogni volta che passavo a trovarlo. Avevamo scovato il nostro rapporto speciale. Non ci fu giorno in cui non facemmo questo gioco, che svolgemmo regolarmente fino a poco tempo prima della sua morte. Fu davvero commovente vedere come lui non si tirò indietro neppure quando perse l'uso delle zampe posteriori, problema che spesso hanno i cani della sua razza.

Mi vedeva in quei suoi ultimi giorni ed era felice. Trascinandosi con le sole zampe anteriori mi porgeva il copertone, strumento di tanti momenti di gioco tra noi, e cominciava a tirare. In ogni momento della sua esistenza, fu sempre al cento per cento ciò che era, anche con due zampe in meno. Fu per me un grande esempio. Il suo affetto e la sua pazienza mi guarirono anche dalla mia paura dei cani grandi. Ricordo sempre con un nodo alla gola e grande gratitudine quel simpatico cagnone, che mi insegnò tanto sulla dedizione, l'amore e l'essere sempre la miglior versione di se stessi, fino all'ultimo momento, con quello che si ha e con quello che si può.

Questa è davvero l'informazione della vita resa manifesta con tanta naturalezza. Nient'altro, in fondo, che essere pienamente e veramente ciò che siamo. A noi tutti sembra molto complicato, ci aspettiamo che per ottenere la risposta su chi siamo ci vogliano anni di ricerche spirituali, lunghe meditazioni in posizioni scomode recitando mantra di cui spesso non si conoscono neppure i significati oppure attendiamo che scenda dal cielo il dito di Dio a indicarci e una voce potente e assertiva che ci dica: "Tu sei...". Un po' come capitò a San Paolo, fulminato sulla via di Damasco. Ma purtroppo, a parte rari casi, è una possibilità abbastanza remota e, quindi, dobbiamo arrangiarci da soli.

Partiamo da questo presupposto semplice: la vita non chiede altro che ogni sua parte sia la miglior versione di se stessa. La vita chiede al fiore di essere il più bel fiore possibile, all'albero di essere il miglior albero possibile e lo stesso viene chiesto alla mosca, al cane, all'aquila, alla balena ecc.

A noi cosa verrà richiesto, quindi? Nient'altro che questo, ossia di essere le migliori versioni di ciò che siamo.

Citando la bella definizione di Neale Donald Walsch nel suo libro *Conversazioni con Dio*, dobbiamo soltanto pensare alla più grande versione della più grande visione che abbiamo mai avuto su chi siamo.

Qual è la più grande versione di me stesso/a? Cosa direbbe? Come si comporterebbe? Che pensieri avrebbe o terrebbe per sé? Di che persone si circonderebbe? Come si muoverebbe nella vita e nel mondo? Come si esprimerebbe?

Pensiamo a ogni aspetto di questa visione e poi, semplicemente, iniziamo a essere così in ogni nostra manifestazione, in ogni momento in cui ce ne ricordiamo, in ogni singolo istante, finché non ci sarà più distanza tra l'immagine della visione e ciò che realmente siamo.

In modo riassuntivo, potremmo dire che noi siamo ciò che diciamo, ciò che facciamo e ciò che pensiamo. Questi sono gli aspetti che ci determinano. E forse può essere interessante sapere che *determinare*, nella sua etimologia, vorrebbe dire non dare un termine, non porre un limite, diversamente da come può essere inteso la maggior parte delle volte. Determinare chi siamo attraverso le nostre parole, i nostri pensieri e le nostre azioni significa, letteralmente, smettere di darci un limite.

Alla fine, è solo una questione di pratica.

Noi siamo sempre intenti a praticare qualcosa.

Magari pratichiamo il ruolo delle persone che si lamentano, che hanno problemi, il ruolo delle vittime o forse quello di chi rompe

le scatole agli altri (o entrambi i ruoli, perché no?) e più pratichiamo, più diventiamo maestri delle nostre pratiche. La ripetizione continua crea degli schemi mentali e corporei che diventano prima degli automatismi e poi parte integrante della nostra espressione nel mondo.

La sola differenza che distingue le persone che fanno qualcosa nella propria esistenza da quelle che vorrebbero fare e non fanno è che coloro che fanno qualcosa semplicemente la fanno!

In cosa siamo maestri? Cosa pratichiamo con costanza nella nostra vita?

Noi siamo la risposta. La risposta alla domanda “Chi sono?”.

Siamo la risposta che diamo a ciò che ci succede. La vita accade e, per la maggior parte delle volte, non ci è dato decidere o influenzarne il corso degli eventi, ma sempre possiamo scegliere come rispondere, ovvero chi vogliamo essere rispetto a ciò che ci succede. E questa risposta non è definitiva, ma in divenire e cambia come cambia la consapevolezza nel corso del nostro viaggio verso il compimento della leggenda personale.

Dei preziosi indicatori che ci aiutano a dare (e a essere) la miglior risposta possibile e a comprendere qual è la miglior versione della più grande visione di noi stessi sono i nostri talenti e i nostri sogni.

Tutti noi abbiamo dei talenti, delle qualità specifiche, nessuno escluso. Seguire i nostri talenti, scoprirli e usarli ci permette di accedere a un grande potere, che niente può arrestare.

Quando esprimiamo i nostri talenti, siamo in sintonia con tutta la forza della vita, che si manifesta attraverso di noi facendoci aderire al disegno originario con cui siamo stati creati e venuti al mondo.

Talento è potere. Questo è un tema su cui ritorneremo nei prossimi capitoli.

Non dobbiamo pensare che i talenti siano soltanto associabili a qualità artistiche, come il saper cantare, disegnare, dipingere, scri-

vere, scolpire oppure a capacità sportive, come l'eccellere nel gioco del calcio, nel basket, nel nuoto, nella corsa o nell'atletica. I talenti possono essere anche qualità meno evidenti, ma non per questo meno importanti o significative. Tutte le cose che ci risultano facili da fare e che ci danno gioia mentre le facciamo possono essere considerate nostri talenti. Saper ascoltare è un grande talento e un gran dono per coloro che ne beneficiano, ad esempio. Lo stesso dicasi per il saper cucinare. Quando facciamo con gioia ciò che ci dà gioia non siamo felici solo noi, ma anche tutti coloro che abbiamo attorno, il mondo intero ne trae giovamento. Quando un fiore sboccia, realizzando se stesso al suo massimo potenziale, è una gioia per tutto il Creato e un evento che porta ricchezza alla vita in tutte le sue forme.

Ora, di sicuro qualcuno potrebbe pensare di non possedere alcun talento, alcuna capacità, di non essere insomma di alcuna utilità per la vita. Bisogna essere molto arroganti per permettersi questa convinzione. Sappiamo che nell'intero universo ogni sua minuscola parte, ogni forma di vita, da quella più piccola e semplice a quella più grande e complessa, ricopre un ruolo fondamentale nell'ordine generale delle cose.

Da qui in avanti, dunque ci rivolgeremo a TE: se anche il più piccolo batterio è importante per l'equilibrio del tutto, credi davvero che TU, con tutto lo spazio che occupi, sia qui per caso e senza alcuna utilità?

Sarebbe come se stessi dicendo che Dio, la Vita, l'Intelligenza universale (metti pure il nome che ti è più congeniale) facesse un discorso del genere: *“ Tutto nell'universo ha un suo preciso scopo di esistere e delle precise capacità, tutte le forme di vita, da quella più infinitesimamente piccola a quella più grande e maestosa, tutte... tranne TE! ”*.

Sarebbe paragonabile all'essere indicato come una sorta di eletto/a al contrario, un elemento speciale dell'intero sistema. Bisogna essere davvero molto arroganti a pensarlo!

L'altro aspetto che può aiutarti ulteriormente a capire chi sei, come abbiamo detto sopra, consiste nell'ascoltare e riconoscere quelli che sono i tuoi veri sogni.

Secondo il pensiero dei Sufi, noi siamo ciò che sogniamo e il sogno è la misura del nostro carattere. In questo contesto, per sogno non intendiamo quello che facciamo mentre dormiamo, ovviamente, ma quel sentire che ci provoca un'emozione dal profondo di noi stessi, quel calore che ci arde dentro quando cogliamo uno squarcio di un futuro possibile. Come diceva Erich Fromm, "I sogni sono come un microscopio col quale osserviamo le vicende della nostra anima".

Quali sono i tuoi sogni più cari?

"I veri desideri ci avvicinano a Dio", diceva Sant'Agostino.

De-siderio vuol dire, infatti, avvicinarsi alle stelle o meglio, letteralmente, mancanza di stelle, nel senso di avvertire la mancanza delle stelle e, quindi, per estensione, il sentimento di una ricerca appassionata nel tentativo di ritrovarle dentro di noi.

Il vero desiderio non è quello materiale, come il possedere una macchina lussuosa, l'ultimo modello di cellulare in commercio oppure abitare in una villa con piscina. Niente di male in questo, beninteso. Ma quando parliamo dei desideri che ci aiutano a ritrovare le stelle (e quindi il Cielo) dentro di noi, intendiamo quei desideri che ci vengono dati dalla scintilla divina, dall'intelligenza della vita che vibra sottilmente in ogni nostra cellula e che spinge per farci diventare la miglior versione di ciò che siamo.

Puoi pensare ai tuoi sogni o desideri più profondi come a una mappa che contiene l'indicazione di un tesoro nascosto che, in questo caso, è la realizzazione dei disegni del Cielo sulla Terra.

"Alcuni desideri si adempiranno, altri saranno respinti. Ma io sarò passata splendendo per un attimo. Anche se nessuno mi avesse guardata, risulterebbe ugualmente giustificato per quel lucente attimo, il mio esistere" (Margherita Guidacci).

Non puoi desiderare qualcosa se, in qualche modo, non è già dentro di te l'informazione della cosa stessa.

Ecco un facile esempio per chiarire questa affermazione: se fossi nato/a in un paese dove non ci sono libri, tv, computer, internet e non avessi mai assaggiato né visto la cioccolata, di certo non potresti desiderare di mangiarne un po'.

Non puoi sentire la mancanza di qualcosa che, in verità, non sia già tua, a qualche livello. Sarebbe come se qualcuno che non hai mai conosciuto in vita tua, nel bel mezzo della notte, ti chiamasse dicendoti che non ha più intenzione di avere una relazione con te. Ne prenderesti cordialmente atto (mediteresti probabilmente sulla sua sanità mentale) e andresti avanti tranquillamente nella tua esistenza.

Puoi avvertire la mancanza solo di ciò che, in qualche modo, ti appartiene già.

Quindi, riassumendo il tutto, per affrontare la domanda da cui tutto nasce, ovvero "Chi sono?", devi iniziare con il trovare dentro di te l'immagine della miglior versione della più gran visione che hai mai avuto su chi sei, facendone pratica costante attraverso i tuoi pensieri, le tue parole e le tue azioni nel quotidiano.

Ti aiuterà, in questa ricerca della tua massima espressione, la comprensione di quelli che sono i tuoi talenti, le tue capacità, ossia quello che ti viene naturale e che ti dà gioia mentre lo fai e l'ascoltare la vibrazione profonda dentro di te, il seme dell'intelligenza divina insita nelle tue cellule che, se lasciato sbocciare, ti porterà verso il cielo, a compiere la tua missione.

Ecco che, iniziando a essere la miglior risposta possibile alla prima domanda, sei ora pronto/a a rispondere agevolmente alle altre tre (dove vado? Come? Con chi?).

Rispetto all'ordine delle risposte, molte persone, non avendo chiarezza di questi semplici concetti, tendono a invertirlo, sperimentando così soltanto confusione e, conseguentemente, un'inevitabile frustrazione.

Se, ad esempio, rispondessi prima alla domanda “Con chi?”, anziché partire da “Chi sono?”, come spesso accade, è probabile che vivrai rapporti complicati e sofferti. Se non sai chi sei, difficilmente sarai felice nelle tue scelte e, facilmente, incolperai gli altri di non essere come dovrebbero.

Semplificando: poniamo che tu sia un’aquila che, senza comprendere la sua natura, decide di instaurare una relazione amorosa con un serpente. Dopo non molto tempo, ti troverai a soffrire in questa relazione, ti sentirai limitato/a, incompreso/a, costretto/a in una quotidianità senza slanci, sempre a strisciare dolorosamente a terra. Potresti ritrovarti nella condizione di rinfacciare il tuo disagio al/alla tuo/a compagno/a, incolpandolo/a della tua insoddisfazione. Ma non è certo colpa sua: lui/lei, da buon serpente, non fa che assecondare la sua natura. Sei tu che non stai assecondando la tua. Certo, anche il serpente potrebbe seguirti nel cielo, ma sarebbe destinato a sfracellarsi a terra, prima o poi, e nemmeno a lui le cose andrebbero troppo bene.

Se, invece, rispondessi correttamente alla prima domanda e comprendessi che sei un’aquila, ecco che le altre risposte si svelerebbero naturalmente e conseguentemente alla tua coscienza.

Chi sono? Un’aquila. Dove vado? Nel cielo. Come faccio ad andarci? Volando. Con chi? Con altre aquile o con tutte le creature che voleranno accanto a me, con tutti coloro che mi sono affini e che mi rappresentano. Non c’è possibilità di errore, tutto è semplice e armonioso.

Come possiamo vedere, è davvero importante rispondere alle domande nella giusta sequenza.

Il tenere ben presente chi sei ti aiuterà sempre in tutti i tuoi rapporti, anche e soprattutto nei momenti di difficoltà; ti verrà a sostegno quando rischierai di perderti, di identificarti completamente nell’altro, nelle tue abitudini, nei tuoi bisogni. Ricordare chi sei, dove vai, come fai ad andarci e, infine, con chi vuoi condividere

re questa avventura sarà un pensiero-faro che ti illuminerà la strada quando attorno sembrerà tutto caotico e buio.

Sei ormai pronto/a a iniziare il viaggio verso la tua grande avventura, quella che vedrà compiersi la tua leggenda personale.

Forse questa strada è iniziata chissà quando e chissà dove, in assenza di spazio e tempo, quando la scintilla divina che è dentro di te, l'intelligenza della vita che, come un piccolo seme, ti spinge verso l'alto per realizzarsi ha preso l'eroica decisione di evolvere spiritualmente in questa forma materiale.

Forse, da qualche parte, oltre tutte le molteplici dimensioni che formano l'universo, ci sarà una pergamena con scritto il tuo nome, la tua leggenda e la frase: "Destinato/a a essere la più grande versione della più grande visione che ha mai avuto su chi possa essere".

Questo è un destino che ci accomuna tutti. Tutti abbiamo in comune la medesima informazione, tutti possiamo rendere agevole il nostro viaggio utilizzando la corrente ascensionale dell'intelligenza della vita.

Dall'Uno, dal centro, la vita si espande come in una grande espirazione, creando mondi e piani di esistenza via via più densi, fino ad arrivare a noi, alla nostra realtà, per poi prepararsi a ritornare indietro, attirata all'origine dal suo desiderio (assenza di stelle) di fare ritorno all'Uno, alla grande ispirazione.

Affidarti a questa corrente ti permette di essere quel ponte tra le energie che scendono dal Cielo e quelle che dalla Terra spingono verso l'alto.

Per accedere a questa corrente, devi scegliere di farlo. O meglio, ricordare di averlo scelto già tempo fa. Devi scegliere che la tua vita non sia più un susseguirsi di giorni uguali, senza direzione. Ma scegliere comporta responsabilità (capacità di darsi le giuste risposte), che porta alla vera libertà, quella a cui tutti aneliamo: manifestare appieno chi siamo.

La libertà è una forma di disciplina interiore, non è anarchia né inerzia.

E ora che hai scelto di leggere queste pagine, sei anche tu parte consapevole di questo grande processo che si chiama Vita.

Nei prossimi capitoli, saranno affrontate diverse tematiche con un preciso ordine e significato, come per le quattro domande taoiste. Ogni tematica sarà un passo che ti porterà un po' più avanti lungo il tuo percorso di crescita a compiere la tua leggenda personale. Si inizia!

*Continua a camminare, sebbene non ci
sia alcun luogo da raggiungere.
Non cercare di vedere al di là delle distanze.
Non è cosa per gli esseri umani.
Muoviti dal tuo interno, ma non lasciare
che sia la paura a guidare i tuoi passi.*

RUMI