EDIZIONI SHANTIMANDIR

LO SPECCHIO DELL'ANIMA

di Maria Gabriella Lavorgna



Il Mandir della Pace

EDIZIONI SHANTIMANDIR — Collana «Da cuore a cuore»

❀ ——— ❀

MARIA GABRIELLA LAVORGNA

LO SPECCHIO DELL'ANIMA

Viaggio interiore tra ombre e luce

La logica del Creato nel grande gioco della Vita



❀ ——— ❀

FONDAZIONE NO PROFIT «IL MANDIR DELLA PACE»

EDIZIONI SHANTIMANDIR — da cuore a cuore

Un ponte tra Oriente e Occidente per una cultura di Pace e Fratellanza Universale

Edizione Definitiva 2026 • www.shantimandir.eu • shantij@live.it

DISTRIBUZIONE GRATUITA IN TUTTO IL MONDO
Non ha valore commerciale. Non si vende. Si dona.

INFORMAZIONI EDITORIALI E CASA EDITRICE

❀ ——— ❀

Titolo dell'opera: Lo Specchio dell'Anima — Viaggio interiore tra ombre e luce. Il Grande Gioco della Vita

Autrice: Maria Gabriella Lavorgna (Presidente e Fondatrice della Fondazione «Il Mandir della Pace»)

Casa Editrice: Edizioni Shantimandir — Collana «Da cuore a cuore»

Ente Promotore: Fondazione no profit «Il Mandir della Pace» (Movimento di volontariato fondato nel 1999, eretto in Fondazione nel 2007)

Sede e Contatti: Roma / Assisi • Sito web: www.shantimandir.eu • Email: shantij@live.it • Tel. +39 392 554 4674

Canale Media: Shantimandir Peace Channel — Piattaforma NCG Television (www.ncgcommunication.com)

Prima ispirazione e dedica: Prashanti Nilayam, 1994 — Edizione Definitiva rivista e ampliata: 2026

❀ ——— ❀

LA MISSIONE DI EDIZIONI SHANTIMANDIR

❀ ——— ❀

La Fondazione no profit «Il Mandir della Pace» nasce nel cuore di Assisi, terra di San Francesco e simbolo universale di ecumenismo, come movimento di volontariato dedicato alla promozione di servizi culturali, sociali, educativi e umanitari per il risveglio delle coscienze e il dialogo tra Oriente e Occidente.

L'impegno della Fondazione e di Edizioni Shantimandir si articola attraverso quattro pilastri fondamentali: 1. Scienza ed Evoluzione della Coscienza; 2. Uomo, Natura e Ambiente; 3. Etica, Diritti Umani, Economia dell'Essere e Mandir Peace School; 4. Dialogo tra Fedi, Culture e Artisti di Pace.

Quest'opera è diffusa in distribuzione gratuita in tutto il mondo come dono da cuore a cuore: non ha valore commerciale, non si vende, si dona per la costruzione di una Civiltà della Pace.



Il Loto Sarvadharma della Fondazione «Il Mandir della Pace» — Ambiti di impegno e servizio

DEDICA INIZIALE — 1994

❀ ——— ❀

A Sathya Sai Baba

Con gratitudine, per avermi insegnato che esiste una sola Religione: quella dell'Amore.

«L'Amore è la mia forma. La Verità è il mio respiro. La Pace è il mio messaggio.»



Trittico — Io e Sai Baba — Sri Sathya Sai Baba in veste arancione, tra i devoti (Prashanti Nilayam, 1994)

Trittico — Io e Sai Baba — Sathya Sai Baba in veste arancione, tra i devoti

— Maria Gabriella —

M. Gabriella Lavorgna

Ut Unum Sint. Che tutti siano Uno.

PREFAZIONE

❀ ——— ❀

Quando l'anima si specchia nel tempo

Questo libro è un album di fotografie dell'anima. Non fotografie di volti, ma di momenti interiori: l'istante in cui ho imparato cos'è l'amicizia, l'istante in cui ho perso, l'istante in cui ho perdonato, l'istante in cui ho scelto di non indurire il cuore.

Rileggendole oggi, a distanza di anni, scopro che non sono passate. Sono diventate luce. Ogni capitolo è uno specchio: non per giudicarci, ma per ricordarci chi siamo.

Ho scritto queste pagine perché la mia esperienza possa diventare servizio. Se anche un solo cuore, leggendo, si sentirà meno solo nel suo dolore, e troverà il coraggio di restare aperto all'Amore, allora il compito di questo libro sarà compiuto.

Da cuore a cuore. — Maria Gabriella



INTRODUZIONE

❀ ——— ❀

Lo Specchio dell'Anima è un viaggio in quattro parti, attraverso dodici capitoli. Ogni capitolo è controllato paragrafo per paragrafo dal file originale. Ogni capitolo ha: pagina distinta del titolo, indice delle sezioni, apertura poetica, testo integrale, Voce dei Maestri, Pausa di Riflessione, Pensiero conclusivo.

- ✦ **PARTE PRIMA — Le Lezioni del Cuore (Cap. 1-3)**
- ✦ **PARTE SECONDA — Le Prove dell'Anima (Cap. 4-7)**
- ✦ **PARTE TERZA — La Via della Consapevolezza (Cap. 8-10)**
- ✦ **PARTE QUARTA — Il Risveglio (Cap. 11-12)**

❀ ——— ❀

«Esiste una sola Religione: quella dell'Amore.»

INDICE GENERALE

❀ ——— ❀

SEZIONI INTRODUTTIVE	
Copertina e Frontespizio	*Edizione Definitiva 2026*
Informazioni Editoriali e Missione della Casa Editrice	*Edizioni Shantimandir*
Dedica iniziale (1994) — A Sri Sathya Sai Baba	*Con Trittico fotografico*
Prefazione	*Quando l'anima si specchia nel tempo*
Introduzione	*Le Quattro Parti del cammino*
PARTE PRIMA — LE LEZIONI DEL CUORE	
Capitolo 1 — L'Amicizia	*Ogni incontro lascia un'impronta nel cammino dell'anima*
Capitolo 2 — Le Perdite	*Il lungo apprendistato del lasciare andare*
Capitolo 3 — Le Rinunce e i Desideri	*Ciò che lasciamo ci insegna ciò che siamo*
PARTE SECONDA — LE PROVE DELL'ANIMA	
Capitolo 4 — Dolore e Sofferenza	*La ferita che diventa porta*
Capitolo 5 — La Morte	*Il passaggio che non è fine*
Capitolo 6 — L'Amore	*L'Amor che move il sole e l'altre stelle*
Capitolo 7 — Il Tradimento	*Quando la fiducia si spezza e rinasce*
PARTE TERZA — LA VIA DELLA CONSAPEVOLEZZA	
Capitolo 8 — Il Perdono	*La libertà di chi perdona (con la Preghiera del Perdono)*
Capitolo 9 — La Fede	*Il filo invisibile che sostiene la vita*
Capitolo 10 — La Giustizia e il Bene Comune	*Il cuore che diventa servizio*
PARTE QUARTA — IL RISVEGLIO	
Capitolo 11 — Ricchezza e Povertà	*Ciò che possediamo e ciò che siamo*

Capitolo 12 — La Pace	*L'eredità dell'Unità • Il Mandir della Pace • San Francesco • Mandir Peace School*
SEZIONI CONCLUSIVE	
Dedica finale e Ringraziamenti	*Alle nuove generazioni e ai compagni di viaggio*
Nota sull'Autrice	*Profilo biografico e mission di Maria Gabriella Lavorgna*
Testimonianze e Voci dei Lettori	*Commenti critici sull'opera*
Epilogo — L'Eredità dell'Unità	*Lo Specchio che non si rompe*
Retro di Copertina	*Quarta di copertina e Casa Editrice*

PARTE PRIMA • LE LEZIONI DEL CUORE

CAPITOLO 1 — L'AMICIZIA

Ogni incontro lascia un'impronta nel cammino dell'anima.

❀ ——— ❀

SOMMARIO DEL CAPITOLO

1. Un bene essenziale dell'esistenza • 2. Da cuore a cuore • 3. L'amicizia non è possesso • 4. Le prime lezioni • 5. Le maschere dell'amicizia • 6. L'ombra dell'invidia • 7. I veri amici si riconoscono nel momento del bisogno • 8. Karma e destino nei rapporti umani • 9. Karma e Dharma • 10. Quando un'amicizia giunge al termine • 11. Gli specchi dell'anima — Il settimo specchio • 12. Gregg Braden e la scienza della coscienza • 13. Il coraggio di lasciare andare • 14. Le persone tossiche e la difesa della propria luce • 15. L'ingratitudine come maestra • 16. Trilussa e la ricerca dell'amicizia vera • 17. Lo specchio di Gibran

❦ APERTURA POETICA

❀ ——— ❀

Vi sono incontri che sembrano casuali e che invece custodiscono il mistero di un appuntamento dell'anima. Alcune persone camminano con noi per tutta la vita. Altre solamente per un tratto di strada. Tutte, però, lasciano un segno. Guardando al mio passato comprendo che l'amicizia è stata una delle più grandi maestre del mio cammino. Mi ha insegnato la fiducia e la prudenza. La gioia e la delusione. La presenza e il distacco. Ma soprattutto mi ha insegnato che ogni incontro possiede un significato che va oltre ciò che possiamo comprendere nell'immediato.

TAVOLA INTRODUTTIVA — IL CERCHIO DEGLI INCONTRI

Simbolo della Condivisione



Il Cerchio degli Incontri — Simbolo della Condivisione e della Fraternità nella Shantimandir Community

Ogni incontro lascia una traccia. Ogni relazione custodisce un insegnamento. Alcune persone restano accanto a noi per tutta la vita. Altre attraversano soltanto una stagione. Ma tutte contribuiscono a formare il paesaggio della nostra anima.

Epigrafe

" — Un amico è qualcuno che conosce la melodia del tuo cuore e può cantartela quando tu hai dimenticato le parole. "

Vi sono incontri che sembrano casuali e che invece custodiscono il mistero di un appuntamento dell'anima. Alcune persone camminano con noi per tutta la vita. Altre solamente per un tratto di strada. Tutte, però, lasciano un segno. Guardando al mio passato comprendo che l'amicizia è stata una delle più grandi maestre del mio cammino. Mi ha insegnato la fiducia e la prudenza. La gioia e la delusione. La presenza e il distacco. Ma soprattutto mi ha insegnato che ogni incontro possiede un significato che va oltre ciò che possiamo comprendere nell'immediato.

1. Un bene essenziale dell'esistenza

L'amicizia ha sempre avuto, nella mia vita, un valore molto importante e non avrei mai potuto farne a meno. È una necessità profonda quella di dare ed esprimere amore, ma quante domande, quanti dubbi e quante delusioni ho incontrato lungo il cammino. L'essere umano è, per natura, un essere sociale. L'amicizia è un legame profondo che

unisce due o più persone nella condivisione di pensieri, valori ed esperienze. Quando esistono sincerità, comprensione e reciproca fiducia, anche il silenzio diventa eloquente. Diventa un ponte invisibile che collega due anime. Fin dall'antichità filosofi e pensatori hanno riflettuto sul valore dell'amicizia. Condivido profondamente il pensiero di chi la considera una condizione essenziale della libertà interiore. Un amico autentico non giudica. Accoglie. Ascolta. Condivide. È una presenza capace di restare accanto a noi nei momenti di luce come in quelli di oscurità.

2. Da cuore a cuore

Ho sempre pensato che l'amicizia autentica sia una relazione che nasce da cuore a cuore. Non si fonda sull'interesse. Non si alimenta attraverso il tornaconto personale. Non dipende dall'utilità. La sua forza nasce dalla capacità di riconoscere nell'altro un essere umano degno di rispetto e di ascolto. Quando due persone riescono a incontrarsi in questa autenticità, nasce qualcosa di prezioso. Uno spazio nel quale essere sé stessi senza timore.

3. L'amicizia non è possesso

L'amicizia non è possesso. È condivisione. Non è obbligo. È la libertà di scegliersi ogni giorno È comprendere i silenzi senza sentirsi respinti. È rispettare le differenze senza trasformarle in motivo di divisione. Molte amicizie hanno una durata limitata. Altre accompagnano l'intera esistenza. Non è la durata a determinarne il valore. È la qualità dell'esperienza vissuta. Ogni amicizia autentica lascia un dono. Una comprensione Una crescita Una trasformazione.

4. Le prime lezioni

Le prime amicizie nascono generalmente nell'infanzia. Anche per me fu così. Tra i banchi di scuola imparai non soltanto la gioia della condivisione, ma anche le prime difficoltà della relazione. Rivalità. Gelosie. Incomprensioni. Pettegolezzi. Esperienze che mi insegnarono quanto fragile possa essere l'equilibrio tra amicizia e competizione. Ma proprio attraverso quelle prove iniziai a comprendere il valore di un legame autentico.

5. Le maschere dell'amicizia

Nel corso della vita ho incontrato persone di ogni genere. Alcune sincere. Altre opportuniste. Altre ancora capaci di cambiare volto a seconda della convenienza. Queste esperienze mi hanno insegnato il discernimento. Mi hanno aiutato a distinguere la vera amicizia dalla semplice familiarità. Talvolta le delusioni diventano maestre preziose.

6. L'ombra dell'invidia

Tra i nemici più insidiosi dell'amicizia vi è certamente l'invidia. Chi invidia concentra lo sguardo su ciò che possiede l'altro invece di sviluppare i propri talenti. L'invidia impedisce di gioire sinceramente per il bene altrui.

E dove manca questa gioia condivisa, l'amicizia fatica a sopravvivere.

❦ *Riflessione della nuova edizione*

Rileggendo oggi queste pagine, mi accorgo che la libertà rappresenta uno degli elementi più preziosi di ogni rapporto autentico. Quando cerchiamo di trattenere le persone, perdiamo il senso stesso dell'incontro. L'invidia nasce dal confronto. L'amicizia nasce dal riconoscimento Quando impariamo a gioire sinceramente del bene altrui, compiamo un importante passo verso la maturità del cuore. L'amicizia fiorisce soltanto nella libertà reciproca.

7. I veri amici si riconoscono nel momento del bisogno

I veri amici li ho riconosciuti nei momenti più difficili della mia vita. Quando il dolore e la sofferenza hanno bussato alla mia porta, molte relazioni apparentemente solide si sono dissolte. Ma proprio allora persone inattese hanno saputo offrirmi ascolto, sostegno e presenza. Fu una grande lezione. I veri amici non sono sempre quelli che fanno più rumore. Spesso sono quelli che restano.

8. Karma e destino nei rapporti umani

Con il passare degli anni ho iniziato a osservare le relazioni da una prospettiva più ampia. Molti incontri sembrano obbedire ad una logica invisibile. Persone che arrivano. Ci insegnano qualcosa. E poi proseguono il loro cammino. Comprendere questo aiuta a vivere i cambiamenti senza rancore.

9. Karma e Dharma

Gli insegnamenti spirituali che ho incontrato lungo il mio percorso mi hanno aiutata a comprendere che il libero arbitrio e la responsabilità personale giocano un ruolo fondamentale nella nostra vita. Non siamo semplicemente vittime delle circostanze. Siamo anche partecipi della nostra evoluzione.

10. Quando un'amicizia giunge al termine

Talvolta il gesto più amorevole non consiste nel trattenere una relazione.

Consiste nel lasciarla andare con gratitudine. Ogni amicizia che termina lascia un insegnamento. Ogni separazione apre il campo a nuove comprensioni.

11. Gli specchi dell'anima

Gli antichi Esseni insegnavano che ogni essere umano è uno specchio. Gli altri ci mostrano aspetti di noi stessi che non sempre riusciamo a vedere. Per questo ogni relazione può diventare una scuola di consapevolezza.

12. Gregg Braden e la scienza della coscienza

L'incontro tra scienza e spiritualità rappresenta una delle sfide più affascinanti del nostro tempo. Quando entrambe collaborano, offrono una visione più ampia dell'essere umano e del suo potenziale evolutivo.

13. Il coraggio di lasciare andare

Non tutte le relazioni sono destinate a durare per sempre Accettarlo richiede maturità. Coraggio. Fiducia. Lasciare andare non significa rinnegare il bene vissuto. Significa onorarlo senza trasformarlo in attaccamento.

14. Le persone tossiche e la difesa della propria luce

Esistono rapporti che impoveriscono anziché nutrire. Imparare a riconoscerli è una forma di rispetto verso sé stessi. Proteggere la propria luce interiore non è egoismo. È responsabilità.

15. L'ingratitudine come maestra

Tra le lezioni più difficili che la vita mi ha offerto vi è stata quella dell'ingratitudine.. Per molto tempo non riuscivo a comprenderla Poi ho capito che il valore del bene compiuto non dipende dal riconoscimento ricevuto. Dipende dall'intenzione con cui è stato offerto L'ingratitudine è diventata una maestra Mi ha insegnato a dare senza attendere un ritorno. Ad amare senza contabilizzare. Ad aiutare senza pretendere.

16. Trilussa e la ricerca dell'amicizia vera

La saggezza popolare riesce spesso a esprimere in poche parole ciò che lunghe riflessioni faticano a spiegare. La ricerca dell'amico perfetto rischia di trasformarsi nella rinuncia all'incontro. Accettare i limiti umani significa rendere possibile la vera amicizia.

17. Lo specchio di Gibran

Tra le immagini più belle dedicate all'amicizia vi è quella proposta da Gibran. L'amico autentico non è soltanto qualcuno che ci accompagna. È qualcuno che ci aiuta a vedere noi stessi.

❦ Lo Specchio dell'Anima

L'amico come specchio

Le persone che incontriamo non arrivano mai per caso. Ognuna ci mostra qualcosa. Una possibilità. Una fragilità. Una verità che attende di essere riconosciuta. Attraverso l'altro impariamo lentamente a conoscere noi stessi.

❦ Riflessione della nuova edizione

Rileggendo oggi queste pagine, mi accorgo che l'amicizia ha rappresentato una delle forme attraverso cui la Vita ha continuamente dialogato con me. Alcune persone mi hanno aiutata a crescere. Altre mi hanno insegnato la prudenza. Altre ancora mi hanno mostrato aspetti di me che non conoscevo. Guardando indietro, comprendo che nessun incontro è stato inutile. Tutti hanno contribuito, in modi diversi, al mio percorso umano e spirituale.

" — Il miglior amico è colui che ti conduce sempre più vicino all'amore, alla verità e alla pace interiore. " — Sri Sathya Sai Baba

Forse nessuno entra nella nostra vita per caso. Gli incontri più belli ci insegnano ad amare. Quelli più difficili ci insegnano a comprendere. Entrambi contribuiscono alla nostra crescita.

Le amicizie autentiche sono stelle nel cielo della nostra esistenza. Alcune brillano accanto a noi per molti anni. Altre attraversano il firmamento della nostra vita per un tempo breve. Ma nessuna luce che abbia veramente illuminato il cuore si spegne del tutto. Essa continua a vivere nella memoria dell'anima e ad accompagnarci silenziosamente lungo il cammino.

L'amicizia ci insegna il valore dell'incontro. Ma ogni incontro porta con sé anche la possibilità del distacco. Alcune persone restano. Altre si allontanano. Altre ancora vengono sottratte dalla vita stessa. Fu così che iniziai a confrontarmi con una delle esperienze più difficili dell'esistenza. Le perdite.

☸ VOCE DEI MAESTRI

❀ ——— ❀

" — Il miglior amico è colui che ti conduce sempre più vicino all'amore, alla verità e alla pace interiore. " — Sri Sathya Sai Baba

🕯 PAUSA DI RIFLESSIONE

❀ ——— ❀

Forse nessuno entra nella nostra vita per caso. Gli incontri più belli ci insegnano ad amare. Quelli più difficili ci insegnano a comprendere. Entrambi contribuiscono alla nostra crescita.

Prenditi il tempo. La riflessione è già preghiera.

❀ PENSIERO CONCLUSIVO

❀ ——— ❀

Ogni incontro lascia un'impronta nel cammino dell'anima.

Le amicizie autentiche sono stelle nel cielo della nostra esistenza. Alcune brillano accanto a noi per molti anni. Altre attraversano il firmamento della nostra vita per un tempo breve. Ma nessuna luce che abbia veramente illuminato il cuore si spegne del tutto. Essa continua a vivere nella memoria dell'anima e ad accompagnarci silenziosamente lungo il cammino.

VERSO IL CAPITOLO SUCCESSIVO

L'amicizia ci insegna il valore dell'incontro. Ma ogni incontro porta con sé anche la possibilità del distacco. Alcune persone restano. Altre si allontanano. Altre ancora vengono sottratte dalla vita stessa. Fu così che iniziai a confrontarmi con una delle esperienze più difficili dell'esistenza. Le perdite.

Da cuore a cuore. — Maria Gabriella

LE LEZIONI DEL CUORE

CAPITOLO 2 — LE PERDITE

Il lungo apprendistato del lasciare andare.

❀ ——— ❀

SOMMARIO DEL CAPITOLO

1. Il lungo apprendistato della perdita • 2. Le molte forme dell'assenza • 3. Le ombre dei nostri possessi • 4. La perdita più difficile • 5. Le mie perdite • 6. Il potere della speranza • 7. Illusione o realtà? • 8. Il velo di Maya • 9. Il linguaggio dello Spirito • 10. Il potere alchemico dell'anima

❦ APERTURA POETICA

❀ ——— ❀

Dalla nascita alla morte, i passaggi più difficili dell'esistenza sono spesso legati alle perdite. Nessuno può sottrarsi a questa esperienza universale. Cambiano le circostanze. Cambiano le storie personali. Ma il confronto con il distacco accomuna ogni essere umano. Quando oggi sfoglio le pagine della mia vita, vedo una trama composta da incontri e separazioni, da conquiste e rinunce, da presenze che mi hanno accompagnata e da altre che il tempo ha portato altrove. Osservo la bambina che affrontava la malattia della madre e la lontananza da casa. Osservo la giovane donna piena di sogni e aspettative. Osservo la madre che ha conosciuto il dolore della separazione. Osservo la donna matura che ha attraversato tradimenti, delusioni e cambiamenti profondi. Ogni stagione della mia vita porta con sé una perdita. E ogni perdita custodisce un insegnamento. All'epoca non riuscivo a comprenderlo. Soffrivo. Mi ribellavo. Mi interrogavo sul significato di ciò che stava accadendo. Oggi, guardando il cammino percorso, mi accorgo che le perdite hanno svolto un ruolo silenzioso ma essenziale nella mia evoluzione. Sono state maestre esigenti. Talvolta dure. Ma spesso più sagge di molte delle mie certezze. Mi hanno insegnato che nulla ci appartiene davvero. E che proprio da questa consapevolezza nasce la libertà interiore.

1. Il lungo apprendistato della perdita

Dalla nascita alla morte, i passaggi più difficili dell'esistenza sono spesso legati alle perdite. Nessuno può sottrarsi a questa esperienza universale. Cambiano le circostanze. Cambiano le storie personali. Ma il confronto con il distacco accomuna ogni essere umano. Quando oggi sfoglio le pagine della mia vita, vedo una trama composta da incontri e separazioni, da conquiste e rinunce, da presenze che mi hanno accompagnata

e da altre che il tempo ha portato altrove. Osservo la bambina che affrontava la malattia della madre e la lontananza da casa. Osservo la giovane donna piena di sogni e aspettative. Osservo la madre che ha conosciuto il dolore della separazione. Osservo la donna matura che ha attraversato tradimenti, delusioni e cambiamenti profondi. Ogni stagione della mia vita porta con sé una perdita. E ogni perdita custodisce un insegnamento. All'epoca non riuscivo a comprenderlo. Soffrivo. Mi ribellavo. Mi interrogavo sul significato di ciò che stava accadendo. Oggi, guardando il cammino percorso, mi accorgo che le perdite hanno svolto un ruolo silenzioso ma essenziale nella mia evoluzione. Sono state maestre esigenti. Talvolta dure. Ma spesso più sagge di molte delle mie certezze. Mi hanno insegnato che nulla ci appartiene davvero. E che proprio da questa consapevolezza nasce la libertà interiore.

2. Le molte forme dell'assenza

Con il passare degli anni ho compreso che la perdita non coincide sempre con una morte. Esistono assenze che continuano a camminare accanto a noi. Ci sono persone vive che non fanno più parte della nostra vita. Ci sono luoghi che abbiamo abitato e che non possiamo più chiamare casa. Ci sono affetti che si trasformano fino a diventare irriconoscibili. Ci sono sogni che lentamente svaniscono senza che ce ne accorgiamo. Molte delle perdite che hanno segnato il mio cammino hanno assunto proprio questa forma. Non sono arrivate improvvisamente. Si sono manifestate poco alla volta. Una parola non detta. Una distanza che cresce. Una relazione che cambia. Un silenzio che si allunga. Spesso ciò che ferisce non è l'evento finale, ma il lento prendere coscienza che qualcosa si sta allontanando da noi. Ho conosciuto l'assenza durante l'infanzia, quando la malattia di mia madre mi costrinse a vivere lontano dall'ambiente familiare. L'ho incontrata nuovamente nell'età adulta, quando alcune persone che consideravo parte integrante della mia esistenza seguirono strade diverse dalla mia. L'ho riconosciuta nelle amicizie perdute, negli affetti trasformati dal tempo, nei progetti che non si sono realizzati. Eppure ogni assenza ha lasciato dietro di sé una traccia preziosa. Mi ha costretta a cercare dentro di me ciò che fino a quel momento avevo cercato all'esterno. Mi ha insegnato che la vera sicurezza non può dipendere dalle circostanze. Può nascere soltanto da una stabile dimora interiore.

3. Le ombre dei nostri possessi

Per molti anni anch'io ho creduto che alcune realtà della mia vita fossero destinate a rimanere immutate. Pensavo che certi affetti fossero eterni. Che alcuni legami fossero indissolubili. Che i progetti costruiti con amore e dedizione fossero destinati a compiersi esattamente come li avevo immaginati. a vita, però, aveva in serbo per me un insegnamento diverso. Le sofferenze più profonde non derivano sempre da ciò che perdiamo. Spesso nascono dall'idea che ciò che abbiamo amato ci appartenga. Ci aggrappiamo alle persone. Ai ruoli. Alle relazioni. Alle immagini che abbiamo costruito

della nostra esistenza. Quando qualcosa cambia, soffriamo perché viene meno non solo la realtà esterna, ma anche la storia che avevamo raccontato a noi stessi. Anch'io ho dovuto confrontarmi con questa verità. Ho visto trasformarsi relazioni nelle quali avevo investito il cuore. Ho visto sgretolarsi certezze che ritenevo solide. Ho dovuto accettare che nessuna persona, nessuna situazione e nessun successo possono essere trattenuti per sempre. È stata una lezione difficile. Ma anche profondamente liberatoria. Ho compreso che amare non significa possedere. Significa accompagnare. Custodire Onorare. E, quando arriva il momento, lasciare andare. Da quel momento le perdite hanno iniziato a mostrarmi il loro volto nascosto. Non più soltanto dolore. Ma possibilità di crescitaOgni perdita è legata a un attaccamento. Soffriamo perché crediamo che qualcosa ci appartenga. Una persona. Una relazione. Un ruolo. Un successo. Una situazione. Più forte è l'identificazione, più profondo è il dolore quando quella realtà cambia o scompare. Per molti anni ho creduto che la sicurezza risiedesse nella stabilità delle cose. Poi la vita mi ha mostrato che ogni forma è destinata a trasformarsi. Nulla rimane identico a se stesso. Le stagioni mutano. I corpi invecchiano. Le relazioni si evolvono. I progetti si compiono o si interrompono. Questa verità può apparire crudele. Eppure è proprio la precarietà dell'esistenza a conferire valore a ogni istante. Se tutto fosse eterno, nulla sarebbe prezioso.

4. La perdita più difficile

Qual è la perdita più difficile? Non esiste una risposta uguale per tutti. Ognuno porta nel cuore la propria ferita più profonda. Per alcuni è la perdita di una persona amata. Per altri la fine di un amore. Per altri ancora la rinuncia a un sogno che aveva dato significato a un'intera esistenza. Ho imparato a non confrontare il dolore. Ogni sofferenza è reale per chi la vive. Ogni ferita merita rispetto. Vi sono momenti nei quali il dolore sembra occupare tutto lo spazio disponibile. Momenti in cui non riusciamo a immaginare il futuro. Momenti in cui la vita appare improvvisamente priva di significato. Anche questi passaggi fanno parte dell'esperienza umana. Per molto tempo ho pensato che la forza consistesse nel non cedere alle lacrime. Oggi penso esattamente il contrario. La vera forza consiste nel permettersi di attraversare il dolore senza esserne distrutti. Nel riconoscerlo. Nell'accoglierlo. Nel permettergli di compiere il proprio lavoro interiore. Perché ogni grande perdita modifica inevitabilmente la persona che eravamo. Ma può anche aiutarci a diventare la persona che siamo destinati a essere.

5. Le mie perdite

Le perdite non sono state per me semplici eventi della vita. Sono state compagne di viaggio. Hanno attraversato la mia esistenza lasciando segni profondi e insegnamenti duraturi. La prima perdita che ricordo non fu una morte ma una separazione. Da bambina conobbi l'esperienza del collegio. Non si trattò di una scelta educativa compiuta dai miei genitori, ma di una necessità imposta dalla grave malattia di mia

madre. Ricordo il senso di smarrimento. La nostalgia. Il bisogno di casa. Il desiderio di sentire vicina la mia famiglia. Ricordo soprattutto il dolore silenzioso di una bambina che non riusciva a comprendere fino in fondo le ragioni di quel distacco. Solo più tardi compresi quanto fosse stata difficile quella prova per tutti noi. Mia madre stava combattendo la sua battaglia. E quella separazione non nacque da una mancanza d'amore, ma proprio dall'amore e dalla necessità. Con il passare degli anni altre perdite vennero a bussare alla mia porta. Persone amate si allontanarono Alcune furono portate via dal tempo. Altre dalle circostanze. Altre ancora da scelte che non potevo controllare. Tra tutte le esperienze vissute, una delle più profonde fu la separazione da mia figlia. Quando scelse di andare a vivere con il padre, provai un dolore difficile da descrivere. Non era soltanto l'assenza fisica. Era il silenzio lasciato da una presenza che aveva riempito la mia vita. Per molto tempo mi interrogai sul significato di quella esperienza. Poi compresi che amare non significa trattenere. Amare significa rispettare il cammino dell'altro. Anche quando quel cammino lo conduce lontano da noi. Ho conosciuto altre prove. Tradimenti. Delusioni. Sogni infranti. Certezze che si sgretolavano. Ogni volta ho avuto l'impressione che qualcosa finisse per sempre. E ogni volta la vita mi ha mostrato che una fine stava preparando un nuovo inizio. Oggi posso dire che le mie perdite sono state le mie maestre. Non mi hanno insegnato a soffrire. Mi hanno insegnato ad amare in modo più libero, più profondo e più vero.

🕯 *Lo Specchio dell'Anima*

Le cose che restano

Ciò che sembra una privazione può diventare una liberazione. Ciò che interpretiamo come una perdita può contenere un dono che ancora non siamo in grado di vedere. Non tutto ciò che perdiamo scompare. Alcune presenze continuano a vivere dentro di noi. Non attraverso il possesso. Ma attraverso l'amore. Le persone che abbiamo realmente amato continuano a parlare al nostro cuore. Le esperienze vissute continuano a illuminare il nostro cammino. I ricordi diventano radici. Gli insegnamenti diventano ali. Con il tempo ho compreso che l'amore autentico non appartiene al tempo. Cambia forma. Ma non scompare.

6. Il potere della speranza

Quando tutto sembra perduto, resta la speranza. Non una speranza ingenua. Non l'attesa passiva di un miracolo. Ma quella forza silenziosa che continua a sostenerci quando non vediamo ancora una via d'uscita. Più volte nella mia vita ho dovuto affidarmi a questa presenza invisibile. Quando i progetti fallivano. Quando le relazioni si spezzavano. Quando il dolore sembrava più forte della fiducia. La speranza non eliminava la sofferenza. Ma mi impediva di arrendermi. Era una piccola luce nella notte. Una fiamma fragile ma tenace. Abbastanza forte da indicare la direzione.

❦ *Riflessione della nuova edizione*

Rileggendo oggi queste pagine, mi accorgo che la speranza è stata una delle compagne più fedeli del mio viaggio. A volte si è manifestata come entusiasmo. Altre volte come semplice resistenza. Talvolta non era altro che un filo sottile che mi impediva di precipitare nello scoraggiamento. Eppure non mi ha mai abbandonata. Guardando indietro, riconosco in quella presenza discreta la mano invisibile della vita.

7. Illusione o realtà?

Le perdite mi hanno posto domande alle quali la ragione da sola non riusciva a rispondere. Perché alcune persone entrano nella nostra vita per poi andarsene? Perché certi eventi sembrano avere un significato soltanto molto tempo dopo che sono accaduti? Perché ciò che oggi appare una disgrazia domani può rivelarsi una benedizione nascosta?Fu proprio attraverso queste domande che iniziò ad approfondirsi la mia ricerca spirituale. Mi avvicinai agli insegnamenti dell'Oriente. Lessi i testi dei maestri. Ascoltai testimonianze. Meditai. Pregai. E compresi che la realtà è molto più vasta di quella che percepiamo attraverso i sensi. Molte delle nostre sofferenze nascono dall'identificazione con ciò che cambia. Con ciò che appare. Con ciò che inevitabilmente è destinato a trasformarsi. La ricerca spirituale non cancellò il dolore. Ma trasformò il mio modo di guardarlo.8. Il velo di Maya Quando entrai in contatto con la filosofia orientale, il concetto di Maya esercitò su di me un fascino particolare. L'idea che la realtà fenomenica fosse soltanto un velo non rappresentava una negazione del mondo. Al contrario. Mi invitava a guardare oltre le apparenze. Molte delle perdite che avevo vissuto sembravano definitive. Eppure, osservandole da una prospettiva diversa, mi accorsi che avevano aperto porte impensabili. La sofferenza aveva approfondito la mia sensibilità. Le separazioni avevano ampliato la mia capacità di comprendere gli altri. Le crisi avevano favorito la mia crescita interiore. Compresi che ogni esperienza possiede livelli differenti di significato. Ciò che appare come una fine può essere un inizio.

8. Il velo di Maya

Secondo la filosofia orientale, ciò che percepiamo attraverso i sensi rappresenta soltanto una parte della realtà. Il mondo fenomenico è un velo. Un'apparenza. Una manifestazione temporanea di una verità più profonda. Il celebre velo di Maya. Questa intuizione non elimina il dolore. Ma ne trasforma il significato. Se tutto cambia, allora la perdita non rappresenta un'anomalia. È parte stessa della vita. Comprendere questo principio significa imparare a guardare oltre le forme. Oltre le apparenze. Oltre le paure.

9. Il linguaggio dello Spirito

Nel corso degli anni la spiritualità cessò di essere una semplice ricerca intellettuale. Divenne esperienza vissuta. Gli insegnamenti di Sri Sathya Sai Baba, l'incontro con

persone capaci di testimoniare la dimensione spirituale dell'esistenza e la nascita del Mandir della Pace contribuirono a trasformare il mio modo di osservare il mondo. Gradualmente imparai ad ascoltare una voce più sottile. Non quella della paura. Non quella dell'ego. Ma quella silenziosa dello Spirito. È una voce che non impone. Non giudica. Non condanna. Semplicemente orienta. Quando impariamo ad ascoltarla, comprendiamo che nulla accade inutilmente. Persino le ferite più profonde possono diventare strumenti di consapevolezza. Persino le perdite possono trasformarsi in porte attraverso le quali l'anima accede a una comprensione più ampia della vita. Il linguaggio dello Spirito non promette l'assenza del dolore. Promette però qualcosa di forse ancora più prezioso. La capacità di attribuire un significato al dolore.

10. Il potere alchemico dell'anima

Nel profondo di ogni essere umano vive una forza misteriosa. È la capacità di trasformare il dolore in comprensione. La ferita in compassione. La perdita in saggezza. Questa è l'alchimia dell'anima. Le prove non scompaiono. Il passato non viene cancellato. Ma tutto può essere trasfigurato. Persino il dolore. Persino l'assenza. Persino le lacrime. Quando entriamo in contatto con questa dimensione interiore, comprendiamo che nulla di ciò che abbiamo vissuto è stato inutile. Ogni esperienza diventa parte del cammino. Ogni caduta diventa insegnamento. Ogni perdita diventa occasione di crescita.

Vi sono assenze che continuano a parlarci. Volti che non incontriamo più. Voci che non ascoltiamo più. Eppure nulla di ciò che è stato veramente amato scompare. Cambia forma. Si trasforma. Abita uno spazio diverso del nostro essere. Oggi, guardando la mia vita, sento soprattutto gratitudine. Per le persone incontrate. Per gli amori vissuti. Per le lezioni ricevute. Perfino per le perdite. Perché molte delle qualità che riconosco in me sono nate proprio nei momenti più difficili.

«Ogni perdita è un invito a scoprire ciò che non può essere perduto.» — Sri Sathya Sai Baba

La perdita non è la negazione della vita. È uno dei modi attraverso i quali la vita ci conduce verso una comprensione più profonda di noi stessi. Per anni ho creduto che la felicità dipendesse da ciò che riuscivo a conservare. La vita mi ha insegnato che la vera pace nasce dalla capacità di amare senza possedere. Di custodire senza trattenere. Di ringraziare anche quando arriva il momento di lasciare andare. Le perdite mi hanno insegnato il distacco. Il distacco mi ha insegnato la libertà. E la libertà mi ha condotta verso una verità più grande: esiste dentro di noi uno spazio che nessuna perdita può violare.

Da questo spazio nasce una nuova domanda. Una domanda che accompagnerà il prossimo tratto del cammino. Che cosa siamo disposti a lasciare andare per restare

fedeli ai desideri più autentici del nostro cuore? È da questa domanda che prende forma il capitolo successivo. Capitolo 3 - Le Rinunce e i Desideri.

☸ VOCE DEI MAESTRI

❀ ——— ❀

«Ogni perdita è un invito a scoprire ciò che non può essere perduto.» — Sri Sathya Sai Baba

🕯 PAUSA DI RIFLESSIONE

❀ ——— ❀

Vi sono assenze che continuano a parlarci. Volti che non incontriamo più. Voci che non ascoltiamo più. Eppure nulla di ciò che è stato veramente amato scompare. Cambia forma. Si trasforma. Abita uno spazio diverso del nostro essere. Oggi, guardando la mia vita, sento soprattutto gratitudine. Per le persone incontrate. Per gli amori vissuti. Per le lezioni ricevute. Perfino per le perdite. Perché molte delle qualità che riconosco in me sono nate proprio nei momenti più difficili.

Prenditi il tempo. La riflessione è già preghiera.

❀ PENSIERO CONCLUSIVO

❀ ——— ❀

Il lungo apprendistato del lasciare andare.

La perdita non è la negazione della vita. È uno dei modi attraverso i quali la vita ci conduce verso una comprensione più profonda di noi stessi. Per anni ho creduto che la felicità dipendesse da ciò che riuscivo a conservare. La vita mi ha insegnato che la vera pace nasce dalla capacità di amare senza possedere. Di custodire senza trattenere. Di ringraziare anche quando arriva il momento di lasciare andare. Le perdite mi hanno insegnato il distacco. Il distacco mi ha insegnato la libertà. E la libertà mi ha condotta verso una verità più grande: esiste dentro di noi uno spazio che nessuna perdita può violare.

LO SPAZIO DELL'ANIMA

Da questo spazio nasce una nuova domanda. Una domanda che accompagnerà il prossimo tratto del cammino. Che cosa siamo disposti a lasciare andare per restare

fedeli ai desideri più profondi?

Da cuore a cuore. — Maria Gabriella

LE LEZIONI DEL CUORE

CAPITOLO 3 — LE RINUNCE E I DESIDERI

Ciò che lasciamo ci insegna ciò che siamo.

❀ ——— ❀

SOMMARIO DEL CAPITOLO

1. I sogni di una giovane donna • 2. Le rinunce che mi hanno trasformata • 3. Le rinunce imposte dalla vita • 7. Il prezzo dei sogni • 8. Le illusioni che dovevano cadere • 9. L'incontro con la spiritualità • 10. La vera ricchezza

❦ APERTURA POETICA

❀ ——— ❀

Se osservo il cammino della mia esistenza, mi accorgo che esso è stato accompagnato da due compagni inseparabili: i desideri e le rinunce. I desideri mi hanno spinta ad andare avanti. Le rinunce mi hanno insegnato a crescere. I desideri mi hanno mostrato una direzione. Le rinunce mi hanno mostrato una profondità. Per molto tempo ho creduto che la felicità consistesse nel realizzare ciò che desideravo. Con il passare degli anni ho compreso che la vera maturazione consiste anche nell'accettare ciò che la vita ci chiede di lasciare andare. Molte delle cose che desideravo con tutta me stessa non si sono realizzate nel modo che immaginavo Molte delle cose alle quali sono stata costretta a rinunciare si sono rivelate, col tempo, preziose maestre.

1. I sogni di una giovane donna

Da giovane avevo sogni semplici. Desideravo una famiglia unita. Una casa serena. Una vita affettiva stabile. Dopo le prove che avevano segnato la mia infanzia e la mia giovinezza, questi desideri rappresentavano per me molto più di un progetto personale. Erano una forma di riscatto. Un tentativo di ricostruire ciò che il destino aveva spezzato. La morte di mio padre. La malattia e la perdita di mia madre. Le responsabilità assunte troppo presto. Tutto questo aveva lasciato dentro di me un profondo bisogno di sicurezza e di appartenenza. Per molti anni credetti che la felicità consistesse nel riuscire finalmente a realizzare quel sogno. Guardando oggi quella giovane donna, riconosco quanta speranza abitasse il suo cuore. Ma riconosco anche quanta fragilità. Molti dei

miei desideri nascevano da bisogni profondi di sicurezza, protezione e appartenenza. Bisogni del tutto comprensibili, generati dalle esperienze che avevo vissuto.

2. Le rinunce che mi hanno trasformata

Per molto tempo ho vissuto la rinuncia come una sconfitta. Ogni volta che qualcosa non andava secondo i miei desideri, provavo un senso di privazione. Mi sembrava che la vita mi stesse sottraendo qualcosa. Un'opportunità. Una relazione. Un progetto. Una possibilità di felicità. Con il passare degli anni compresi che non tutte le rinunce hanno lo stesso significato. Alcune ci vengono imposte dagli eventi. Altre nascono da una scelta consapevole. Sono quelle che compiamo quando comprendiamo che ciò che stiamo lasciando andare non appartiene più al nostro cammino. Ho dovuto rinunciare a idee che avevo costruito su me stessa. A immagini idealizzate dell'amore. A progetti nei quali avevo investito energie e speranze. Ho dovuto rinunciare alla convinzione che la felicità dipendesse dall'approvazione degli altri. Alla pretesa di controllare il corso degli eventi. Alla necessità di ottenere sempre le risposte che desideravo. Nessuna di queste rinunce fu semplice. Ogni volta ebbi la sensazione di perdere qualcosa. Eppure, osservandole oggi, mi accorgo che ogni rinuncia ha liberato spazio. Spazio per una comprensione più ampia. Per una maggiore libertà. Per una versione di me stessa più autentica. Vi è una differenza profonda tra perdere e lasciare andare. Quando perdiamo qualcosa, crediamo di subirne l'assenza. Quando lasciamo andare, partecipiamo consapevolmente alla trasformazione. È in quel momento che la rinuncia cessa di essere una sottrazione. Diventa una scelta. Diventa un atto di fiducia. Diventa un gesto d'amore verso la vita. Molte delle realtà più importanti che ho scoperto lungo il mio cammino sono nate proprio dopo una rinuncia. Come se la vita aspettasse che le mie mani fossero finalmente libere per affidarmi qualcosa di nuovo.

Transizione verso ❦ Lo Specchio dell'Anima

Le rinunce, i desideri, le attese e le delusioni mi condussero lentamente verso una domanda più profonda. Che cosa stavo realmente cercando? Era davvero l'amore che desideravo? Era davvero la sicurezza? Era davvero il successo di un progetto? Oppure, dietro tutte queste aspirazioni, esisteva una ricerca più essenziale che riguardava il significato stesso della mia esistenza? Fu allora che iniziai a guardare i miei desideri con occhi diversi. Non come semplici richieste rivolte alla vita. Ma come messaggi dell'anima.

LO SPECCHIO DELL'ANIMA

Ciò che il cuore cerca davvero

Per molto tempo crediamo di desiderare persone, situazioni o risultati. Pensiamo che la felicità dipenda da ciò che riusciremo a ottenere. Ma se osserviamo con attenzione i

nostri desideri più profondi, scopriamo qualcosa di sorprendente. Non stiamo cercando soltanto una persona. Stiamo cercando amore. Non stiamo cercando soltanto sicurezza. Stiamo cercando pace. Non stiamo cercando soltanto riconoscimento. Stiamo cercando valore. Non stiamo cercando soltanto qualcuno che ci ami. Stiamo cercando un luogo interiore nel quale sentirci finalmente completi. Dietro ogni desiderio si nasconde una ricerca dell'anima. E dietro ogni ricerca dell'anima si nasconde il bisogno di ritrovare la nostra natura più autentica. Molte delle cose che ho desiderato nella mia vita si sono trasformate. Alcune sono svanite. Altre si sono realizzate in forme inattese. Ma tutte mi hanno condotta verso una comprensione più profonda di me stessa. Oggi so che il cuore umano non cerca soltanto ciò che può possedere. Cerca soprattutto ciò che può diventare.

3. Le rinunce imposte dalla vita

La vita, però, non sempre segue i progetti che costruiamo. Molte delle rinunce più importanti della mia esistenza non furono scelte. Mi vennero imposte dalle circostanze. Dovetti rinunciare troppo presto alla spensieratezza della giovinezza. Rinunciare alla possibilità di pensare esclusivamente a me stessa. Rinunciare ad una leggerezza che appartiene naturalmente all'età dei sogni. Dopo la morte di mio padre e la malattia di mia madre, molte responsabilità ricaddero sulle mie spalle. Non vissi mai questi compiti come un sacrificio. Li vissi come un dovere d'amore. Tuttavia compresi molto presto che ogni scelta comporta una rinuncia. Ogni " — sì" pronunciato verso una responsabilità implica molti " — no" rivolti ad altre possibilità. Quelle rinunce contribuirono a formare il mio carattere. Mi insegnarono il valore della responsabilità. Della perseveranza. Della capacità di continuare a camminare anche nei momenti difficili.

4. Il desiderio di essere amata

Esiste però un desiderio più profondo di tutti gli altri. Il desiderio di essere amati. Riconosciuti. Accolti. Compresi. Anch'io ho portato dentro di me questo desiderio. Come ogni essere umano. Forse con un'intensità ancora maggiore proprio a causa delle perdite che avevano accompagnato i primi anni della mia vita. Per molto tempo cercai all'esterno ciò che soltanto più tardi avrei scoperto all'interno. Pensavo che la serenità sarebbe arrivata attraverso una relazione. Attraverso la sicurezza affettiva. Attraverso la realizzazione dei miei sogni. La vita mi avrebbe insegnato che nessun essere umano può colmare interamente il vuoto che esiste dentro un altro essere umano. Esiste uno spazio sacro che ciascuno di noi è chiamato ad abitare e guarire personalmente.

Lo Specchio dell'Anima

5. Dietro ogni desiderio

Molto spesso non desideriamo ciò che pensiamo di desiderare. Dietro ogni obiettivo si nasconde una ricerca più profonda. Dietro ogni bisogno si nasconde una domanda dell'anima. Dietro ogni desiderio di amore si nasconde il desiderio di sentirsi completi. Le illusioni che dovevano cadere La vita possiede una straordinaria capacità di smantellare le nostre illusioni. Talvolta lo fa con dolcezza. Talvolta con forza. Anch'io dovetti confrontarmi con questa esperienza. Molte immagini che avevo costruito della vita e delle relazioni si rivelarono incomplete. Molte aspettative non trovarono la realizzazione che avevo immaginato. All'inizio vissi queste esperienze come sconfitte. Poi compresi che ogni illusione che cade libera spazio per una verità più grande. La sofferenza non nasce soltanto da ciò che accade. Nasce spesso dalla distanza tra la realtà e l'immagine che avevamo costruito di essa. Quando impariamo ad accettare questa verità, qualcosa dentro di noi comincia a cambiare.

6. Imparare a lasciare andare

Una delle lezioni più difficili della mia vita è stata imparare a lasciare andare. Lasciare andare progetti che non potevano più realizzarsi. Lasciare andare aspettative. Lasciare andare immagini idealizzate. Lasciare andare perfino parti di me stessa che non mi appartenevano più. All'inizio interpretavo il lasciare andare come una perdita. Con il tempo compresi che era invece una forma di liberazione. Trattenere ciò che ha concluso il proprio ciclo genera sofferenza. Rispettare il movimento della vita genera consapevolezza. La vita è come un fiume. Non possiamo fermarne il corso. Possiamo soltanto imparare a navigarlo con maggiore saggezza.

7. Il prezzo dei sogni

Ogni desiderio autentico richiede un prezzo. Non necessariamente economico. Ma emotivo. Psicologico. Talvolta spirituale. Molti dei risultati ottenuti nella mia vita sono stati il frutto di impegno, sacrificio e perseveranza. Ho imparato che nulla di veramente importante arriva senza un percorso di maturazione. Per questo guardo oggi ai miei desideri con uno sguardo diverso. Non come richieste da soddisfare. Ma come occasioni di crescita.

8. Le illusioni che dovevano cadere

Tra le rinunce più difficili vi sono quelle che riguardano le illusioni. Le immagini idealizzate che costruiamo della vita. Dell'amore. Delle persone. Anche io ho attraversato questa esperienza. Vi sono stati momenti nei quali dovetti accettare che la realtà fosse diversa da come l'avevo immaginata. Fu doloroso. Ma necessario. Perché soltanto quando le illusioni si dissolvono possiamo vedere la verità.

9. L'incontro con la spiritualità

Il mio cammino spirituale contribuì profondamente a trasformare il rapporto con i desideri. Attraverso gli insegnamenti ricevuti compresi che il desiderio non è il nemico. Diventa fonte di sofferenza soltanto quando si trasforma in attaccamento. Possiamo desiderare. Possiamo impegnarci. Possiamo sognare. Ma senza diventare schiavi del risultato. Questa comprensione rappresentò una vera liberazione.

10. La vera ricchezza

A poco a poco iniziai a scoprire che esiste una forma di ricchezza diversa da quella che avevo cercato in passato. Non dipende da ciò che possediamo. Dipende da ciò che siamo diventati. Dalla qualità della nostra coscienza. Dalla capacità di amare. Di comprendere. Di servire. Di vivere con autenticità. Fu una scoperta che cambiò profondamente la mia visione della vita.

«La libertà non consiste nell'ottenere tutto ciò che desideriamo. Consiste nel non diventare schiavi di ciò che desideriamo.»

Talvolta la Vita ci nega ciò che chiediamo perché desidera offrirci qualcosa di più grande.

Oggi guardo ai desideri che hanno accompagnato il mio cammino con tenerezza e gratitudine Non provo rimpianto per ciò che non si è realizzato. Perché ogni desiderio mi ha indicato una direzione. Ogni rinuncia mi ha insegnato qualcosa. Ogni esperienza ha contribuito alla mia evoluzione Ho compreso che la maturità non consiste nell'ottenere tutto ciò che vogliamo. Consiste nell'imparare a riconoscere ciò che la nostra anima ha realmente bisogno di diventare. E spesso il percorso che conduce a quella scoperta passa proprio attraverso le rinunce che avevamo tanto temuto. Perché ciò che la Vita ci sottrae non sempre è una perdita. A volte è semplicemente il modo attraverso cui ci prepara ad accogliere qualcosa di più autentico.

☸ VOCE DEI MAESTRI

❀ ——— ❀

«La libertà non consiste nell'ottenere tutto ciò che desideriamo. Consiste nel non diventare schiavi di ciò che desideriamo.»

🕯 PAUSA DI RIFLESSIONE

❀ ——— ❀

Talvolta la Vita ci nega ciò che chiediamo perché desidera offrirci qualcosa di più grande.

Prenditi il tempo. La riflessione è già preghiera.

❀ PENSIERO CONCLUSIVO

❀ ——— ❀

Ciò che lasciamo ci insegna ciò che siamo.

Oggi guardo ai desideri che hanno accompagnato il mio cammino con tenerezza e gratitudine Non provo rimpianto per ciò che non si è realizzato. Perché ogni desiderio mi ha indicato una direzione. Ogni rinuncia mi ha insegnato qualcosa. Ogni esperienza ha contribuito alla mia evoluzione Ho compreso che la maturità non consiste nell'ottenere tutto ciò che vogliamo. Consiste nell'imparare a riconoscere ciò che la nostra anima ha realmente bisogno di diventare. E spesso il percorso che conduce a quella scoperta passa proprio attraverso le rinunce che avevamo tanto temuto. Perché ciò che la Vita ci sottrae non sempre è una perdita. A volte è semplicemente il modo attraverso cui ci prepara ad accogliere qualcosa di più autentico.

Da cuore a cuore. — Maria Gabriella

PARTE SECONDA • LE PROVE DELL'ANIMA

CAPITOLO 4 — DOLORE E SOFFERENZA

La ferita che diventa porta.

❀ ——— ❀

SOMMARIO DEL CAPITOLO

1. Il volto nascosto del dolore • 3. Il dolore della perdita • 4. Le ferite dell'anima • 5. Le ferite invisibili • 6. Il dolore del tradimento • 7. Il dolore come ricerca • 8. Dal perché al per che cosa • 9. La nascita della compassione • 10. Il dolore come maestro • 11. Quando tutto sembra crollare • 12. La ribellione e l'accettazione • 13. La forza della resilienza • 14. Sathya Sai Baba e il significato della prova • 15. Sofferenza e trasformazione

❦ APERTURA POETICA

❀ ——— ❀

La sofferenza entra nella vita senza chiedere permesso. Non bussa alla porta. Non avvisa del suo arrivo. Talvolta si manifesta attraverso una perdita. Talvolta attraverso una delusione. Talvolta attraverso una ferita che il tempo sembra incapace di guarire. Eppure, proprio quando crediamo di essere stati abbandonati dalla luce, l'anima inizia il suo lavoro più profondo. Perché la sofferenza non è soltanto una ferita. Può diventare una soglia. Per lungo tempo ho considerato il dolore un nemico. Qualcosa da evitare. Da combattere. Da allontanare. Come ogni essere umano desideravo la serenità, la sicurezza, la gioia. Eppure la vita sembrava avere altri progetti. Guardando oggi il mio cammino, mi accorgo che gran parte della mia crescita è avvenuta proprio attraverso le prove che inizialmente avrei voluto evitare. Il dolore è stato uno dei miei più severi maestri. Non perché lo abbia cercato. Non perché lo abbia amato. Ma perché, attraversandolo, ho imparato a conoscere parti di me che altrimenti sarebbero rimaste nascoste.1. Le prime ferite Le mie prime esperienze di sofferenza arrivarono molto presto. La malattia di mia madre. La lontananza dalla famiglia. Gli anni trascorsi in collegio. Ricordo il senso di solitudine che talvolta accompagnava le mie giornate. Ricordo le domande che una bambina non riusciva ancora a formulare pienamente, ma che già abitavano il suo cuore. Perché accadono certe cose? Perché alcune famiglie vivono unite e altre vengono colpite da prove così difficili? In quegli anni non possedevo risposte. Possedevo soltanto la sensibilità di una bambina che cercava di comprendere il senso di ciò che stava vivendo.

1. Il volto nascosto del dolore

Se le perdite rappresentano gli eventi che inevitabilmente accompagnano il cammino dell'esistenza, la sofferenza ne costituisce la risonanza interiore. Ogni essere umano soffre. Nessuno può sottrarsi completamente a questa esperienza. Cambiano le circostanze. Cambiano le cause. Cambiano le modalità attraverso cui il dolore si manifesta. Ma la sofferenza è una componente universale della condizione umana. Nel corso della mia vita ho imparato che sofferenza e dolore non sono esattamente la stessa cosa. Il dolore appartiene all'esperienza. La sofferenza nasce dal modo in cui ci rapportiamo ad essa.

2. Quando il dolore ci fa crescere

Vi sono momenti nei quali la sofferenza sembra superare ogni capacità di comprensione. Momenti nei quali ci sentiamo sopraffatti. Smarriti. Fragili. Anch'io ho attraversato queste fasi. Più di una volta. Eppure, guardando indietro, mi accorgo che proprio allora iniziavo a sviluppare qualità che non sapevo di possedere. La forza. La pazienza. La resilienza. La capacità di continuare nonostante tutto. Il dolore non ci rende migliori automaticamente. Ma può offrirci l'opportunità di diventarlo.

3. Il dolore della perdita

La morte di mio padre rappresentò una cesura profonda nella mia esistenza. Avevo diciannove anni. Fino a quel momento avevo sempre percepito la sua presenza come una certezza. Una forza. Un punto di riferimento. Quando morì improvvisamente, il mondo che conoscevo cambiò per sempre. Pochi anni dopo arrivò anche la malattia di mia madre. Poi la sua scomparsa. A ventiquattro anni mi ritrovai senza entrambi i genitori e con la responsabilità morale di prendermi cura dei miei fratelli e delle mie sorelle. I n quel periodo il dolore non era più un episodio. Era diventato una presenza costante. Una compagna silenziosa.

4. Le ferite dell'anima

Esistono ferite visibili e ferite invisibili. Le prime colpiscono il corpo. Le seconde penetrano nella profondità dell'essere. Sono ferite che nessuno vede. Ferite che spesso rimangono silenziose per anni. Possono nascere da un abbandono. Da una perdita. Da un rifiuto. Da un tradimento. Da un'ingiustizia. Oppure da tutte quelle aspettative che la vita non ha saputo soddisfare. Molto spesso la sofferenza più intensa non deriva da ciò che accade, ma dall'impossibilità di accettare che sia accaduto.

5. Le ferite invisibili

Non tutte le sofferenze sono visibili. Molte delle ferite più profonde non lasciano segni sul corpo. Vivono nell'anima. Sono le delusioni. Le incomprensioni. Le aspettative

tradite. I sogni infranti. Le parole che avremmo voluto ascoltare e che non abbiamo mai ricevuto. Ho imparato che le ferite invisibili spesso sono le più difficili da guarire. Perché nessuno le vede. Eppure continuano a parlarci dall'interno.

6. Il dolore del tradimento

Tra tutte le forme di sofferenza che ho conosciuto, il tradimento occupa un posto particolare. Non è soltanto una ferita. È una frattura della fiducia. Una trasformazione improvvisa dello sguardo che avevamo sulle persone. Quando la vita mi pose davanti a quella prova, ebbi la sensazione che una parte del mio mondo stesse crollando. Le certezze. Le illusioni. Le aspettative. Tutto sembrava dissolversi. Solo molti anni dopo avrei compreso quanto quella esperienza fosse destinata a trasformare profondamente la mia coscienza.

7. Il dolore come ricerca

Quando soffriamo profondamente iniziamo a porci domande nuove. Domande che la superficialità non avrebbe mai generato. Fu proprio il dolore a spingermi verso la ricerca interiore. Verso la spiritualità. Verso la meditazione. Verso il desiderio di comprendere il significato più profondo dell'esistenza. Se la vita fosse stata sempre semplice, probabilmente non avrei cercato con la stessa intensità. Non avrei sentito la necessità di andare oltre le apparenze. E forse non avrei intrapreso il cammino che ha poi guidato tutta la mia esistenza.

8. Dal perché al per che cosa

Per lungo tempo mi sono chiesta: " — Perché mi sta accadendo?" Era una domanda naturale. Ma non era la domanda che poteva trasformare la sofferenza. Con il passare degli anni imparai a domandarmi:" Per che cosa sto vivendo questa esperienza?" La differenza è sottile. Ma enorme. La prima domanda cerca un colpevole. La seconda cerca un significato. E fu proprio questa nuova prospettiva ad aiutarmi a trasformare il dolore in comprensione.

9. La nascita della compassione

Una delle conseguenze più preziose della sofferenza è la compassione. Chi ha sofferto sviluppa una sensibilità particolare verso il dolore altrui. Ascolta diversamente. Giudica meno. Comprende di più. Molto del mio impegno nel Mandir della Pace nasce proprio da questa esperienza. Dalla consapevolezza che ogni essere umano porta con sé ferite invisibili. E che spesso dietro i comportamenti più difficili si nasconde una sofferenza che non conosciamo.

10. Il dolore come maestro

Una delle più grandi scoperte che la vita mi ha offerto è stata comprendere che il dolore può insegnare. Non immediatamente. Non mentre lo stiamo vivendo. Ma nel tempo. Guardando indietro, riconosco che alcune delle lezioni più importanti della mia esistenza sono arrivate proprio attraverso le prove più difficili. Molte delle qualità che oggi considero preziose dentro di me sono nate da momenti di sofferenza. La pazienza. La compassione. La resilienza. La capacità di comprendere il dolore degli altri.

11. Quando tutto sembra crollare

Esistono momenti nei quali ogni certezza sembra dissolversi. Momenti in cui la fiducia vacilla. In cui il futuro appare incerto. In cui la mente cerca disperatamente spiegazioni. Anche io ho attraversato simili tempeste. Ma ho scoperto che proprio quando la vita demolisce strutture ormai fragili, prepara lo spazio per qualcosa di nuovo. Spesso ciò che percepiamo come una fine è solamente una trasformazione.

12. La ribellione e l'accettazione

Il primo impulso davanti alla sofferenza è ribellarsi. Chiedere spiegazioni. Cercare colpevoli. Combattere contro ciò che è accaduto. È una reazione naturale. Anch'io ho attraversato questa fase. Con il tempo, però, ho compreso che l'accettazione non significa rassegnazione. Accettare non vuol dire approvare. Significa riconoscere realtà che esistono indipendentemente dalla nostra volontà. Solo a partire dall'accettazione può iniziare una vera trasformazione.

13. La forza della resilienza

La sofferenza può piegare. Ma può anche fortificare. Ogni volta che siamo chiamati ad attraversare una prova sviluppiamo risorse interiori delle quali spesso ignoravamo l'esistenza. Scopriamo energie inattese. di adattamento. Profondità emotive. Dimensioni spirituali che rimarrebbero dormienti in una vita priva di sfide.

14. Sathya Sai Baba e il significato della prova

Gli insegnamenti di Sathya Sai Baba mi hanno aiutata a rileggere molte esperienze dolorose sotto una luce differente. Attraverso il Suo insegnamento ho compreso che ogni prova racchiude una possibilità di crescita. La vita non agisce contro di noi. La vita lavora per la nostra evoluzione. Anche quando non riusciamo immediatamente a comprenderlo.

15. Sofferenza e trasformazione

Come il carbone sottoposto a pressione può trasformarsi in diamante, così l'essere umano, attraversando le prove dell'esistenza, può sviluppare qualità straordinarie. Non

è la sofferenza in sé che trasforma. È il modo in cui scegliamo di viverla. Possiamo diventare più amari. Oppure più saggi. Più chiusi. Oppure più compassionevoli. Ogni esperienza ci pone davanti a una scelta.

16. La guarigione del cuore

Ogni ferita possiede i propri tempi. Non esistono scorciatoie. La guarigione richiede pazienza. Ascolto. Accoglienza. Perdonare il passato. Perdonare gli altri. Talvolta perdonare sé stessi. Solo allora il dolore smette di governare la nostra esistenza e si trasforma in memoria, insegnamento, esperienza.

❦ *Lo Specchio dell'Anima*

La sofferenza non è il fine La sofferenza non arriva per punire. Arriva per rivelare. Ci mostra dove siamo fragili. Dove siamo attaccati. Dove possiamo ancora crescere.

❦ *Riflessione della nuova edizione*

Guardando oggi alle sofferenze attraversate nel corso della mia vita, non direi di essere grata per il dolore. Direi però di essere grata per ciò che esso mi ha insegnato. Molte delle comprensioni che considero più preziose sono nate proprio nei momenti in cui mi sentivo più vulnerabile. È stato allora che ho scoperto risorse interiori che non sapevo di possedere e una fede capace di sostenere i passaggi più difficili.

" — La sofferenza è il fuoco che purifica l'oro dell'anima. " — Sathya Sai Baba

Tutti portiamo dentro di noi ferite che gli altri non vedono. Alcune sono antiche. Altre recenti. Eppure ciascuna di esse racconta una storia di sopravvivenza. Una storia di coraggio. Una storia di rinascita. Forse le cicatrici non sono il segno delle nostre sconfitte. Forse sono la prova che abbiamo continuato a camminare.

La sofferenza non ha l'ultima parola. Può oscurare il cielo. Può rallentare il cammino. Può mettere alla prova la nostra fede. Ma non può spegnere la luce che dimora nel cuore dell'essere. Quando impariamo a guardare oltre il dolore, scopriamo che ogni prova custodisce un seme. E che ogni seme, nel tempo giusto, è destinato a diventare fiore. Guardando oggi alle molte sofferenze che hanno attraversato la mia vita, non posso dire di esserne felice. Posso però dire di essere grata per ciò che mi hanno insegnato. Mi hanno resa più umana. Più consapevole. Più compassionevole. Mi hanno insegnato a guardare oltre le apparenze. A cercare il significato nascosto dietro gli eventi. A riconoscere che anche nei momenti più difficili continua ad esistere una luce. Una luce che nessuna prova può spegnere. La luce dell'anima.

☸ VOCE DEI MAESTRI

❀ ——— ❀

" — La sofferenza è il fuoco che purifica l'oro dell'anima. " — Sathya Sai Baba

🕯 PAUSA DI RIFLESSIONE

❀ ——— ❀

Tutti portiamo dentro di noi ferite che gli altri non vedono. Alcune sono antiche. Altre recenti. Eppure ciascuna di esse racconta una storia di sopravvivenza. Una storia di coraggio. Una storia di rinascita. Forse le cicatrici non sono il segno delle nostre sconfitte. Forse sono la prova che abbiamo continuato a camminare.

Prenditi il tempo. La riflessione è già preghiera.

❀ PENSIERO CONCLUSIVO

❀ ——— ❀

La ferita che diventa porta.

La sofferenza non ha l'ultima parola. Può oscurare il cielo. Può rallentare il cammino. Può mettere alla prova la nostra fede. Ma non può spegnere la luce che dimora nel cuore dell'essere. Quando impariamo a guardare oltre il dolore, scopriamo che ogni prova custodisce un seme. E che ogni seme, nel tempo giusto, è destinato a diventare fiore. Guardando oggi alle molte sofferenze che hanno attraversato la mia vita, non posso dire di esserne felice. Posso però dire di essere grata per ciò che mi hanno insegnato. Mi hanno resa più umana. Più consapevole. Più compassionevole. Mi hanno insegnato a guardare oltre le apparenze. A cercare il significato nascosto dietro gli eventi. A riconoscere che anche nei momenti più difficili continua ad esistere una luce. Una luce che nessuna prova può spegnere. La luce dell'anima.

Da cuore a cuore. — Maria Gabriella

LE PROVE DELL'ANIMA

CAPITOLO 5 — LA MORTE

Il passaggio che non è fine.

❀ ——— ❀

SOMMARIO DEL CAPITOLO

2. La morte come trasformazione • 3. Il dolore del distacco • 4. La mia ricerca • 5. Quando la fede non basta • 6. Le religioni e la vita oltre la vita • 7. L'incontro con la parapsicologia • 8. Il viaggio oltre il corpo • 9. Lo spirito oltre la materia: Esperienza di coscienza - Una nuova consapevolezza • 10. Le esperienze di premorte. • 12. La comunicazione da cuore a cuore • 13. La legge del distacco • 14. Sai Baba e il Sé immortale • 15. La vita oltre la vita

❦ APERTURA POETICA

❀ ——— ❀

La morte è il più grande mistero che accompagna l'esistenza umana. Temuta. Negata. Interrogata. Invocata nelle ore più difficili e allontanata quando ci sfiora da vicino. Eppure nessuno può sottrarsi alla sua presenza. Essa cammina accanto alla vita come la notte cammina accanto al giorno. Senza l'una non comprenderemmo l'altra. Forse il suo segreto più grande consiste proprio in questo: ricordarci che nulla è immobile e che tutto, incessantemente, si trasforma.

1. Il mistero che accomuna tutti gli esseri umani

La morte è il tema che, più di ogni altro, accomuna l'intera umanità. Ogni essere umano, nel corso della propria esistenza, si trova a riflettere su questo mistero che rappresenta, paradossalmente, il momento più significativo della vita e, al tempo stesso, il più sconosciuto. Nessuno può fare esperienza della propria morte per raccontarla. Possiamo soltanto conoscere il dolore provocato dalla perdita di chi amiamo. È proprio attraverso il distacco da un genitore, un figlio, un amico o una persona cara che la morte entra nella nostra vita, lasciando un vuoto proporzionato all'intensità dell'amore che ci legava a chi non è più fisicamente presente accanto a noi. Forse la difficoltà di accettare la morte nasce dall'istintiva ribellione all'idea che ci venga sottratto qualcuno che sentiamo parte di noi. Allo stesso tempo la temiamo perché ne ignoriamo la natura profonda. Eppure sappiamo che essa appartiene alla vita stessa, poiché tutto ciò che nasce segue il ciclo dell'inizio e della fine.

2. La morte come trasformazione

Nel corso degli anni ho compreso che molta della nostra paura nasce dalla convinzione che la morte rappresenti una fine. Ma la natura non conosce la fine. Conosce soltanto la trasformazione. Osservando la natura, tuttavia, si comprende che nulla realmente muore. Tutto si trasforma. Le stagioni si susseguono, le foglie cadono per tornare a germogliare, l'acqua diviene vapore e poi nuovamente pioggia. La morte, dunque, appare come una forma di passaggio, una trasformazione inscritta nelle leggi universali dell'esistenza. Nella visione della complementarietà degli opposti, vita e morte non costituiscono due realtà separate, bensì due aspetti di un unico processo cosmico, immenso e misterioso, del quale non possiamo percepire né il principio né la fine.

3. Il dolore del distacco

Eppure il cuore umano fatica ad arrendersi a questa evidenza. Quando la perdita ci colpisce, emergono dolore, smarrimento, rabbia e nostalgia. Il lutto richiede un tempo sacro per essere vissuto e attraversato. Ognuno percorre tappe differenti, fatte di emozioni contrastanti, fino a giungere gradualmente all'accettazione della nuova realtà.

4. La mia ricerca

Per quanto mi riguarda, il mio percorso verso la comprensione della morte è stato lungo e profondamente personale. La perdita prematura dei miei genitori durante la giovinezza lasciò in me una

ferita profonda. Per anni cercai risposte capaci di dare significato a un dolore così intenso. A differenza di molte persone che si avvicinano a questi temi per curiosità, la mia ricerca nasceva da una necessità profonda: comprendere. Non cercavo fenomeni. Cercavo risposte.

5. Quando la fede non basta

La fede cattolica, che mi aveva accompagnato sin dall'infanzia, fu inizialmente un importante sostegno. L'idea che la morte rappresenti un passaggio verso una vita nuova, libera dalle sofferenze e immersa nella completa comunione con Dio, offriva conforto al mio cuore. Tuttavia vi furono periodi in cui il dolore si trasformò in disperazione. I dubbi e le domande sembravano prevalere sulle certezze e sentivo il bisogno di approfondire ulteriormente il mistero dell'esistenza. In Occidente si parla poco della morte e spesso la si considera un argomento da evitare. In molte culture orientali, invece, essa viene riconosciuta come parte integrante dell'esperienza umana e prepararsi a questo passaggio costituisce un percorso naturale della vita.

6. Le religioni e la vita oltre la vita

In questo cammino, le tradizioni religiose hanno spesso rappresentato un sostegno prezioso, offrendo conforto e speranza attraverso la comune affermazione dell'immortalità dell'anima. Pur differendo nelle loro interpretazioni, le grandi tradizioni spirituali convergono nell'idea che la morte non rappresenti una fine definitiva. Nell'induismo e nel giainismo si ritiene che ogni creatura, dopo la morte, si reincarni in nuove forme di esistenza. Lo scorrere delle vite è considerato un lungo viaggio evolutivo il cui scopo ultimo è la liberazione, la moksha, ossia il ritorno all'Uno indivisibile, il Brahman. Anche il buddhismo contempla il ciclo delle rinascite governato dalla legge del karma. L'obiettivo finale consiste nel raggiungimento del Nirvana, lo stato di completa liberazione dalla sofferenza e dall'attaccamento. Nelle tradizioni cinesi il confine tra il mondo dei vivi e quello dei morti appare più sottile. Gli antenati continuano a partecipare alla vita della famiglia, proteggendo e guidando i propri discendenti. Analogamente, nelle tradizioni africane, gli antenati vengono considerati spiriti protettori, ancora presenti e operanti nella vita dei loro cari. Pur nelle differenze, tutte queste visioni indicano una continuità dell'esistenza e invitano l'essere umano a vivere secondo principi etici e spirituali, alimentando la fiducia in una realtà che trascende i limiti della vita terrena.

7. L'incontro con la parapsicologia

Fu in quegli anni che mi avvicinai allo studio della parapsicologia, disciplina che cercava di indagare fenomeni legati alla coscienza e alla dimensione spirituale. In me, sin dall'infanzia, si erano manifestate percezioni ed esperienze che alimentavano interrogativi profondi sulla natura della mente e dello spirito. Entrai così nell'Accademia Tiberina, dove studiosi e ricercatori affrontavano questi temi con rigore e apertura mentale. In quel contesto ebbi occasione di vivere esperienze che ampliarono in modo significativo la mia comprensione della realtà.

8. Il viaggio oltre il corpo

Tra tutte, una si impresse nella mia memoria con particolare intensità: un'esperienza di distacco dalla dimensione corporea che mi consentì di percepire una condizione di coscienza libera dai consueti limiti sensoriali. Fu come osservare me stessa da una prospettiva completamente nuova. Successivamente ebbi modo di incontrare un medico che conduceva ricerche attraverso pratiche ipnotiche orientate alla comprensione delle problematiche esistenziali. Durante una delle sue sedute vissi un'esperienza che segnò profondamente il mio cammino spirituale. Provai la sensazione di oltrepassare una soglia invisibile. Tutto ciò che apparteneva alla dimensione materiale sembrava dissolversi. Pur mantenendo intatta la mia coscienza, mi percepivo libera dal corpo fisico, immersa in uno stato di assoluta lucidità e serenità. Ricordo una luce intensa e

avvolgente, una sensazione di pace indescrivibile, la percezione di presenze spirituali benevole e l'incontro con le forme eteriche dei miei genitori, che mi trasmisero il messaggio che il mio percorso terreno non era ancora concluso. In quello stato non esistevano paura, sofferenza o senso di separazione. Ogni cosa appariva connessa da un'unica trama di amore e coscienza. L'unico legame che mi riportava verso la vita terrena era l'amore per mia figlia, che aveva ancora bisogno della mia presenza.

9. Lo spirito oltre la materia: Esperienza di coscienza - Una nuova consapevolezza

Da quel momento iniziò una profonda trasformazione interiore. Compresi che la coscienza non è semplicemente un prodotto del cervello, ma una realtà più vasta che continua oltre i limiti della materia. Anni dopo trovai conferma di molte intuizioni negli studi del cardiologo olandese Pim van Lommel, noto per le sue ricerche sulle esperienze di premorte. Le sue osservazioni suggeriscono che la coscienza possa continuare a manifestarsi anche in condizioni nelle quali le funzioni cerebrali risultano temporaneamente sospese

10. Le esperienze di premorte.

La vita mi offrì ulteriori opportunità di approfondimento attraverso il servizio di volontariato accanto ai malati terminali. In quegli anni ascoltai numerose testimonianze di persone ritornate da arresti cardiaci o da stati prossimi alla morte, le quali descrivevano esperienze sorprendentemente simili tra loro. in quei racconti rievocavo l' esperienza del mio viaggio extracorporeo

11. Accompagnare il trapasso

Queste conoscenze mi permisero di accompagnare molte persone nel delicato momento del passaggio. Ricordo in particolare mia cognata Nicoletta. Nel tempo che precedette il suo trapasso riunii intorno a lei i familiari più cari affinché potesse sentirsi sostenuta da un'atmosfera di amore, serenità e gratitudine. Scelsi di vivere quel momento non come una separazione definitiva, ma come un accompagnamento dell'anima verso una nuova dimensione dell'esistenza

12. La comunicazione da cuore a cuore

Ho imparato che la coscienza rimane presente ben oltre ciò che siamo in grado di osservare dall'esterno. Al di là delle parole, delle convinzioni e delle teorie, l'amore continua a essere il ponte più autentico tra le dimensioni dell'esistenza. Comprendere la propria vera natura significa superare la paura della morte e riscoprire la continuità della vita. Significa comprendere che la separazione appartiene soltanto alla percezione limitata dell'io, mentre l'essenza più profonda dell'essere rimane eternamente unita alla sorgente da cui tutto ha origine

13. La legge del distacco

La legge del distacco è inscritta nella trama dell'esistenza umana. Accoglierla non significa rinunciare all'amore, ma comprendere che nulla di ciò che è autenticamente amato può andare perduto. La vita è un viaggio nel quale ogni esperienza, ogni incontro e ogni separazione contribuiscono al risveglio della coscienza. E forse il senso ultimo della morte è proprio questo: ricordarci che siamo molto più di ciò che crediamo di essere. Essa non rappresenta una conclusione, ma una porta aperta sull'infinito.

14. Sai Baba e il Sé immortale

Nel corso degli anni questa consapevolezza si è ulteriormente rafforzata attraverso gli insegnamenti del Maestro spirituale Sai Baba, il quale invitava a riconoscere il proprio Sé divino quale manifestazione della Coscienza Universale.

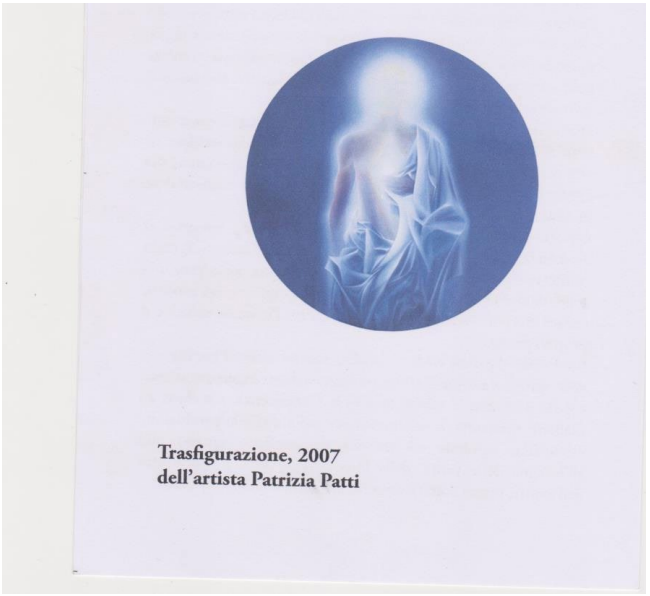
15. La vita oltre la vita

❦ *Riflessione della nuova edizione:*

Oggi non considero più la morte come una nemica. La considero una soglia. Una transizione. Un cambiamento di stato della coscienza. Non possiedo certezze assolute. Ma possiedo una profonda fiducia nella continuità della Vita.

" — Voi non siete il corpo. Voi non siete la mente. Voi siete l'Atma immortale. " — Sathya Sai Baba

Forse coloro che abbiamo amato non se ne sono mai veramente andati. Forse continuano a vivere in quella dimensione della coscienza che sfugge ai nostri sensi. Forse ogni addio è soltanto un arrivederci pronunciato con parole che ancora non comprendiamo.



«Trasfigurazione» (2007), opera dell'artista Patrizia Patti dedicata a Lo Specchio dell'Anima

La morte mi ha insegnato che nulla di ciò che è autenticamente amore può essere perduto. I corpi si trasformano. Le forme cambiano. Le stagioni si susseguono. Ma la Vita continua il suo viaggio. E l'anima, pellegrina tra mondi visibili e invisibili, prosegue il proprio cammino verso quella Luce dalla quale è venuta e alla quale, un giorno, farà ritorno.

☸ VOCE DEI MAESTRI

❀ ——— ❀

" — Voi non siete il corpo. Voi non siete la mente. Voi siete l'Atma immortale. " — Sathya Sai Baba

🕯 PAUSA DI RIFLESSIONE

❀ ——— ❀

Forse coloro che abbiamo amato non se ne sono mai veramente andati. Forse continuano a vivere in quella dimensione della coscienza che sfugge ai nostri sensi. Forse ogni addio è soltanto un arrivederci pronunciato con parole che ancora non comprendiamo.

Prenditi il tempo. La riflessione è già preghiera.

❀ PENSIERO CONCLUSIVO

❀ ——— ❀

Il passaggio che non è fine.

La morte mi ha insegnato che nulla di ciò che è autenticamente amore può essere perduto. I corpi si trasformano. Le forme cambiano. Le stagioni si susseguono. Ma la Vita continua il suo viaggio. E l'anima, pellegrina tra mondi visibili e invisibili, prosegue il proprio cammino verso quella Luce dalla quale è venuta e alla quale, un giorno, farà ritorno.

Da cuore a cuore. — Maria Gabriella

LE PROVE DELL'ANIMA

CAPITOLO 6 — L'AMORE

L'Amor che move il sole e l'altre stelle — Dante Alighieri

❀ ——— ❀

SOMMARIO DEL CAPITOLO

2. Le molte forme dell'Amore • 3. L'amore e la dedizione • 4. Il desiderio di una famiglia • 6. Il primo amore: amare sé stessi • 7. Autostima e fiducia • 8. Lo specchio del cuore • 9. L'energia dell'Amore-Il potere della mente e del cuore • 10. Guarire le ferite interiori • 11. L'Amore come Unità • 12. Coscienza Universale • 13. Le lezioni dell'Oriente • 14. Meditazione e preghiera • 15. Quando un amore finisce • 16. Toccare il fondo • 17. Il dono nascosto della sofferenza • 18. Gli abbandoni e la crescita • 19. L'insegnamento dei Maestri: Gesu'-Sai Baba -Yogananda- • 20. I tre volti dell'Amore: Sai Baba

❦ APERTURA POETICA

❀ ——— ❀

Molti cercano Amore all'esterno. Pochi imparano a riconoscere il proprio valore interiore. L'Amore autentico nasce quando smettiamo di considerarci indegni di essere amati. Forse nessuna parola è stata pronunciata più spesso della parola Amore. La invochiamo quando siamo felici. La cerchiamo quando ci sentiamo soli. La rimpiangiamo quando crediamo di averla perduta. Eppure l'Amore continua a sfuggire a ogni definizione, perché non è soltanto un sentimento. È una forza. Un'energia. Una vibrazione che attraversa l'intera esistenza e unisce ogni forma di vita. Nulla può resistere alla sua potenza. Nulla può esistere senza di essa. Perché amare è l'essenza stessa della vita.

2. Le molte forme dell'Amore

Comunemente identifichiamo l'amore come un sentimento rivolto verso qualcuno o qualcosa. L'amore per la famiglia. L'amore per gli amici. L'amore per la patria. L'amore per il prossimo. L'amore per la natura. L'amore per gli animali. L'amore per la persona che crediamo essere la nostra anima compagna. Ogni forma d'amore possiede caratteristiche differenti, ma tutte attingono alla stessa sorgente. L'etimologia stessa della parola amore sembra suggerirne il carattere eterno. Dal latino A-mors, assenza di morte. Come se il vero amore appartenesse a quella dimensione dell'essere che il tempo non può cancellare.

3. L'amore e la dedizione

Se guardo oggi il mio percorso, mi accorgo che ho sempre vissuto l'amore come dedizione. Amare, per me, significava esserci. Prendersi cura. Accompagnare. Sostenere. Lo feci con la mia famiglia d'origine. Lo feci con mia madre durante la malattia. Lo feci con i miei fratelli. Lo feci nella mia famiglia. Lo feci con mia figlia. Per molti anni non mi domandai nemmeno quanto stessi dando. Mi sembrava naturale. Non consideravo l'amore una contabilità. Lo consideravo una responsabilità del cuore. Solo molto più tardi compresi che amare non significa soltanto donare. Significa anche imparare a ricevere. A rispettare sé stessi. A non dimenticare i propri bisogni. Questa fu una delle lezioni più complesse della mia vita. E una delle più dolorose. Quando il futuro sembrava luminoso. Ci fu un lungo periodo della mia vita nel quale credevo che il percorso fosse già tracciato. La famiglia. Gli affetti. I progetti condivisi. Il futuro.

4. Il desiderio di una famiglia

Dopo la morte dei miei genitori, il mio desiderio più profondo non era il successo, il denaro o la realizzazione personale. Desideravo una casa. Una famiglia. Un luogo dove l'amore potesse mettere radici. Avevo visto troppo presto quanto la vita potesse essere fragile. Avevo visto il dolore entrare nella mia famiglia senza chiedere permesso. Avevo sperimentato la perdita, la malattia, la separazione. Forse per questo sognavo una famiglia unita, capace di offrire quella stabilità che la vita mi aveva negato negli anni più difficili. Quando mi sposai, affidai a quel progetto una parte importante del mio cuore. Non consideravo il matrimonio semplicemente una scelta personale. Lo consideravo una costruzione comune. Un patto. Una promessa. Credevo profondamente nella fedeltà. Nella reciprocità. Nella capacità di affrontare insieme le

difficoltà. Per molti anni investii tutte le mie energie in quella costruzione. Con la convinzione che l'amore, se coltivato con sincerità, avrebbe saputo superare ogni ostacolo.

5. La nascita di mia figlia

Tra tutti i doni ricevuti dalla vita, nessuno ha trasformato il mio cuore quanto la nascita di mia figlia. Ricordo ancora il momento in cui la vidi per la prima volta. Il tempo sembrò fermarsi. Tutto ciò che fino ad allora aveva occupato il centro della mia attenzione si spostò improvvisamente ai margini. Esisteva soltanto quella piccola creatura affidata alle mie cure. Provai un'emozione impossibile da descrivere completamente. Un miscuglio di gioia, responsabilità, stupore e gratitudine. Per la prima volta compresi quanto una persona possa amare qualcuno più di sé stessa

6. Il primo amore: amare sé stessi

Nel corso della vita ho compreso che esiste una condizione imprescindibile per poter amare veramente gli altri. Amare sé stessi. Le parole di Gesù: " — Ama il prossimo tuo come te stesso. " — racchiudono una profonda verità. Spesso ci concentriamo sulla prima parte dell'insegnamento e dimentichiamo la seconda. Come te stesso. Ma come possiamo donare amore se non riconosciamo il nostro valore? Come possiamo accogliere gli altri se non siamo capaci di accogliere noi stessi?

7. Autostima e fiducia

Ritengo che ogni essere umano dovrebbe sviluppare due qualità fondamentali. La prima è l'autostima. La capacità di riconoscere il proprio valore indipendentemente dalle imperfezioni. La seconda è la fiducia in sé stessi. La convinzione di possedere le risorse necessarie per affrontare le difficoltà che la vita pone sul nostro cammino. Quando queste qualità vengono meno, lo sguardo che rivolgiamo a noi stessi diventa svalutante. Nascono dubbi. Insicurezze. Paure. E lentamente si costruisce una prigione invisibile. Chi manca di autostima vive spesso una dolorosa contraddizione. Desidera essere amato. Ma teme il rifiuto. Desidera il contatto umano. Ma teme il giudizio. Così si chiude progressivamente nel proprio disagio. Dietro l'apparente distacco si nasconde molto spesso una grande fragilità e un immenso bisogno d'Amore.

8. Lo specchio del cuore

Nel corso della mia vita ho sperimentato una pratica semplice ma straordinariamente efficace. Guardarmi allo specchio. Osservare profondamente me stessa. E ripetere lentamente: Io mi voglio bene. All'inizio può sembrare una frase banale. In realtà possiede una forza trasformativa sorprendente. Ripetuta con sincerità produce una vibrazione di benessere che gradualmente scioglie molte resistenze interiori. Dopo questo semplice esercizio seguiva il silenzio. L'ascolto. L'incontro con la voce del cuore.

9. L'energia dell'Amore-Il potere della mente e del cuore

Con il tempo ho compreso che ogni pensiero possiede una propria energia. Se desideriamo trasformare la nostra vita, dobbiamo imparare a orientarla consapevolmente. La mente e il cuore rappresentano strumenti straordinari. Quando lavorano insieme diventano una forza capace di generare cambiamenti profondi. Ho sempre creduto che, se non proiettiamo amore, difficilmente riceveremo amore. La vita tende a restituire ciò che emaniamo. Se desideriamo che un pensiero produca una reale trasformazione dobbiamo alimentarlo con intenzione e positività. La mente possiede una forza straordinaria. Quando viene unita all'energia del cuore diventa uno strumento capace di favorire cambiamenti profondi. Ho sempre ritenuto che se non proiettiamo Amore difficilmente riceveremo Amore. La vita tende a restituirci ciò che emaniamo.

10. Guarire le ferite interiori

Per amare in modo autentico occorre sanare le ferite emotive che derivano dai conflitti interiori. Finché tali ferite rimangono aperte continueremo inconsapevolmente a proiettarle sugli altri e sul mondo. La maturità emotiva nasce dalla comprensione e dall'accettazione di quella parte di noi che la psicologia definisce " — ombra". Paradossalmente, solo accogliendo il nostro lato oscuro possiamo trascenderlo. Per amare in modo autentico dobbiamo però affrontare un passaggio fondamentale. La guarigione delle nostre ferite emotive. Finché i conflitti interiori restano irrisolti, continueremo a proiettarli sugli altri. Per questo la crescita spirituale richiede il coraggio di incontrare la propria ombra. Accoglierla. Comprenderla. Trasformarla. Solo allora l'amore può fluire liberamente.

11. L'Amore come Unità

Con il passare del tempo la mia visione dell'Amore si è trasformata profondamente. Non lo considero più soltanto un sentimento umano. Lo percepisco come una forza universale che permea ogni interazione tra le creature. L'Amore nasce da questa risonanza e si nutre di essa. Scioglie le separazioni. Ci ricorda che apparteniamo a una stessa realtà. A una stessa Vita. Amplifica la propria vibrazione nella dimensione empatica e relazionale del cuore fino a diventare un 'esperienza di Unità.

12. Coscienza Universale

Che cosa significa Coscienza Universale? Significa riconoscere l'esistenza di una sorgente inesauribile di energia intelligente dalla quale ogni essere vivente attinge. Uomini. Animali. Piante. Minerali. Ogni manifestazione della vita partecipa dello stesso principio originario.

13. Le lezioni dell'Oriente

I lunghi periodi trascorsi in Oriente hanno rappresentato una delle esperienze più formative della mia esistenza. Lì ho imparato a osservare la mente con maggiore distacco. A riconoscere il carattere illusorio di molte paure. A comprendere la natura transitoria delle emozioni. E soprattutto a intuire l'Unità che si cela dietro le apparenti differenze.

14. Meditazione e preghiera

In Oriente si pratica la meditazione. In Occidente si pratica la preghiera. Pur attraverso linguaggi differenti entrambe conducono alla stessa meta. La connessione con il Divino. Più impariamo ad ascoltare il cuore, più diventiamo capaci di percepire quella corrente invisibile che attraversa tutta la creazione.

15. Quando un amore finisce

Quando un amore che ci ha profondamente coinvolto giunge al termine, il dolore può assumere proporzioni enormi. Tristezza. Delusione. Angoscia. Senso di fallimento. Vi sono esperienze che segnano profondamente la vita di una persona. La fine di un Amore è una di queste. Quando una relazione nella quale avevamo investito sogni, speranze e progetti giunge al termine, il dolore può assumere proporzioni enormi. Io stessa ho attraversato quella prova. Ho conosciuto la disperazione. La rabbia. Il senso di fallimento. La sensazione che il castello costruito con tanta dedizione fosse improvvisamente crollato.

16. Toccare il fondo

Dopo aver espresso rabbia e sofferenza, dopo essermi sentita sul punto di precipitare nel baratro dell'autodistruzione, di sentirmi vittima di un'ingiustizia insopportabile iniziai a osservare la situazione da una prospettiva diversa. Fu proprio quando toccai il punto più basso del mio dolore che qualcosa iniziò lentamente a cambiare e iniziai lentamente a risalire. A domandarmi non soltanto cosa fosse accaduto, ma che cosa quella esperienza fosse venuta a insegnarmi. Cominciai a interrogarmi sul significato di ciò che stavo vivendo. Non più soltanto sul dolore. Ma sull'insegnamento che esso portava con sé,ho dovuto accettare una verità tanto semplice quanto difficile: Non possiamo costringere qualcuno ad amarci.. Fu allora che iniziai ad accettare la realtà così com'era.

17. Il dono nascosto della sofferenza

Compresi allora che nulla è eterno, nulla e 'immutabile. La vita è un'onda in continuo movimento.. Che ciò che finisce apre sempre lo spazio per qualcosa di nuovo. Con il tempo arrivai persino a ringraziare coloro che avevano contribuito a quella prova. Non per il dolore ricevuto. Ma per la crescita che essa aveva reso possibile. E scoprii che il più grande Amore non era quello che avevo perduto, ma quello che doveva ancora arrivare.

18. Gli abbandoni e la crescita

Col tempo ho compreso che il modo in cui viviamo la fine di un amore è spesso collegato ai nostri primi abbandoni. Alle ferite dell'infanzia. Ai bisogni rimasti inascoltati. Comprendere questo meccanismo aiuta a trasformare la sofferenza in consapevolezza. Ogni abbandono può diventare una occasione di crescita.

19. L'insegnamento dei Maestri: Gesu'-Sai Baba -Yogananda-

"Ama il prossimo tuo come te stesso" proclamava il maestro Gesu'; "Love all serve all" Ama tutti servi tutti "affermava Sai Baba, " — La relazione è una aspirazione universale

generata dal potere dell'Amore di ricondurre tutto all'Unità" — Paramahansa Yogananda. Queste parole esprimono perfettamente il significato più profondo dell'amore. Non separazione. Non possesso. Ma riconoscimento dell'unità "Ut unum sint"(Gesu')

20. I tre volti dell'Amore: Sai Baba

Sai Baba distingue tre forme di amore. Swartha L'amore centrato esclusivamente su sé stessi. Anyona L'amore reciproco, che esiste nello scambio. Parartha L'amore universale che si dona senza distinzione. Come il sole che illumina tutti. Senza preferenze. Senza esclusioni. Senza condizioni.

" — Sono venuto per accendere nei vostri cuori la lampada dell'Amore. " — Sri Sathya Sai Baba

L'Amore non ha bisogno di conquistare. Non ha bisogno di possedere. Non ha bisogno di trattenere. Come il sole illumina ogni cosa senza chiedere nulla in cambio, così l'Amore autentico semplicemente è.

Per molti anni ho cercato l'Amore fuori di me. L'ho cercato negli incontri. Nei legami. Nei sogni. Nelle promesse. Oggi comprendo che l'Amore non era qualcosa da trovare. Era qualcosa da risvegliare. Perché l'Amore più grande non è quello che riceviamo. È quello che diventiamo.

☸ VOCE DEI MAESTRI

❀ ——— ❀

" — Sono venuto per accendere nei vostri cuori la lampada dell'Amore. " — Sri Sathya Sai Baba

🕯 PAUSA DI RIFLESSIONE

❀ ——— ❀

L'Amore non ha bisogno di conquistare. Non ha bisogno di possedere. Non ha bisogno di trattenere. Come il sole illumina ogni cosa senza chiedere nulla in cambio, così l'Amore autentico semplicemente è.

Prenditi il tempo. La riflessione è già preghiera.

❀ PENSIERO CONCLUSIVO

❀ ——— ❀

L'Amor che move il sole e l'altre stelle — Dante Alighieri

Per molti anni ho cercato l'Amore fuori di me. L'ho cercato negli incontri. Nei legami. Nei sogni. Nelle promesse. Oggi comprendo che l'Amore non era qualcosa da trovare. Era qualcosa da risvegliare. Perché l'Amore più grande non è quello che riceviamo. È quello che diventiamo.

Da cuore a cuore. — Maria Gabriella

LE PROVE DELL'ANIMA

CAPITOLO 7 — IL TRADIMENTO

Quando la fiducia si spezza e rinasce.

❀ ——— ❀

SOMMARIO DEL CAPITOLO

2. Quando il " — Noi" si spezza • 3. La mia prova • 4. Le radici della vulnerabilità • 5. Il sogno di una nuova famiglia • 6. Il crollo del castello • 7. Quando l'impensabile diventa realtà • 8. La doppia perdita • 9. La prova più difficile • 10. L'amore che protegge • 11. Il significato della prova • 12. Il ciclone del tradimento • 13. Sopravvivere alla ferita • 14. Il bivio • 15. La ricostruzione • 16. Le vie della rinascita • 17. La cicatrice e la luce

❦ APERTURA POETICA

❀ ——— ❀

1. Esistono ferite che segnano una vita. Esistono dolori che sembrano non avere fine. Ed esistono prove che, attraversandoci, trasformano per sempre la nostra coscienza. " — Il tradimento non spezza soltanto un legame. Spezza l'immagine che avevamo della realtà. " — Vi sono ferite che arrivano dall'esterno. E vi sono ferite che nascono nel luogo stesso in cui ci sentivamo al sicuro. Il tradimento appartiene a queste ultime. Esso non distrugge soltanto una relazione. Distrugge una certezza. Mette in discussione la fiducia. Costringe a guardare con occhi nuovi ciò che credevamo di conoscere. Eppure, paradossalmente, proprio attraverso quella ferita può iniziare uno dei percorsi più profondi di trasformazione interiore.1. Il volto nascosto del tradimento Il tradimento è un'azione che investe molti ambiti della vita umana. Può manifestarsi nei sentimenti, nelle amicizie, nella famiglia, nella politica o nella collettività. Subirlo rappresenta una delle esperienze più difficili da elaborare. Come osserva la sociologa Turnaturi, il tradimento coincide spesso con la presa di coscienza che l'altro, che credevamo di conoscere profondamente, si rivela improvvisamente nella sua inconoscibilità. Il tradimento mette in evidenza la precarietà delle relazioni umane e la fragilità delle nostre certezze.

2. Quando il " — Noi" si spezza

L'etimologia della parola tradimento deriva dal latino tradere, che significa consegnare. Originariamente indicava il consegnare qualcuno al nemico. In una relazione il tradimento produce qualcosa di simile. Consegna altrove quella parte di fiducia, di amore e di energia che era stata investita in un legame. All'improvviso il " —

Noi" si disgrega. E al suo posto rimangono soltanto due individualità separate, incapaci di riconoscersi.

3. La mia prova

Nella vita sono stata tradita. Ma non ho mai tradito. Forse proprio perché conosco la profondità di quella ferita. Il rispetto per l'altro e per i sentimenti altrui ha sempre rappresentato per me un valore irrinunciabile. Per questa ragione sento di poter offrire una testimonianza autentica di ciò che il tradimento può provocare nell'esistenza di una persona.

4. Le radici della vulnerabilità

Quando incontrai quello che credevo fosse il grande amore della mia vita, attraversavo uno dei periodi più difficili della mia esistenza. Avevo soltanto diciannove anni quando mio padre morì improvvisamente. Prima di lasciarci mi affidò la responsabilità morale dei miei fratelli più piccoli. Pochi anni dopo persi anche mia madre. Avevo soltanto ventiquattro anni. Mi ritrovai improvvisamente adulta. Senza aver avuto il tempo di esserlo davvero.

5. Il sogno di una nuova famiglia

In quel periodo desideravo ricostruire ciò che la vita mi aveva sottratto. Desideravo una famiglia. Desideravo stabilità. Desideravo una figlia. Scelsi di sposarmi pur riconoscendo le differenze caratteriali esistenti. Mi sentivo profondamente legata a quell'uomo perché era rimasto accanto a me durante gli anni

più difficili. Mi sembrava che insieme potessimo costruire ciò che avevo perduto. Per qualche tempo credetti che quel sogno si fosse realizzato.

6. Il crollo del castello

La felicità durò poco. Quel castello costruito su aspettative, bisogni affettivi e ideali iniziò rapidamente a sgretolarsi. La vita aveva preparato per me una prova che non avrei mai immaginato. Una prova che avrebbe cambiato radicalmente la mia esistenza.

7. Quando l'impensabile diventa realtà

Per molto tempo avevo ignorato segnali interiori che oggi definirei intuizioni. La mia sensitività aveva già percepito qualcosa. Ma ciò che emergeva era talmente doloroso da risultare impensabile. Poi arrivò la verità. Una verità devastante. L'uomo nel quale avevo riposto la mia fiducia mi tradiva con una delle mie sorelle.

8. La doppia perdita

Non stavo perdendo soltanto un marito. Stavo perdendo anche una sorella. Due affetti fondamentali. Due pilastri della mia vita. Contemporaneamente. Il dolore assunse proporzioni che ancora oggi fatico a descrivere. Fu come essere trascinata in un vortice fatto di rabbia, incredulità, disperazione e desiderio di fuga.

9. La prova più difficile

Come se tutto questo non bastasse, durante il lungo periodo che condusse al divorzio dovetti affrontare una nuova lacerante ferita. La decisione di mia figlia di voler vivere con il padre e con la sua convivente, ovvero mia sorella, sua zia!!! Una scelta che allora percepii come l'ennesimo crollo delle mie certezze. Il dolore di una madre è qualcosa che non può essere misurato. Può soltanto essere attraversato.

10. L'amore che protegge

Nonostante la devastazione emotiva che stavo vivendo, una cosa mi fu sempre chiara. Non volevo che mia figlia diventasse il bersaglio del mio dolore. Scelsi di proteggerla. Di non trasferire su di lei la rabbia, l'amarezza e il risentimento che mi abitavano. Fu probabilmente uno degli atti d'amore più difficili della mia vita.

Lo Specchio dell'Anima: Riflessione

"La differenza tra amore e attaccamento. Molto spesso chiamiamo amore ciò che in realtà è attaccamento. L'amore libera. L'attaccamento trattiene. L'amore protegge. L'attaccamento possiede. Solo attraversando il dolore possiamo imparare a distinguerli".

11. Il significato della prova

Molti anni dopo compresi qualcosa che allora mi era impossibile vedere. Quella esperienza non aveva soltanto distrutto. Aveva anche insegnato. Attraverso Sai Baba iniziai a cogliere un senso più profondo di quanto era accaduto. Compresi che esistono prove che ci obbligano a superare la dimensione personale per aprirci ad una comprensione più universale dell'Amore.

12. Il ciclone del tradimento

Il tradimento assomiglia a un ciclone. Quando arriva sembra che tutto resti immobile. Poi, improvvisamente, ci si accorge che il paesaggio interiore è stato completamente trasformato. Nulla è davvero come prima.

13. Sopravvivere alla ferita

Il dolore provocato da un tradimento è difficile da descrivere. È fisico. Mentale. Emotivo. Spirituale. Eppure, proprio quella ferita possiede un potere inatteso. Ci costringe a confrontarci con noi stessi. Ci obbliga a rimettere i piedi sulla terra. Ci mostra limiti e fragilità che ignoravamo.

14. Il bivio

Ogni tradimento ci pone davanti a una scelta. Rimanere prigionieri dell'odio. Oppure utilizzare quella sofferenza come opportunità di crescita. Non è una scelta immediata. Non è facile. Ma è possibile.

15. La ricostruzione

Dopo il primo smarrimento iniziai lentamente a guardare la mia esperienza da una prospettiva diversa. Mi domandai che cosa quell'evento fosse venuto a insegnarmi. Iniziai un viaggio interiore. Scoprii risorse che ignoravo di possedere. Compresi l'importanza dell'autostima. Della fiducia. Dell'amore verso sé stessi.

16. Le vie della rinascita

Il tempo svolse la sua parte. Ma furono il perdono e l'Amore a completare l'opera. Non dimenticare. Non giustificare. Ma trasformare. Questa fu la vera guarigione.

17. La cicatrice e la luce

Ogni tradimento lascia una cicatrice. Essa non scompare. Continua ad esistere nella memoria. Ma col tempo smette di essere una ferita aperta. Diventa testimonianza del cammino compiuto.

" — Il dolore nasce dall'attaccamento. L'Amore autentico nasce dalla libertà. " — Sri Sathya Sai Baba

Forse le ferite più profonde non arrivano per distruggerci. Forse arrivano per insegnarci chi siamo quando tutto il resto crolla. Forse il tradimento non rivela soltanto l'altro. Rivela soprattutto noi stessi.

Il tradimento è una piccola grande morte. La morte delle illusioni. La morte delle aspettative. La morte dell'immagine che avevamo costruito della nostra vita. Ma ogni morte contiene un seme di rinascita. E oggi so che, per diventare la persona che sono, ho dovuto attraversare anche quel dolore. Non lo sceglierei. Non lo augurerei a nessuno. Ma lo riconosco come una parte del cammino che mi ha insegnato il valore del perdono, della dignità e dell'Amore che sopravvive perfino alle sue più dure prove.

☸ VOCE DEI MAESTRI

❀ ——— ❀

" — Il dolore nasce dall'attaccamento. L'Amore autentico nasce dalla libertà. " — Sri Sathya Sai Baba

🕯 PAUSA DI RIFLESSIONE

❀ ——— ❀

Forse le ferite più profonde non arrivano per distruggerci. Forse arrivano per insegnarci chi siamo quando tutto il resto crolla. Forse il tradimento non rivela soltanto l'altro. Rivela soprattutto noi stessi.

Prenditi il tempo. La riflessione è già preghiera.

❀ PENSIERO CONCLUSIVO

❀ ——— ❀

Quando la fiducia si spezza e rinasce.

Il tradimento è una piccola grande morte. La morte delle illusioni. La morte delle aspettative. La morte dell'immagine che avevamo costruito della nostra vita. Ma ogni morte contiene un seme di rinascita. E oggi so che, per diventare la persona che sono, ho dovuto attraversare anche quel dolore. Non lo sceglierei. Non lo augurerei a nessuno. Ma lo riconosco come una parte del cammino che mi ha insegnato il valore del perdono, della dignità e dell'Amore che sopravvive perfino alle sue più dure prove.

Da cuore a cuore. — Maria Gabriella

PARTE TERZA • LA VIA DELLA CONSAPEVOLEZZA

CAPITOLO 8 — IL PERDONO

La libertà di chi perdona.

❀ ——— ❀

SOMMARIO DEL CAPITOLO

1. Il karmico abbraccio dell'esistenza • 2. Il dono d'Amore • 3. Lo specchio dell'altro • 4. Il perdono e l'unità • 5. Una forza che unisce • 6. Non c'è perdono senza Amore • 7. Che cosa non è il perdono • 8. Liberarsi dall'odio • 9. La guarigione del cuore • 10. La lezione di Gandhi • 11. Il gioco delle parti • 12. Caino e Abele • 13. Il dono che ho fatto a me stessa

❦ APERTURA POETICA

❀ ——— ❀

Vi è un momento, nel cammino di ogni essere umano, in cui il dolore chiede una scelta. Continuare a portarne il peso. Oppure trasformarlo. È in quel momento che il perdono appare come una possibilità. Non una dimenticanza. Non una giustificazione. Ma una porta attraverso la quale il cuore può ritrovare la pace. Il perdono è il linguaggio dell'anima quando smette di chiedere vendetta e comincia a cercare comprensione.

1. Il karmico abbraccio dell'esistenza

Tra vittima e carnefice, nessuno esce realmente vincitore. Nel karmico abbraccio dell'esistenza umana, ognuno porta il proprio fardello e tenta spesso di consegnarlo all'altro per alleggerirne il peso. Ma ciò che viene proiettato ritorna. I ruoli si alternano. Il persecutore diventa perseguitato. Il giusto si trasforma in accusatore. La ruota gira incessantemente attorno al proprio asse finché una forza più grande non interviene a sanare il conflitto e a ristabilire l'equilibrio. Questa forza è il Perdono.

2. Il dono d'Amore

Il perdono è il dono d'Amore. È il patto invisibile tra Dio e gli uomini. Tra il Creatore e la Creatura. Tra il Sé spirituale e la personalità. Ognuno perdona all'altro ciò che non è. Ognuno riconosce nell'altro ciò che anch'egli è. Così le parti apparentemente divise tornano a unirsi in una sintesi superiore.

3. Lo specchio dell'altro

Molto spesso ciò che combattiamo nel nostro nemico è una parte di noi che non abbiamo ancora riconosciuto. L'oscurità che vediamo nell'altro è la nostra ombra. Più la rifiutiamo. Più essa ritorna. Più la combattiamo. Più essa si rafforza. Solo quando riusciamo a perdonarla nell'altro iniziamo ad accoglierla dentro di noi. Ed è proprio allora che l'ombra si trasforma in luce.

Lo Specchio dell'Anima

Il volto nascosto del nemico Ogni nemico porta una lezione. Ogni conflitto custodisce una verità. Ogni ferita rivela una parte di noi che attende di essere guarita.

4. Il perdono e l'unità

Il perdono ci rende uguali. Ci permette di riconoscere nell'altro la stessa umanità che vive in noi. Come davanti a uno specchio. L'immagine appare rovesciata. Diversa. Perfino ostile. Eppure rimane parte della stessa realtà. Il perdono ricompone ciò che la separazione aveva frammentato.

5. Una forza che unisce

Il perdono è strumento di armonia tra l'individuo e la collettività. Genera cooperazione. Favorisce la comprensione. Produce inclusione. Rinsalda i rapporti. Ridona fiducia. Dove esiste il perdono nasce una nuova possibilità di incontro.

6. Non c'è perdono senza Amore

Non esiste vero perdono senza Amore. L'uno implica inevitabilmente l'altro. Gesu' lo dimostrò nel momento più difficile della sua esistenza, quando pronunciò le parole: " — Padre, perdona loro, perché non sanno quello che fanno. " — Persino sulla croce scelse l'Amore.

7. Che cosa non è il perdono

Perdonare non significa dimenticare. Non significa approvare il male ricevuto. Non significa giustificare l'ingiustizia. Non significa fingere che nulla sia accaduto. Perdonare significa fare in modo che il ricordo continui a esistere senza provocare più dolore.

8. Liberarsi dall'odio

L'odio crea una dipendenza. Così come l'amore può legare due persone, l'odio può continuare a mantenerle unite. Chi ci ha ferito rimane nei nostri pensieri. Nei nostri ricordi. Nei nostri dialoghi interiori. Il perdono interrompe questo legame. Restituisce libertà.

9. La guarigione del cuore

Dal punto di vista psicologico il perdono rappresenta uno straordinario strumento terapeutico. Permette di alleviare la sofferenza. Aiuta a recuperare la fiducia. Restituisce serenità. E soprattutto riconcilia la persona con sé stessa.

10. La lezione di Gandhi

" — Il perdono è santità. Con il perdono l'universo si mantiene unito. Il perdono è la forza del potente. Il perdono è pace dell'anima. " — Mahatma GandhiQueste parole sintetizzano il significato più profondo del perdono. Non una rinuncia. Ma una conquista.

11. Il gioco delle parti

Nella lunga sequenza delle nostre vite interpretiamo ruoli differenti. Ci travestiamo da vittime e da carnefici. Da salvatori e da persecutori. Da angeli e da demoni. Ma tutte queste figure abitano dentro di noi.

12. Caino e Abele

Attraverso il perdono comprendiamo che la divisione tra bene e male, tra vittima e persecutore, è spesso meno netta di quanto sembri. La coscienza cresce quando smette di separare e comincia a riconoscere l'unità che sottende ogni esperienza.

13. Il dono che ho fatto a me stessa

Perdonare coloro che avevano devastato la mia esistenza è stata una delle prove più difficili del mio cammino. Non è accaduto all'improvviso. Non è stato un gesto eroico. È stato un percorso. Lento. Profondo. Doloroso. Ma oggi posso affermare che il perdono è stato il più grande dono che abbia mai fatto a me stessa. Mi ha restituito la libertà. Mi ha restituito la pace. Mi ha restituito la capacità di Amare.

❀ ——— ❀

PREGHIERA DEL PERDONO

Dedicata a tutte le anime che hanno conosciuto il dolore del tradimento e hanno trovato, nel cammino del perdono, la forza di rinascere.

Signore,
oggi depongo ai Tuoi piedi il peso delle mie ferite.
Ti affido le lacrime che nessuno ha visto,
le parole che non ho saputo pronunciare,
i silenzi che hanno abitato il mio cuore.
Aiutami a sciogliere i nodi del rancore,

a lasciare andare il desiderio di rivalsa,
a liberarmi dalle catene invisibili del passato.
Non Ti chiedo di cancellare il ricordo,
perché ogni esperienza ha contribuito a rendermi ciò che sono.
Ti chiedo però di trasformare il dolore in comprensione,
la rabbia in serenità,
la tristezza in saggezza.
Donami la forza di riconoscere che ogni essere umano è in cammino,
con le sue fragilità,
i suoi limiti
e le sue ferite.
Aiutami a vedere oltre l'errore,
oltre la delusione,
oltre il tradimento.
Fa' che il mio cuore rimanga aperto all'Amore
e non si chiuda nella paura.
Fa' che io possa benedire ciò che mi ha fatto soffrire,
non perché il dolore fosse giusto,
ma perché attraverso di esso ho imparato a conoscere me stessa.
Insegnami il perdono che libera,
quello che non dimentica
ma trasforma.
Quello che non giustifica
ma comprende.
Quello che non cancella il passato
ma restituisce pace al presente.
Che la Luce dell'Amore illumini il mio cammino.
Che la Pace dimori nel mio cuore.
Che ogni ferita diventi una porta verso una più grande consapevolezza.
Che ogni lacrima versata diventi comprensione.
Che ogni dolore attraversato diventi saggezza.
Che io possa guardare al passato senza rancore,
al presente senza paura
e al futuro con fiducia.
Che io possa riconoscere, in ogni esperienza della vita,
un passo verso la Verità,
un passo verso l'Amore,
un passo verso di Te.

Aiutami a comprendere che nulla accade inutilmente,
che ogni incontro porta un insegnamento,
che ogni prova custodisce un dono,
e che ogni anima è in cammino verso la Luce.
Fa' che il perdono diventi pace.
Fa' che la pace diventi Amore.
Fa' che l'Amore diventi la guida del mio vivere Così sia.

❀ ——— ❀

☸ VOCE DEI MAESTRI

❀ ——— ❀

"Fa' che il perdono diventi pace. Fa' che la pace diventi Amore. Fa' che l'Amore diventi la guida del mio vivere."

🕯 PAUSA DI RIFLESSIONE

❀ ——— ❀

Fermati un istante. Respira. Lascia che lo specchio di questo capitolo ti mostri ciò che hai attraversato.

Cosa ti ha mostrato questo capitolo di te stesso? Cosa scegli di lasciare andare, e cosa scegli di custodire?

Prenditi il tempo. La riflessione è già preghiera.

❀ PENSIERO CONCLUSIVO

❀ ——— ❀

La libertà di chi perdona.

Il perdono che libera è quello che non dimentica ma trasforma. Che non giustifica ma comprende. Che non cancella il passato ma restituisce pace al presente.

Da cuore a cuore. — Maria Gabriella

LA VIA DELLA CONSAPEVOLEZZA

CAPITOLO 9 — LA FEDE

Il filo invisibile che sostiene la vita.

❀ ——— ❀

SOMMARIO DEL CAPITOLO

1. LA FEDE

❦ APERTURA POETICA

❀ ——— ❀

Il filo invisibile che sostiene la vita

«La fede non è credere che tutto andrà come desideriamo. È sapere che esiste un significato anche quando non riusciamo ancora a vederlo.» Quando tutto vacilla, la Fede diventa la luce che continua ad accompagnare il cammino.

1. La mia ricerca

Se il perdono mi restituì la libertà interiore, la fede mi restituì la fiducia nella Vita. Dopo gli anni del dolore, del tradimento e della separazione, avrei potuto chiudermi. Avrei potuto lasciare che le ferite trasformassero il mio cuore in una fortezza. Avrei potuto smettere di credere. Eppure accadde il contrario. Più attraversavo il dolore, più cresceva dentro di me una domanda. Una domanda semplice e profonda: Qual è il significato di tutto questo? Non cercavo spiegazioni teoriche. Cercavo un senso. Cercavo un filo invisibile capace di collegare le prove, le perdite, gli incontri e le rinascite che avevano segnato la mia esistenza. Oggi comprendo che quel filo era la fede. Non una fede cieca. Non una fede imposta. Ma una fiducia maturata lentamente attraverso l'esperienza.

2. Le radici della mia fede

Sono nata in una famiglia nella quale la fede occupava un posto importante. Fin da bambina fui educata secondo la tradizione cattolica. Ricordo ancora la recitazione del rosario con mio padre e i miei fratelli. Le lunghe preghiere. Gli anni trascorsi negli istituti religiosi. La presenza delle suore. Il senso del sacro che accompagnava molti momenti della vita quotidiana. In quegli anni la fede era semplice. Era una certezza. Un rifugio. Una protezione. Non mi ponevo grandi domande. Accoglievo ciò che mi veniva

insegnato con la naturale fiducia dell'infanzia. Sarebbe stata la vita, più tardi, a trasformare quella fede ricevuta in una fede cercata.

3. Quando il dolore interroga Dio

La morte improvvisa di mio padre rappresentò la prima grande domanda rivolta al cielo. La malattia e la morte di mia madre furono la seconda. Perché? Perché così presto? Perché tanto dolore? Perché tanto smarrimento? A ventiquattro anni mi ritrovai senza genitori e con la responsabilità di guidare una famiglia che cercava disperatamente di non disgregarsi. In quei momenti le formule imparate nell'infanzia non bastavano più. Avevo bisogno di comprendere. Avevo bisogno di dare un senso alla sofferenza. Con il passare del tempo scoprii che fede e dubbio non sono necessariamente nemici. La fede cerca. Il dubbio interroga. Entrambi possono far crescere la coscienza umana.

4. Fede e dubbio

La fede senza ricerca può diventare abitudine. Il dubbio senza apertura può diventare chiusura. Tra questi due estremi esiste un sentiero che conduce alla consapevolezza. La religiosità del Mistero Nel corso della mia vita ho imparato ad amare il Mistero. Non come qualcosa da temere. Ma come qualcosa da contemplare.

Una riflessione di Norberto Bobbio mi ha sempre accompagnata: " — Più noi sappiamo, più sappiamo di non sapere. " — In questa frase riconosco una forma profonda di religiosità. Una religiosità che non nasce dalla pretesa di possedere la verità. Nasce dalla consapevolezza che la realtà è infinitamente più vasta delle nostre convinzioni. Più studiavo. Più leggevo. Più approfondivo. E più mi rendevo conto che il Mistero non diminuiva. Si ampliava. Fu allora che iniziai a comprendere che la fede non consiste nel possedere tutte le risposte. Consiste nel continuare a camminare anche quando le risposte non sono ancora arrivate. Una ricerca che attraversa i confini La mia ricerca mi portò ben oltre i confini della tradizione nella quale ero cresciuta. Lessi libri di filosofia. Mi interessai alla psicologia. Alla parapsicologia. Alle grandi tradizioni spirituali dell'Oriente. Alle testimonianze dei mistici. Ai racconti dei cercatori della Verità. Non cercavo una nuova religione. Cercavo una comprensione più ampia dell'essere umano e della sua relazione con il Divino. Più approfondivo, più scoprivo che tradizioni molto diverse sembravano indicare una medesima direzione. L'esistenza di una dimensione spirituale che trascende le forme esteriori.

5. L'incontro che cambiò il mio percorso

Vi sono incontri che modificano il corso di una vita. Per me l'incontro con Sathya Sai Baba fu uno di questi. Attraverso i suoi insegnamenti entrai in contatto con concetti che la mia formazione occidentale non mi aveva consentito di approfondire. Il Karma. La

reincarnazione. L'Unità del Tutto. L'Amore Universale. Il servizio disinteressato. Non si trattò di una conversione. Si trattò di un ampliamento. Come se molte intuizioni interiori trovassero finalmente un linguaggio capace di esprimerle. Compresi che ogni esperienza possiede un significato. Che nulla accade casualmente. Che perfino le prove più dolorose possono diventare opportunità di crescita della coscienza.

6. Oltre le barriere delle religioni

Una delle scoperte che più mi colpì fu comprendere che Sathya Sai Baba non proponeva una nuova religione. Non chiedeva conversioni. Non separava. Non divideva. Univa. Le sue parole aprirono in me una prospettiva completamente nuova: " — Esiste una sola Religione: quella dell'Amore. Esiste una sola Casta: quella dell'Umanità. Esiste un solo Linguaggio: quello del Cuore. Esiste un solo Dio ed è onnipresente. " — Per la prima volta compresi che la spiritualità autentica costruisce ponti. Non muri.

7. Religiosità e Spiritualità

Col tempo iniziai a distinguere due dimensioni che spesso vengono confuse. La Religiosità e la Spiritualità. La Religiosità rappresenta il rapporto con il Sacro attraverso una tradizione, una comunità, una dottrina. La Spiritualità rappresenta invece l'esperienza diretta dell'incontro con il Divino. Le ho sempre considerate complementari. Non opposte. Perché entrambe possono aiutare l'essere umano nel proprio cammino evolutivo.

8. L'Unità oltre le differenze

Uno degli insegnamenti che più hanno trasformato la mia visione della vita è stato il principio dell'Unità. Le culture sono diverse. Le religioni sono diverse. I popoli sono diversi. Eppure la Vita che anima ogni creatura è una sola. Questa intuizione la ritrovo nelle parole di Gesù. La ritrovo nell'Advaita Vedanta. La ritrovo nei mistici di ogni tradizione. Più osservavo la realtà, più mi appariva evidente che le differenze appartengono alle forme.

9. L'Unità appartiene all'essenza.

La via del silenzio. La preghiera. La meditazione. La contemplazione. Qualunque sia il nome che attribuiamo a queste pratiche, tutte conducono verso la stessa direzione. L'ascolto. È nel silenzio che molte delle risposte più importanti hanno iniziato ad emergere nella mia vita. Non attraverso grandi rivelazioni. Ma attraverso intuizioni sottili. Chiarezze improvvise. Sensazioni profonde di presenza. È nel silenzio che la fede diventa esperienza.

10. Il Mandir della Pace

Con il trascorrere degli anni compresi che la fede non poteva rimanere un fatto privato. Non poteva limitarsi alla meditazione o alla ricerca interiore. Doveva tradursi in azione. Fu da questa consapevolezza che nacque il Mandir della Pace. La parola Mandir significa Tempio in sanscrito. Ma il vero Tempio, per me, non è un edificio. È l'essere umano. L'incontro tra tradizioni spirituali differenti. Ho cercato di contribuire alla costruzione di ponti là dove il mondo continuava spesso a costruire muri. Il Mandir della Pace rappresenta la manifestazione concreta della fede che ho maturato lungo il cammino, attraverso il dialogo interreligioso. La promozione della cultura della pace. La fratellanza universale. Una fede che non divide. Una fede che accoglie. Una fede che unisce. La fede come esperienza Oggi considero la fede non come l'accettazione passiva di una verità ricevuta. La considero un'esperienza viva. Una continua scoperta. Una relazione interiore che evolve insieme alla coscienza. Una fiducia costruita attraverso la vita stessa. La fede non mi ha risparmiato il dolore. Non ha eliminato gli ostacoli. Non ha cancellato i dubbi. Mi ha però insegnato ad attraversarli senza perdere completamente la direzione.



Shantimandir — Il Mandir della Pace: meditazione, ascolto e fratellanza universale

«La vera Fede non consiste nel credere che Dio esista. Consiste nel vivere come se Egli fosse presente in ogni cosa.» Sri Sathya Sai Baba

La Fede non elimina l'oscurità. Accende una luce. Non risolve tutti gli interrogativi. Ma permette di continuare a camminare anche senza possedere tutte le risposte.

Guardando oggi al mio percorso, comprendo che la fede è stata il filo invisibile che ha unito ogni fase della mia esistenza. Era presente quando non riuscivo ancora a riconoscerla. Era presente nelle perdite. Nel dolore. Nel tradimento. Nel perdono. Non mi ha risparmiato le prove. Non ha eliminato i dubbi. Non ha cancellato le sofferenze.

Mi ha però donato qualcosa di infinitamente prezioso. La fiducia che ogni esperienza possieda un significato. La consapevolezza che ogni prova possa diventare occasione di crescita. La certezza che l'Amore rappresenti il fondamento più profondo della realtà. E soprattutto mi ha insegnato che, qualunque fosse il sentiero intrapreso, non avrei mai camminato da sola.

☸ VOCE DEI MAESTRI

❀ ——— ❀

«La vera Fede non consiste nel credere che Dio esista. Consiste nel vivere come se Egli fosse presente in ogni cosa.» Sri Sathya Sai Baba

🕯 PAUSA DI RIFLESSIONE

❀ ——— ❀

La Fede non elimina l'oscurità. Accende una luce. Non risolve tutti gli interrogativi. Ma permette di continuare a camminare anche senza possedere tutte le risposte.

Prenditi il tempo. La riflessione è già preghiera.

❀ PENSIERO CONCLUSIVO

❀ ——— ❀

Il filo invisibile che sostiene la vita.

Guardando oggi al mio percorso, comprendo che la fede è stata il filo invisibile che ha unito ogni fase della mia esistenza. Era presente quando non riuscivo ancora a riconoscerla. Era presente nelle perdite. Nel dolore. Nel tradimento. Nel perdono. Non mi ha risparmiato le prove. Non ha eliminato i dubbi. Non ha cancellato le sofferenze. Mi ha però donato qualcosa di infinitamente prezioso. La fiducia che ogni esperienza possieda un significato. La consapevolezza che ogni prova possa diventare occasione di crescita. La certezza che l'Amore rappresenti il fondamento più profondo della realtà. E soprattutto mi ha insegnato che, qualunque fosse il sentiero intrapreso, non avrei mai camminato da sola.

Da cuore a cuore. — Maria Gabriella

LA VIA DELLA CONSAPEVOLEZZA

CAPITOLO 10 — LA GIUSTIZIA E IL BENE COMUNE

Il cuore che diventa servizio.

❀ ——— ❀

SOMMARIO DEL CAPITOLO

1. Il desiderio di giustizia • 2. La corruzione come malattia sociale • 3. Il sentimento naturale della giustizia • 4. Giustizia e armonia nell'antichità • 5. La giustizia nelle tradizioni religiose • 7. Dalla sopraffazione alla condivisione • 8. Multiculturalità e Unità • 9. La cittadinanza universale • 10. Una nuova politica • 11. Il posto della spiritualità • 12. Le regole della maturità spirituale • 13. La vera guarigione • 19. Il Bene Comune • 20. Dalla giustizia alla pace

❦ APERTURA POETICA

❀ ——— ❀

Ogni essere umano porta nel cuore un desiderio profondo di giustizia. Lo percepisce fin dall'infanzia. Quando assiste a una prepotenza. Quando vede una discriminazione. Quando sperimenta un'ingiustizia. Anch'io ho incontrato molto presto questo sentimento. Non come concetto astratto. Ma come esperienza vissuta. Nel corso della mia vita la giustizia ha assunto molti volti. Il volto di mio padre. Il volto della responsabilità. Il volto del servizio. Il volto della delusione. Il volto della coscienza. E ho compreso che la vera giustizia non appartiene soltanto ai tribunali. Appartiene all'anima.

1. Il desiderio di giustizia

Nell'immaginario collettivo la giustizia rappresenta quel valore etico e giuridico che riconosce a ciascuno ciò che gli è dovuto. Quando pensiamo alla giustizia immaginiamo spesso tribunali, sentenze e punizioni. Pensiamo a una giustizia che interviene dopo il danno. Ma la vera giustizia dovrebbe essere anzitutto prevenzione dell'ingiustizia. Armonia nelle relazioni umane. Rispetto della dignità della persona.

2. La corruzione come malattia sociale

Tra i mali più gravi che affliggono l'umanità vi è la corruzione. Essa mina la fiducia nelle istituzioni. Indebolisce la democrazia. Compromette l'equità. Favorisce privilegi e disuguaglianze. La corruzione non impoverisce soltanto l'economia. Impoverisce la

coscienza collettiva. Nel corso della mia vita professionale essendo a contatto con la gestione del potere da parte di politici, ho potuto constatare di persona e in modo tangibile questa mannaia dominante.

3. Il sentimento naturale della giustizia

Voltaire osservava: Il sentimento della giustizia è così universalmente connaturato all'umanità da sembrare indipendente da ogni legge, partito o religione. " — Voltaire. Questa riflessione ha sempre avuto per me una grande importanza. La giustizia appartiene prima di tutto alla coscienza. Prima ancora delle istituzioni. Prima ancora delle leggi.

4. Giustizia e armonia nell'antichità

I grandi pensatori dell'antichità collegavano la giustizia all'armonia universale. Per Pitagora e Platone essa rifletteva l'ordine stesso del cosmo. Aristotele distingueva invece tra giustizia distributiva e giustizia commutativa, sottolineando come l'equità dovesse accompagnare ogni applicazione della legge.

5. La giustizia nelle tradizioni religiose

Per le grandi religioni la giustizia non è semplicemente una norma sociale. Essa rappresenta il corretto rapporto tra l'essere umano, il prossimo e il Creatore. Nella tradizione biblica la giustizia è strettamente legata alla Provvidenza. Nel cristianesimo essa trova compimento nella Carità. Gesù introduce una rivoluzione spirituale che supera il semplice principio retributivo e invita a non giudicare.

Lo Specchio dell'Anima:Riflessione

“Non esiste pace senza giustizia. Non esiste giustizia senza coscienza ”.

6. Oltre il giudizio La giustizia ristabilisce l'ordine. L'Amore ristabilisce l'unità.

Quando le due dimensioni si incontrano nasce la vera pace. Non c'è pace senza giustizia La pace non può esistere in assenza di giustizia. Ogni società che tollera discriminazioni, privilegi e disuguaglianze alimenta inevitabilmente conflitti. La sete di giustizia nasce infatti dal desiderio di vedere riconosciuta la dignità di ogni essere umano.

7. Dalla sopraffazione alla condivisione

La vera giustizia non può limitarsi alla punizione. Deve generare trasformazione. Occorre passare dalla logica della competizione alla logica della cooperazione. Dalla sopraffazione alla solidarietà. Dal dominio alla condivisione. Solo allora la giustizia diventa uno strumento di crescita collettiva.

8. Multiculturalità e Unità

Viviamo in una società caratterizzata da pluralità culturali, religiose ed etniche. Questa diversità rappresenta una ricchezza. Ma può trasformarsi in conflitto quando si perde il senso dell'appartenenza a una comune famiglia umana. Alla multiculturalità deve quindi affiancarsi il principio dell'Unità.

9. La cittadinanza universale

Ogni persona appartiene a una cultura. A una terra. A una tradizione. Ma appartiene anche alla grande famiglia dell'umanità. La solidarietà internazionale, il rispetto reciproco e il dialogo rappresentano oggi necessità imprescindibili per affrontare le sfide globali.

10. Una nuova politica

C'è bisogno di una politica capace di andare oltre la mera gestione del potere. Una politica che sappia ascoltare. Comprendere. Mediare. Valorizzare le differenze senza trasformarle in divisioni. Una politica al servizio dell'essere umano.

11. Il posto della spiritualità

Molto spesso la dimensione spirituale viene relegata ai margini della vita sociale. Eppure l'essere umano possiede una naturale apertura al trascendente. Quando questa dimensione viene ignorata si crea un vuoto. Un vuoto che nessuna conquista materiale riesce a colmare.

12. Le regole della maturità spirituale

Nel corso della mia esperienza ho compreso che la maturità spirituale si manifesta quando: si smette di voler cambiare gli altri; si inizia a trasformare sé stessi si accettano le persone per ciò che sono; si impara a lasciar andare si dona senza aspettative; si smette di cercare approvazione; si trova pace dentro di sé; si distingue tra bisogno e desiderio. Questa è la vera crescita.

13. La vera guarigione

Forse la più grande crisi del nostro tempo non è politica. Non è economica. Non è culturale. È spirituale. L'uomo moderno ha imparato a conquistare il mondo esterno, ma fatica ancora a incontrare sé stesso. Ed è proprio in questo incontro che può iniziare la vera guarigione.

14. Il senso della giustizia ricevuto da mio padre

Il mio primo maestro di giustizia fu mio padre. Non attraverso discorsi teorici. Attraverso il suo esempio. Era un uomo profondamente rispettoso della dignità umana.

Credeva nell'onestà. Nella parola data. Nel senso del dovere. Nel rispetto degli altri. Molte delle convinzioni che ancora oggi guidano la mia vita nascono da lui. Dalla sua integrità. Dalla sua rettitudine. Dal suo modo di affrontare le responsabilità. Anche dopo la sua morte ho continuato spesso a chiedermi: " — Cosa avrebbe fatto mio padre al mio posto? " — Quelle domande mi hanno aiutata più volte a ritrovare la direzione.

15. L'ombra dell'ingiustizia

L'esperienza umana è costantemente accompagnata dal suo opposto. L'ingiustizia. La vediamo nelle discriminazioni. Nello sfruttamento. Nella corruzione. Nella violazione dei diritti fondamentali. Nella prevaricazione esercitata dai forti sui deboli. La storia dimostra che nessuna società ne è completamente immune.

16. Le mie prime esperienze di ingiustizia

Fin da bambina sviluppai una forte sensibilità verso le situazioni di ingiustizia. Durante gli anni trascorsi in collegio osservavo episodi che mi lasciavano profondamente turbata. Io ero una bambina privilegiata per che 'i miei genitori pagavano per me la retta ed ogni spesa necessaria ma non riuscivo proprio ad accettare le discriminazioni. le umiliazioni. le punizioni corporali e ogni tipo di soprusi inflitte alle povere orfanelle più bisognose di Amore ed attenzioni.. Anche quando non ne comprendevo tutte le ragioni, sentivo che qualcosa non era giusto. Quelle esperienze contribuirono a formare la mia coscienza. E a rendere il senso della giustizia una presenza costante nella mia vita. Il servizio alla collettività. Con il passare degli anni compresi che la giustizia non può essere separata dal servizio. Ogni ruolo professionale comporta una responsabilità verso gli altri. Dietro ogni pratica. Dietro ogni procedimento. Dietro ogni decisione. Esistono persone reali. Famiglie. Aspettative. Bisogni. Nella mia esperienza lavorativa ho sempre cercato di vivere il mio ruolo come servizio alla collettività. Non come esercizio di potere. Questo principio ha guidato molte delle mie scelte professionali. Ed è diventato parte integrante della mia visione etica della vita.

16. Quando la giustizia non arriva

La vita mi ha insegnato che non sempre l'impegno viene riconosciuto. Vi è stata una esperienza professionale che ho vissuto come particolarmente dolorosa. Il mancato riconoscimento di cinque anni di servizio fuori ruolo. Non si trattava soltanto di una questione amministrativa. Né di una questione economica. Dietro quei cinque anni vi erano lavoro. Responsabilità. Dedizione. competenze. Tempo donato alle istituzioni. Quando compresi che quel periodo non sarebbe stato riconosciuto nel modo che ritenevo giusto, provai una profonda amarezza. Mi sembrò che una parte del mio percorso professionale venisse cancellata. O ignorata. Ancora una volta la vita mi

poneva davanti alla stessa domanda: come affrontare un'ingiustizia senza permetterle di trasformarsi in risentimento? Fu una lezione difficile. Ma preziosa

17. Giustizia umana e giustizia spirituale

Nel tempo ho imparato a distinguere due dimensioni della giustizia. La giustizia umana. E la giustizia spirituale. La prima appartiene alle leggi Alle istituzioni. Ai sistemi sociali. La seconda appartiene alla coscienza. Molte volte ho visto persone corrette soffrire. E persone scorrette ottenere vantaggi. Per molto tempo questo mi ha interrogata profondamente. Poi il mio cammino spirituale mi ha portata a comprendere che ogni azione produce conseguenze. Ogni scelta lascia una traccia. Ogni esperienza offre un insegnamento. La giustizia spirituale non è vendetta. È evoluzione. Non punisce. Educa. Non distrugge. Trasforma.

18. Lo Specchio dell'Anima: Riflessione

Oltre il giudizio La giustizia ristabilisce l'ordine. L'Amore ristabilisce l'unità. Quando le due dimensioni si incontrano nasce la vera pace. Ogni volta che scegliamo la comprensione anziché il giudizio, la solidarietà anziché l'indifferenza,la condivisione anziché l'egoismo, stiamo già costruendo un mondo più giusto

19. Il Bene Comune

Con gli anni ho compreso che il fine ultimo della giustizia è il Bene Comune. Troppo spesso il mondo è guidato dalla ricerca dell'interesse personale. Ma una società può prosperare soltanto quando ciascuno si sente responsabile anche del benessere degli altri. Il Bene Comune non è la somma degli interessi individuali. È la ricerca delle condizioni che permettono a tutti di vivere con dignità. Per questo considero fondamentali: la solidarietà,la partecipazione, la responsabilità, la fratellanza, la cultura della pace. Sono valori che hanno orientato il mio impegno culturale, sociale e spirituale.

20. Dalla giustizia alla pace

Più avanzavo nel mio percorso interiore, più diventava evidente che la giustizia da sola non basta. Serve la coscienza. Serve l'Amore. Serve il riconoscimento dell'umanità che ci unisce. È da questa consapevolezza che nascono il dialogo, la cooperazione e il rispetto reciproco. È da qui che prende forma una vera cultura della pace.

«Prima di voler cambiare il mondo, trasformate voi stessi.» Sri Sathya Sai Baba

Oggi considero la giustizia molto più di un principio giuridico. La considero una forma di responsabilità verso la vita. Mi è stata insegnata da mio padre. Messa alla prova dalle vicende professionali. Approfondita attraverso la riflessione spirituale. Ho imparato che non sempre la giustizia umana riesce a riparare ogni torto. Ma ho anche

imparato che la coscienza possiede strumenti più profondi della vendetta e del risentimento. La vera giustizia nasce quando riconosciamo nell'altro la stessa dignità che chiediamo per noi stessi. Quando la giustizia si unisce all'Amore. Quando la responsabilità si unisce alla fraternità. Quando il Bene Comune prevale sull'interesse personale. È allora che diventa possibile costruire la Pace.

☸ VOCE DEI MAESTRI

❀ ——— ❀

«Prima di voler cambiare il mondo, trasformate voi stessi.» Sri Sathya Sai Baba

🕯 PAUSA DI RIFLESSIONE

❀ ——— ❀

Fermati un istante. Respira. Lascia che lo specchio di questo capitolo ti mostri ciò che hai attraversato.

Cosa ti ha mostrato questo capitolo di te stesso? Cosa scegli di lasciare andare, e cosa scegli di custodire?

Prenditi il tempo. La riflessione è già preghiera.

❀ PENSIERO CONCLUSIVO

❀ ——— ❀

Il cuore che diventa servizio.

Oggi considero la giustizia molto più di un principio giuridico. La considero una forma di responsabilità verso la vita. Mi è stata insegnata da mio padre. Messa alla prova dalle vicende professionali. Approfondita attraverso la riflessione spirituale. Ho imparato che non sempre la giustizia umana riesce a riparare ogni torto. Ma ho anche imparato che la coscienza possiede strumenti più profondi della vendetta e del risentimento. La vera giustizia nasce quando riconosciamo nell'altro la stessa dignità che chiediamo per noi stessi. Quando la giustizia si unisce all'Amore. Quando la responsabilità si unisce alla fraternità. Quando il Bene Comune prevale sull'interesse personale. È allora che diventa possibile costruire la Pace.

Da cuore a cuore. — Maria Gabriella

PARTE QUARTA • IL RISVEGLIO

CAPITOLO 11 — RICCHEZZA E POVERTÀ

Ciò che possediamo e ciò che siamo.

❀ ——— ❀

SOMMARIO DEL CAPITOLO

1. Gli anni della scarsità • 2. La ricerca dell'Amore • 3. La povertà invisibile • 5. L'incontro con l'India • 6. Madre Nancy Pereira • 7. La banca dei poveri • 8. Un mondo diviso • 9. La logica del profitto • 10. Una società frammentata • 11. La coscienza dell'interconnessione • 12. Una nuova coscienza • 13. Una economia dell'essere • 14. La banca di Dio

❦ APERTURA POETICA

❀ ——— ❀

Nel corso della mia vita ho conosciuto forme molto diverse di ricchezza e di povertà. Ho conosciuto la scarsità materiale. Ho conosciuto l'abbondanza degli affetti. Ho conosciuto il dolore della perdita. E ho incontrato persone che, pur possedendo poco, irradiavano una straordinaria ricchezza interiore. Con il passare del tempo ho compreso che la vera domanda non riguarda ciò che possediamo. Riguarda ciò che siamo. Perché esistono persone ricche di denaro e povere di umanità. Ed esistono persone che possiedono poco ma custodiscono una ricchezza che nessuna crisi economica può sottrarre.

1. Gli anni della scarsità

La mia riflessione sul rapporto tra ricchezza e povertà non nasce da una teoria. Nasce dalla vita. Dopo la morte di mio padre e la successiva perdita di mia madre, mi ritrovai ad affrontare responsabilità più grandi della mia età. Avevo soltanto ventiquattro anni. E quattro fratelli più giovani da sostenere e accompagnare. In quegli anni imparai molto presto che la sicurezza economica può diventare fragile. Che nulla è garantito. Che le certezze materiali possono scomparire da un giorno all'altro. Ma imparai anche qualcosa di più importante. Scoprii che la solidarietà, l'unione familiare e la capacità di aiutarsi reciprocamente rappresentano una forma di ricchezza immensamente più preziosa.

2. La ricerca dell'Amore

Se ripenso a quel periodo, mi accorgo che i miei desideri più profondi non riguardavano il benessere materiale. Desideravo una famiglia. Un luogo sicuro. Persone con cui condividere la vita. Desideravo sentirmi amata. protetta. Appartenente a qualcosa. Molto tempo dopo compresi che questi bisogni appartengono a quasi tutti gli esseri umani. La ricerca di sicurezza economica spesso nasconde una ricerca molto più profonda.

3. La povertà invisibile

Con il passare degli anni incontrai persone che possedevano molto. Case. Denaro. Prestigio. Potere. Eppure apparivano profondamente infelici. Fu allora che iniziai a riflettere sull'esistenza di una povertà invisibile Una povertà che non si misura attraverso il conto in banca.

4. La povertà dell'anima.

La mancanza di valori. L'assenza di scopo. La perdita del senso della vita. Mi resi conto che alcune delle più grandi sofferenze umane non derivano dalla scarsità materiale. Derivano dal vuoto interiore.

5. L'incontro con l'India

I miei viaggi in India rappresentarono una svolta importante nella mia comprensione del rapporto tra ricchezza e povertà. Vidi situazioni di povertà che in Occidente raramente incontriamo. Vidi persone prive

di molte delle comodità che consideriamo indispensabili. Ma vidi anche qualcosa che mi colpì profondamente. La dignità. La resilienza. La capacità di sorridere nonostante le difficoltà. Quelle esperienze trasformarono il mio modo di guardare il mondo.

6. Madre Nancy Pereira

Tra gli incontri che lasciarono una traccia profonda nel mio cuore vi fu quello con Madre Nancy Pereira. Attraverso il suo esempio compresi che il vero servizio non consiste nel creare dipendenza. Consiste nel restituire dignità. Il suo lavoro in favore delle persone più vulnerabili rappresentava una testimonianza concreta di amore operante. Mi insegnò che aiutare significa accompagnare l'altro verso la propria autonomia.

7. La banca dei poveri

Uno dei progetti che più mi colpirono fu quello della cosiddetta " — banca dei poveri". L'idea era semplice e rivoluzionaria. Offrire strumenti. Non elemosina.

Opportunità. Non assistenzialismo. Compresi che la dignità umana fiorisce quando le persone vengono messe nelle condizioni di sviluppare le proprie capacità.

8. Un mondo diviso

Viviamo in un mondo caratterizzato da profonde disuguaglianze. Accanto a immense concentrazioni di ricchezza convivono sacche di povertà estrema. Questa frattura non riguarda soltanto l'economia. Riguarda la coscienza collettiva. Ogni volta che una parte dell'umanità viene esclusa dalla dignità, dall'istruzione e dalle opportunità, qualcosa si spezza nell'intero tessuto umano.

9. La logica del profitto

Con il tempo ho sviluppato una crescente attenzione verso i limiti di un modello fondato esclusivamente sull'accumulazione. Quando il profitto diventa il valore supremo, l'essere umano rischia di trasformarsi in uno strumento anziché rimanere il fine. Una società realmente evoluta non misura il proprio successo soltanto attraverso gli indicatori economici. Lo misura attraverso la qualità delle relazioni umane.

10. Una società frammentata

Molte delle difficoltà contemporanee non derivano soltanto dalle crisi economiche. Derivano da una progressiva perdita di significato. Dalla fragilità dei legami. Dall'impoverimento della dimensione umana. In una società sempre più interconnessa dal punto di vista tecnologico, rischiamo paradossalmente di diventare sempre più separati interiormente.

11. La coscienza dell'interconnessione

I viaggi, gli studi e le esperienze spirituali mi hanno insegnato una verità fondamentale. Siamo tutti interconnessi. Ciò che accade ad una parte dell'umanità riguarda l'intera umanità. Questa consapevolezza cambia il modo di guardare il mondo. E modifica anche il concetto stesso di ricchezza.

12. Una nuova coscienza

Credo che il futuro richieda una evoluzione non soltanto economica, ma soprattutto culturale e spirituale. Una coscienza capace di riconoscere l'Unità dietro le differenze. Capace di coniugare libertà e responsabilità. Diritti e doveri. Crescita individuale e bene comune.

13. Una economia dell'essere

Sempre più spesso mi sono chiesta se sia possibile immaginare una economia fondata non soltanto sull'avere ma sull'essere. Una economia nella quale solidarietà, reciprocità,

cooperazione e rispetto della dignità umana occupino un posto centrale. Forse è questa la sfida più importante che l'umanità è chiamata ad affrontare nel nostro tempo.

14. La banca di Dio

Sathya Sai Baba utilizzava spesso immagini semplici per spiegare concetti profondi. Una di queste era la " — banca di Dio". Ogni gesto di amore. Ogni servizio. Ogni atto di generosità. Diventa un deposito in una banca che non conosce inflazione né fallimento. È una ricchezza che accompagna l'essere umano ben oltre i limiti della vita materiale.

15. Lo Specchio dell'Anima: Riflessione

Una sola famiglia umana. La vera ricchezza nasce nel momento in cui comprendiamo che nessun essere umano è realmente separato dagli altri. Ciò che doniamo agli altri non impoverisce la nostra vita. La arricchisce.

«Ama tutti. Servi tutti. Aiuta sempre. Non ferire mai.» Sathya Sai Baba

Guardando oggi al mio percorso, comprendo che la ricchezza e la povertà non sono soltanto condizioni economiche. Sono anche stati della coscienza. La vera povertà nasce quando perdiamo il contatto con la nostra umanità. La vera ricchezza nasce quando impariamo a condividere ciò che siamo. Ho incontrato persone povere che mi hanno insegnato la dignità. Ho incontrato persone ricche che mi hanno insegnato la fragilità. Ho incontrato persone che hanno trasformato il servizio in una forma d'amore. Da tutte ho imparato qualcosa. Oggi credo che soltanto quando riconosciamo nell'altro una parte di noi stessi iniziamo a costruire le fondamenta di una società più giusta, più fraterna e più pacifica. Fu proprio questa consapevolezza che, nel tempo, mi condusse a riflettere sempre più profondamente sul significato della Pace. Non come semplice assenza di guerra. Ma come stato della coscienza. Come cultura. Come scelta quotidiana. Come responsabilità individuale e collettiva. Perché la Pace non nasce nei trattati. Nasce nel cuore degli esseri umani.

☸ VOCE DEI MAESTRI

❀ ——— ❀

«Ama tutti. Servi tutti. Aiuta sempre. Non ferire mai.» Sathya Sai Baba

🕯 PAUSA DI RIFLESSIONE

❀ ——— ❀

Fermati un istante. Respira. Lascia che lo specchio di questo capitolo ti mostri ciò che hai attraversato.

Cosa ti ha mostrato questo capitolo di te stesso? Cosa scegli di lasciare andare, e cosa scegli di custodire?

Prenditi il tempo. La riflessione è già preghiera.

❀ PENSIERO CONCLUSIVO

❀ ——— ❀

Ciò che possediamo e ciò che siamo.

Guardando oggi al mio percorso, comprendo che la ricchezza e la povertà non sono soltanto condizioni economiche. Sono anche stati della coscienza. La vera povertà nasce quando perdiamo il contatto con la nostra umanità. La vera ricchezza nasce quando impariamo a condividere ciò che siamo. Ho incontrato persone povere che mi hanno insegnato la dignità. Ho incontrato persone ricche che mi hanno insegnato la fragilità. Ho incontrato persone che hanno trasformato il servizio in una forma d'amore. Da tutte ho imparato qualcosa. Oggi credo che soltanto quando riconosciamo nell'altro una parte di noi stessi iniziamo a costruire le fondamenta di una società più giusta, più fraterna e più pacifica. Fu proprio questa consapevolezza che, nel tempo, mi condusse a riflettere sempre più profondamente sul significato della Pace. Non come semplice assenza di guerra. Ma come stato della coscienza. Come cultura. Come scelta quotidiana. Come responsabilità individuale e collettiva. Perché la Pace non nasce nei trattati. Nasce nel cuore degli esseri umani.

Da cuore a cuore. — Maria Gabriella

IL RISVEGLIO

CAPITOLO 12 — LA PACE

L'eredità dell'Unità.

❀ ——— ❀

SOMMARIO DEL CAPITOLO

1. La Pace come esperienza personale • 2. La pace come esperienza interiore • PARTE PRIMA — Verso una civiltà della Pace • 1. Un tempo di cambiamento • 2. La Compassione come chiave • 3. Il cuore dell'azione • 4. Il risveglio interiore • 5. Cambiare il mondo cambiando sé stessi • 6. Uscire dall'ipnosi collettiva • 7. La Coscienza dell'Unità • 8. La Coscienza Cristica • 9. Dall'amore condizionato all'Amore incondizionato • 10. Il cuore come porta • PARTE SECONDA — Quando la Pace diventa servizio • PARTE TERZA — Francesco dell'Amore Universale • Le sette pratiche quotidiane della Pace — 1-7 • Educare alla Pace: Mandir Peace School

❦ APERTURA POETICA

❀ ——— ❀

Se dovessi racchiudere in una sola parola il significato profondo del mio cammino, quella parola sarebbe Pace.

1. La Pace come esperienza personale

Da giovane associavo la Pace all'assenza di problemi. Pensavo che sarei stata in pace quando la vita avesse finalmente smesso di mettermi alla prova. Quando le difficoltà fossero finite. Quando il dolore si fosse allontanato. Quando tutto fosse finalmente andato come desideravo. La vita mi insegnò qualcosa di completamente diverso. Nessuna esistenza è priva di prove. Nessuno attraversa il proprio cammino senza conoscere la perdita, la delusione o la sofferenza. La Pace, quindi, non può dipendere dagli eventi esterni. Se così fosse, sarebbe continuamente minacciata. Compresi invece che la Pace nasce dalla capacità di attraversare gli eventi senza perdere il contatto con il proprio centro interiore. Fu una scoperta che trasformò profondamente il mio modo di vivere. Non cercavo più una vita senza problemi. Cercavo una coscienza capace di affrontarli senza esserne distrutta.

2. La pace come esperienza interiore

Per molto tempo cercai la pace all'esterno. Per molti anni la considerai un ideale. Una speranza. Un obiettivo da raggiungere. Col tempo compresi che la Pace non è una meta lontana. È un percorso. È una conquista interiore. È una qualità della coscienza che

nasce lentamente attraverso le esperienze della vita. Le perdite. Le ferite. L'Amore. Il tradimento. Il Perdono. La Fede. La ricerca spirituale. Ogni esperienza attraversata aveva preparato il terreno per una comprensione più ampia. La Pace non è qualcosa che troviamo. È qualcosa che diventiamo

Dalla sofferenza alla comprensione

Se ripenso all'intero percorso della mia esistenza, posso riconoscere un filo invisibile che collega tutte le prove vissute La morte prematura dei miei genitori. Le responsabilità assunte troppo presto. Il tradimento. L'allontanamento di mia figlia. Le delusioni. Le ingiustizie. Le battaglie affrontate sul piano personale e professionale. Ognuna di queste esperienze avrebbe potuto trasformarmi in una persona amareggiata. Avrebbe potuto chiudere il mio cuore. Avrebbe potuto alimentare il risentimento. In alcuni momenti rischiò davvero di accadere. Eppure qualcosa dentro di me continuava a cercare una comprensione più ampia. Una visione capace di andare oltre il semplice giudizio degli eventi. Fu proprio questa ricerca che lentamente mi condusse verso la Pace. Non una Pace ingenua. Ma una Pace conquistata attraversando il dolore.

Il perdono come fondamento della pace

Non può esistere pace senza perdono. Questa verità non l'ho imparata nei libri. L'ho imparata vivendo. Il perdono non cancella il passato. Non giustifica l'errore. Non elimina il dolore. Ma interrompe la catena della sofferenza.

Permette di non consegnare il presente alle ferite del passato. Ogni volta che scegliamo il perdono, contribuiamo a generare pace. Dentro di noi. Nelle nostre relazioni. Nel mondo.

Lo Specchio dell'Anima

La Pace del cuore La Pace non consiste nel non soffrire. Consiste nel non permettere alla sofferenza di separarti dall'Amore.

❀ ——— ❀

VERSO UNA CIVILTÀ DELLA PACE

Compassione, Coscienza e Risveglio Interiore

" — La pace nel mondo comincia dalla pace nel cuore di ogni essere umano. " — Sri Sathya Sai Baba

IL LOTO DI LUCE — SIMBOLO DELLA TRASFORMAZIONE



Il Loto di Luce — Simbolo del Risveglio Interiore e della Trasformazione della Coscienza

Ogni cambiamento duraturo nasce prima nella coscienza e poi nel mondo. Molti cercano di cambiare il mondo. Pochi comprendono che ogni trasformazione autentica inizia dentro di sé. Desideriamo la pace. Desideriamo la giustizia. Desideriamo una società migliore. Eppure continuiamo spesso a riprodurre dentro di noi gli stessi conflitti che vorremmo eliminare all'esterno. Se ripenso oggi al cammino della mia vita, comprendo che la Pace non è stata il punto di partenza. È stata l'approdo. La morte dei miei genitori. Le responsabilità affrontate troppo presto. Le prove. Le ferite. Gli errori. Gli incontri. I viaggi. Le esperienze spirituali. Tutto ha lentamente contribuito a trasformare il mio sguardo sul mondo. Le perdite mi hanno insegnato la compassione. L'amore mi ha insegnato la dedizione. Il tradimento mi ha insegnato il perdono. La fede mi ha insegnato la fiducia. la giustizia mi ha insegnato la responsabilità. La Pace mi ha insegnato l'Unità.

❀ ——— ❀

PARTE PRIMA

1. Un tempo di cambiamento

Ogni epoca attraversa momenti di passaggio. Periodi nei quali vecchi modelli si esauriscono e nuove possibilità iniziano ad emergere. Anche il nostro tempo sembra caratterizzato da una profonda transizione. Le crisi climatiche. Le tensioni sociali. Le guerre. Le disuguaglianze economiche. Le trasformazioni tecnologiche. Tutto sembra indicarci che siamo chiamati a ripensare il nostro modo di vivere e di relazionarci.

2. La Compassione come chiave del cambiamento

Tra tutti i valori che possono guidare questa trasformazione, la Compassione occupa un posto centrale. Non si tratta di pietà. Non si tratta di debolezza. La Compassione nasce dalla capacità di riconoscersi nell'altro. Di comprendere la sofferenza senza esserne travolti. Di agire con Amore senza essere prigionieri dell'attaccamento.

3. Il cuore dell'azione

Gli insegnamenti spirituali di ogni tradizione ricordano che possiamo impegnarci pienamente nella vita senza diventare schiavi dei risultati.

Agire con dedizione.

Ma senza attaccamento. Amare. Ma senza possedere. Servire. Ma senza desiderare ricompense. È questa la grande lezione che ritroviamo tanto nella Bhagavad Gita quanto negli insegnamenti dei grandi Maestri.

Lo Specchio dell'Anima: La forza della Compassione

"La Compassione non cambia gli altri. Cambia il modo in cui li guardiamo. Ed è proprio da questo nuovo sguardo che può nascere la trasformazione".

4. Il risveglio interiore

Ogni cambiamento autentico nasce dalla consapevolezza. Nessuno può regalare a un altro la propria evoluzione. Nessuno può compiere il nostro cammino al posto nostro. La crescita interiore richiede osservazione. Presenza. Responsabilità. Coraggio. Giorno dopo giorno siamo chiamati a riconoscere condizionamenti, paure e schemi che limitano la nostra libertà.

5. Cambiare il mondo cambiando sé stessi

Molto spesso l'essere umano tenta di cambiare la realtà esterna senza mettere in discussione la propria interiorità. Combatte. Accusa. Pretende. Giudica. Ma la vera rivoluzione nasce quando iniziamo a lavorare su noi stessi. Se cambia la coscienza, cambia la percezione. Se cambia la percezione, cambia il modo di vivere il mondo.

6. Uscire dall'ipnosi collettiva

Viviamo immersi in modelli culturali, convinzioni e schemi che spesso accettiamo senza rendercene conto. Il risveglio consiste proprio nel recuperare la capacità di osservare. Di interrogarsi. Di vedere oltre le apparenze. È il passaggio dalla vita vissuta automaticamente alla vita vissuta consapevolmente.

7. La Coscienza dell'Unità

Tutte le grandi tradizioni spirituali convergono verso un medesimo insegnamento: l'Unità. Al di là delle differenze apparenti esiste una realtà più profonda che collega ogni essere vivente. La separazione è spesso un'esperienza necessaria. Ma non rappresenta la destinazione finale del cammino umano.

8. La Coscienza Cristica

Nel mio percorso ho compreso la Coscienza Cristica come la consapevolezza dell'Unità. Quando Gesù afferma: " — Io e il Padre siamo una cosa sola. " — non parla soltanto di sé stesso. Indica una possibilità aperta a ogni essere umano. La possibilità di riconoscere la propria natura spirituale.

9. Dall'amore condizionato all'Amore incondizionato

L'Amore condizionato dipende dalle circostanze. L'Amore incondizionato nasce invece dalla consapevolezza. Non pretende. Non controlla. Non separa. Accoglie. Comprende. Unisce.

10. Il cuore come porta

La trasformazione non nasce dalla paura. Nasce dal cuore. Il cuore è il luogo dell'ascolto. Della verità. Dell'autenticità. Più impariamo ad ascoltarlo, più diventiamo capaci di comprendere la nostra missione e il nostro posto nel mondo.

❀ ——— ❀

L'UNITÀ NELLA DIVERSITÀ

Le differenze non devono essere eliminate. Devono essere comprese. Valorizzate. Armonizzate. Solo allora possono trasformarsi in Pace.

❀ ——— ❀

PARTE SECONDA

Quando la Pace diventa servizio

Il viaggio che trasformò la mia vita L'incontro con l'India rappresentò una delle esperienze più significative del mio percorso. La povertà materiale. La ricchezza spirituale. La dignità degli esseri umani. La profondità della ricerca interiore. Tutto sembrava invitarmi a guardare la vita da una prospettiva più vasta. Fu allora che iniziai a comprendere che sotto le differenze culturali, religiose e sociali esiste un'unica aspirazione. La ricerca della felicità. Dell'Amore. Della Pace.

Il Mandir della Pace

Da questa consapevolezza nacque progressivamente il desiderio di trasformare la ricerca interiore in un progetto concreto. Così prese forma la Fondazione Il Mandir della Pace. Per circa trent'anni una parte importante della mia vita è stata dedicata alla promozione e allo sviluppo di una Cultura della Pace in campo nazionale e internazionale. Il Mandir della Pace è nato dalla convinzione che la Pace non possa

essere delegata esclusivamente alla politica, alle istituzioni o agli organismi internazionali. La Pace deve essere costruita nella coscienza. Deve essere educata. Coltivata. Praticata. Nel corso degli anni la Fondazione ha promosso numerosi convegni, incontri, meeting internazionali, seminari, attività artistiche, iniziative culturali e percorsi educativi finalizzati alla crescita integrale dell'essere umano. Particolare attenzione è stata rivolta a tematiche che ritengo fondamentali per il futuro dell'umanità: il rapporto Uomo-Natura-Ambiente; la Scienza per una Evoluzione della Coscienza; l'Etica; i Diritti Umani;i Valori Umani Universali; l'Educazione alla Pace e alla Nonviolenza; la responsabilità sociale; il dialogo tra differenti culture; il dialogo tra differenti tradizioni spirituali. In tutte queste attività il fine non era semplicemente trasmettere informazioni. Era favorire una trasformazione della coscienza. Perché ogni autentica rivoluzione inizia dall'essere umano.

Assisi e il dialogo tra Oriente e Occidente

Assisi occupa un posto speciale nel mio cammino. Tra le pietre di quella città sentii risuonare una intuizione che mi accompagnava da anni. La pace non appartiene a una religione. Non appartiene a una cultura. Non appartiene a un popolo. Appartiene al cuore umano. Durante gli incontri dedicati al dialogo interreligioso ebbi la conferma di una convinzione maturata nel tempo. Le differenze possono diventare ricchezza quando vengono illuminate dal rispetto reciproco. Lì percepii con ancora maggiore chiarezza il valore dell'incontro. Molto del mio percorso è stato dedicato alla costruzione di ponti tra Oriente e Occidente. Ho sempre percepito queste due grandi tradizioni non come mondi contrapposti. Ma come due emisferi della stessa coscienza umana. L'Occidente ha sviluppato straordinarie capacità scientifiche e tecnologiche. L'Oriente ha custodito per millenni una profonda conoscenza dell'interiorità. L'umanità del futuro avrà bisogno di entrambe. La vera pace nascerà quando conoscenza esteriore e saggezza interiore torneranno a dialogare. Tra le iniziative più importanti del Mandir occupa un posto speciale il Meeting Internazionale: " — L'Oriente incontra l'Occidente sul Sentiero Francescano per una Nuova Civiltà di Pace" Per circa venti edizioni Assisi è diventata uno spazio di dialogo tra studiosi, educatori, ricercatori, artisti, operatori sociali ed esponenti di differenti tradizioni religiose e culturali. Assisi ha rappresentato per me il simbolo vivente dell'incontro possibile. Un luogo in cui le differenze non erano vissute come motivo di separazione. Ma come opportunità di crescita reciproca. Ogni incontro confermava una convinzione sempre più profonda: la Pace nasce dal dialogo. Mai dall'imposizione.

Analoga iniziativa fu realizzata in Himalaya, a Rishikesh,per due anni consecutivi con la collaborazione della Fondazione Gandhi, il governo del Turismo indiano, l'Universita' dell'Uttaranchal con il titolo" — East meets West together for a new civilisation of Peace,

per un'analisi e un confronto paritario su tali tematiche tra la delegazione italiana del Mandir e la delegazione indiana.





Meeting «L'Oriente incontra l'Occidente» ad Assisi e incontro con Tara Gandhi (Fondazione Gandhi)

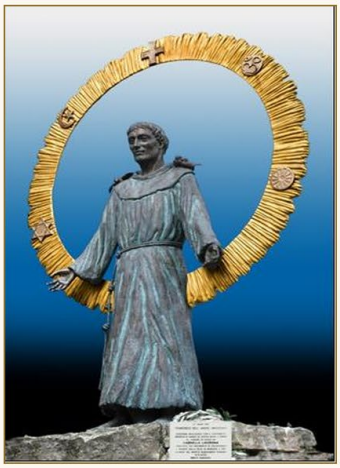
❀ ——— ❀

PARTE TERZA

Francesco dell'Amore Universale

San Francesco, oggi più che mai, è l'interprete sublime dell'autentico messaggio rivolto a tutte le "creature", messaggio permeato di quella spiritualità universale che dovrebbe illuminare, tramite il dialogo e la tolleranza, le coscienze degli uomini del terzo millennio verso orizzonti lungimiranti di consapevolezza e di Cooperazione tra Oriente e Occidente. Tra le opere che meglio rappresentano l'identità del Mandir della Pace vi è la donazione al Comune di Assisi della statua bronzea di Francesco dell'Amore Universale collocata presso l'Eremo delle Carceri. La statua rappresenta San Francesco in un atteggiamento di dono di "Amore universale". La figura del Santo è inserita in una originale grande aura contenente i simboli delle più note religioni del Mondo. Il risultato è di particolare effetto sia per l'umanità che il volto del Santo e le mani aperte sprigionano e sia per la suggestione che l'aura, quasi fosse una luce soprannaturale, emana. Per me quella statua rappresenta molto più di un'opera artistica. Essa racchiude simbolicamente il senso del cammino raccontato in questo libro. Francesco rappresenta la fraternità. La semplicità. La compassione. L'armonia con la natura. La capacità di riconoscere ogni creatura come parte di un'unica famiglia. Ma l'elemento più significativo dell'opera è l'aureola che circonda la figura. Essa integra i simboli delle principali tradizioni religiose dell'umanità. E' stato posto in risalto lo spirito di San Francesco, che è riconosciuto anche dal mondo islamico come missionario di pace per aver mediato a Gerusalemme con il sultano Kalim e considerato da questi un "sant'uomo" per i suoi intenti di metter fine al versamento di sangue in atto. Questa statua del Poverello d'Assisi, posta all'ingresso dell'Eremo delle Carceri,uno dei luoghi

più suggestivi e mistici di tutta la Terra, come messaggio di Amore e di rispetto che valica i confini delle religioni





Statua bronzea «Ut Unum Sint — Francesco dell'Amore Universale» donata al Comune di Assisi (Eremo delle Carceri, 2003)

Ut Unum Sint

Ut Unum Sint. Che tutti siano Uno. Queste parole costituiscono il cuore del messaggio della statua. E, forse, dell'intera attività del Mandir. La scultura rappresenta una sintesi simbolica tra il messaggio del Cristo Cosmico e la Spiritualità Universale. L'Unità nella Diversità. Non l'uniformità. Non la cancellazione delle differenze. Ma la consapevolezza che differenze culturali, religiose e spirituali possono diventare una ricchezza capace di generare dialogo, comprensione e Pace. È questa la visione che ho cercato di testimoniare attraverso il Mandir. Attraverso Assisi. Attraverso il dialogo interreligioso. Attraverso l'educazione ai Valori Umani. Attraverso il servizio. Perché la Pace non nasce quando tutti diventano uguali. La Pace nasce quando impariamo ad amarci pur rimanendo diversi. Lo Specchio dell'Anima

La fiaccola della Pace

La Fiaccola, simbolo Gandhiano di pace, realizzata dalla Fondazione "Mandir della Pace", ove sulla sommita si staglia l'immagine di San Francesco, contornata da i simboli delle 5 religioni piu' note come ponte di dialogo tra popoli tra Oriente e Occidente, ha percorso un cammino itinerante e illuminante in vari luoghi del pianeta, trasmettendo "da cuore a cuore" il senso dell'unità nella diversità. Nel rimarcare le atrocità nel mondo, compiute in nome delle guerre di religione, eliminando le spirali di odio che costituiscono una miscela esplosiva.





La Fiaccola Gandhiana della Pace realizzata dalla Fondazione «Il Mandir della Pace» (Kyoto WCRP e Assisi)

Come può essere realizzata la Pace?

Durante gli anni di attività del Mandir questa domanda è stata costantemente presente. Con il tempo sono giunta alla convinzione che la Pace non potrà mai esistere in un mondo ancora dominato dall'illusione della superiorità. La superiorità razziale. La superiorità religiosa. La superiorità economica. La superiorità militare. Il nazionalismo egoista. La superiorità tra i sessi. La Pace può nascere soltanto dal riconoscimento della comune dignità dell'essere umano. Dalla libertà. Dal rispetto. Dalla giustizia. Dalla cooperazione. Da autentiche relazioni umane.

Essere Costruttori di Pace per Una Cultura di Pace

Con il passare degli anni compresi che la Pace non può essere delegata ai governi. Né affidata esclusivamente alle istituzioni. La Pace è una responsabilità collettiva. Ma nasce sempre da una scelta individuale. Ogni volta che scegliamo il dialogo invece del conflitto. Ogni volta che scegliamo l'ascolto invece del pregiudizio. Ogni volta che scegliamo la comprensione invece dell'odio contribuiamo alla costruzione di una Cultura di Pace. La Pace non è un evento. È una pratica quotidiana. Una disciplina del cuore. Un esercizio continuo di consapevolezza. La pace non inizia nei grandi eventi della storia. Comincia nel momento in cui scegliamo di non alimentare il conflitto. Ogni pensiero di comprensione. Ogni parola di riconciliazione. Ogni gesto di solidarietà. È già Pace in azione.

Le sette pratiche quotidiane della Pace

1. Coltivare il silenzio e l'ascolto interiore.

2. Utilizzare parole che uniscono.

3. Accogliere le differenze.

4. Praticare il perdono.

5. Mettersi al servizio degli altri.

6. Vivere in armonia con l'ambiente.

7. Ricordare ogni giorno che apparteniamo a una sola famiglia umana.

Educare alla Pace: Verso la Mandir Peace School

Dall'esperienza maturata nel corso degli anni nacque il progetto della Mandir Peace School, un Ponte d'Amore tra Oriente e Occidente. Un percorso educativo fondato sui cinque Valori Umani: Verità. Retta Azione. Pace. Amore Nonviolenza.

1. Visione generale del progetto

La Fondazione Il Mandir della Pace propone la creazione di una Scuola di Pace ispirata al sentiero francescano e al dialogo tra Oriente e Occidente. La scuola vuole essere un modello universale, non legato a religioni specifiche, capace di parlare a tutte le culture. Obiettivo centrale: favorire la nascita della Società della conoscenza e della comunità umana della comprensione, aumentando consapevolezza, dialogo e condivisione tra popoli diversi.

2. Finalità educative

Formare le nuove generazioni alla pace come stile di vita, alla giustizia, alla solidarietà e alla convivenza planetaria. Promuovere una crescita cognitiva, emotiva, sociale e spirituale dell'individuo. Educare alla comprensione intersoggettiva e alla responsabilità verso l'ambiente, la comunità e se stessi.

5. Concezione dell'insegnamento

L'insegnamento è visto come trasmissione di conoscenze ed esperienze, ma anche come educazione alla vita, alla dignità umana, alla giustizia e alla solidarietà. L'educatore è una persona consapevole, non solo un docente: un mediatore di consapevolezze che aiuta a far emergere il potenziale dell'allievo.

6. Regole e principi della Mandir Peace School

La scuola deve: valorizzare l'individualità e i talenti di ciascun allievo; curare la dimensione emotiva e affettiva oltre a quella cognitiva; promuovere una visione critica, etica e aperta del mondo; dare importanza al percorso personale, non solo ai risultati; favorire altruismo, gratuità, ascolto, attenzione e concentrazione; collegare sempre le conoscenze alla realtà e alla crescita dell'essere umano; insegnare il valore del tempo, del denaro come energia, della responsabilità verso la comunità; considerare le classi come laboratori di relazioni autentiche; diffondere creatività, rettitudine, rispetto della diversità e nonviolenza; essere sempre una fonte di saggezza e amore.

«La pace deve nascere prima nel cuore dell'uomo. Solo allora potrà manifestarsi nel mondo.» Sri Sathya Sai Baba

Oggi credo che non esistano esseri umani separati. Esiste una sola famiglia umana. È questo il messaggio che ho cercato di testimoniare attraverso la mia vita. Attraverso il Mandir della Pace. Attraverso Assisi. Attraverso il dialogo interreligioso. Attraverso il simbolo di Francesco dell'Amore Universale. La Pace non nasce nei trattati. Non nasce nelle istituzioni. Non nasce nelle dichiarazioni. Nasce nel cuore degli esseri umani. E da lì può trasformare il mondo.

☸ VOCE DEI MAESTRI

❀ ——— ❀

«La pace deve nascere prima nel cuore dell'uomo. Solo allora potrà manifestarsi nel mondo.» Sri Sathya Sai Baba

🕯 PAUSA DI RIFLESSIONE

❀ ——— ❀

Fermati un istante. Respira. Lascia che lo specchio di questo capitolo ti mostri ciò che hai attraversato.

Cosa ti ha mostrato questo capitolo di te stesso? Cosa scegli di lasciare andare, e cosa scegli di custodire?

Prenditi il tempo. La riflessione è già preghiera.

❀ PENSIERO CONCLUSIVO

❀ ——— ❀

L'eredità dell'Unità.

Oggi credo che non esistano esseri umani separati. Esiste una sola famiglia umana. È questo il messaggio che ho cercato di testimoniare attraverso la mia vita. Attraverso il Mandir della Pace. Attraverso Assisi. Attraverso il dialogo interreligioso. Attraverso il simbolo di Francesco dell'Amore Universale. La Pace non nasce nei trattati. Non nasce nelle istituzioni. Non nasce nelle dichiarazioni. Nasce nel cuore degli esseri umani. E da lì può trasformare il mondo.

Da cuore a cuore. — Maria Gabriella

DEDICA FINALE

❀ ——— ❀

✦ Le dedico alle nuove generazioni. Perché possano ereditare non soltanto un pianeta da abitare. Ma una visione da realizzare. La visione di una umanità capace di riconoscersi come una sola famiglia.

✦ A coloro che continuano a credere, nella possibilità del dialogo, della comprensione, e della Pace.

✦ A coloro che hanno sperimentato il tradimento senza smettere di credere nella bontà dell'essere umano.

✦ Le dedico a chi continua a cercare la Verità pur sapendo che nessuno ne possiede interamente il volto.

✦ A chi costruisce ponti quando sarebbe più facile costruire muri.

✦ Le dedico agli amici incontrati lungo il cammino. Ai compagni di viaggio. Ai ricercatori della Pace. Agli educatori. Agli artisti. Ai costruttori silenziosi di fraternità.

✦ Le dedico a tutti coloro che, in ogni parte del mondo, lavorano per una umanità più giusta e più consapevole.

L'Amore unisce. La Pace costruisce. L'Unità illumina. Ut Unum Sint. Che tutti siano Uno.

RICONOSCIMENTI DEL CUORE

❀ ——— ❀

A mia figlia Ilaria, per aver costituito il perno della mia esistenza nell'Amore per Lei per superare i miei momenti oscuri.

Ad Alessandro, mio marito, prematuramente scomparso, con immensa gratitudine per aver contribuito con la forza del suo Amore alla mia Rinascita.

A mia sorella Cetty, per essere stata strumento karmico del mio «Risveglio», consentendomi di usare la potente arma del perdono per trasformare sentimenti di dolore in Amore.

A mio nipote Davide, perché possa comprendere sin dai suoi primi albori il vero senso della Vita, e ai miei fratelli, sorelle, nipoti e familiari tutti per avermi sostenuto affettivamente.

> Ai miei genitori, per avermi lasciato in eredità i valori della Famiglia, della Rettitudine, della Fede e della Giustizia.

RINGRAZIAMENTI

❀ ——— ❀

Il mio primo grazie va a Sathya Sai Baba, che mi ha insegnato che esiste una sola Religione: quella dell'Amore.

Grazie alla mia famiglia, agli amici incontrati lungo il cammino, ai compagni di viaggio, ai ricercatori della Pace, agli educatori, agli artisti, ai costruttori silenziosi di fraternità.

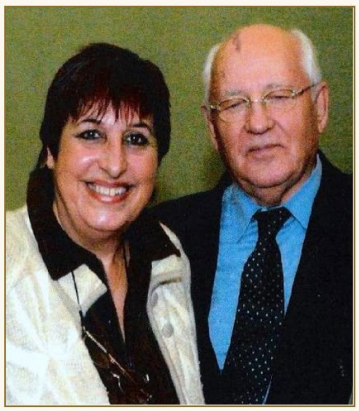
Da cuore a cuore — Maria Gabriella



NOTA SULL'AUTRICE

❀ ——— ❀





Maria Gabriella Lavorgna in India accanto a Shiva Nataraja e durante l'incontro con Mikhail Gorbachev

Maria Gabriella Lavorgna è:

— una donna che racconta il proprio cammino; — una ricercatrice spirituale che riflette sull'esperienza vissuta; — una testimone che trasforma l'esperienza personale in servizio.

È fondatrice della Fondazione Il Mandir della Pace e di Edizioni Shantimandir — da cuore a cuore.

Nata a Roma, ha frequentato presso il Magistero di Roma i corsi di laurea in Lingue e Letterature Straniere laureandosi in Lettere e Filosofia. Per trentacinque anni ha prestato servizio quale funzionaria presso il Ministero del Turismo e dello Spettacolo (poi Ministero per i Beni e le Attività Culturali), svolgendo incarichi direttivi nei settori cinema e teatro, presso la Segreteria Particolare del Ministro, l'Ufficio Cerimoniale e gli Affari Riservati, e coordinando delegazioni culturali e giornalistiche internazionali (tra cui la storica rappresentazione dell'Aida al Cairo).

Parallelamente all'impegno istituzionale ha coltivato una profonda ricerca filosofica e spirituale attraverso numerosi viaggi in Oriente e in India, dove l'incontro con Madre Teresa di Calcutta e con il Maestro spirituale Sri Sathya Sai Baba ha ispirato la sua dedizione allo sviluppo di una Cultura di Pace. Dal 1998 al 2015 ha ideato e promosso ad Assisi l'annuale Meeting Internazionale «L'Oriente incontra l'Occidente: insieme per la Pace nel terzo millennio» (con il patrocinio del Comune di Assisi, della Provincia di Perugia, della Regione Umbria e del Comune di Valfabbrica) e nel 2005–2006 ha portato il Meeting in Himalaya, a Rishikesh (India), in collaborazione con la Fondazione Gandhi e l'Università dell'Uttaranchal.

Nel 1999 ha fondato il movimento di volontariato «Il Mandir della Pace», trasformato nel dicembre 2007 nella Fondazione no profit «Il Mandir della Pace» (www.shantimandir.eu). Il 14 settembre 2003 ha ideato e donato al Comune di Assisi, presso l'Eremo delle Carceri, la scultura bronzea «Ut Unum Sint: Francesco dell'Amore Universale», con l'aureola recante i simboli delle

principali religioni del mondo, ed ha promosso il cammino internazionale della Fiaccola Gandhiana della Pace (da Assisi a Cracovia, da Vienna a Kyoto).

Membro della delegazione internazionale di Religions for Peace (WCRP, Conferenza Mondiale di Kyoto 2008) e della Friends International Association della Biblioteca di Alessandria d'Egitto, è stata insignita della Medaglia di riconoscimento della Presidenza della Repubblica Italiana, del titolo di Ambasciatrice Internazionale di Pace (Centro per la Pace di Assisi, Comune di Valfabbrica e Universal Peace Federation), di Accademico Tiberino, di International Lady of Peace e dei premi Davide di Michelangelo e Fontane di Roma. Oltre a «Lo Specchio dell'Anima», è autrice delle raccolte poetiche «Sui sentieri dell'anima» e «Più ggiro er monno e ppiù m'encanti Roma» e del volume «Amore per il cibo, Amore per la vita».

Ut Unum Sint. Che tutti siano Uno.

VOCI E TESTIMONIANZE SULL'OPERA

❀ ——— ❀

Vittorio Russo — Scrittore, giornalista e storico delle religioni

«Come non essere toccati da un libro così bello! Lo distingue subito una scrittura alata e succosa, densa di passioni e tenerezze... Vi sono pagine che sono squarci di una luminosità che incanta e svelano una profondità di pensiero che traduce tutta la straordinaria humanitas di Gabriella Lavorgna. Le sue considerazioni non sono analitiche scomposizioni di fenomeni, ma compartecipazioni frementi di una spiritualità universale.»

Alfredo Stirati — Professore emerito, scrittore, Società Teosofica Italiana

«Quello dell'Autrice è il racconto meditato e sofferto di una vita intensa, ricca di eventi gioiosi e tragici ad un tempo da cui lei ha saputo trarre un insegnamento, approdando a certezze interiori capaci di costituire un'ancora di salvezza... L'Autrice ha saputo trasformare la pura e semplice conoscenza in Saggezza: attraverso il servizio torna la gioia ed il sorriso, nella scoperta che più si dona e più si riceve, perché tutto è collegato, tutto è UNO.»

Maria Consiglia Santillo — Psicologa, Presidente Centro Studi Psichè

«Dalle pagine del libro emerge il dispiegarsi di una meravigliosa danza tra conoscenze assorbite e vita vissuta, tra riflessioni ed emozioni, tra cadute e rinascite. Questa danza parla di una donna che ha saputo trasformare il peggiore dei dolori in un intenso Amore attraverso il perdono, che ha fatto della ricerca dell'Uno la sua ragione di vita e che all'Uno ha eretto un Tempio che accoglie amorevolmente Oriente e Occidente, Ragione e Fede, Mente e Cuore.»

Paola Giovetti — Scrittrice e giornalista

«Cara Gabriella, ho letto davvero con piacere il tuo libro, e ti ci ho ritrovata tutta — con la tua saggezza acquisita in una vita ricca di esperienze liete e meno liete alle quali non ti sei mai sottratta, col tuo contagioso entusiasmo, la tua capacità organizzativa, il tuo amore per l'Uomo e per le cose belle, buone, rare, insolite.»

Guido Mendogni — Teologo e scrittore

«Dalle tue pagine si respira come possano essere dati significati nuovi e più profondi ai fatti della vita, imparando sempre più a superare l'etichettatura di positività e negatività... Tutto sarà un'espressione di quell'Amore che significa Unità e relazione reciproca con ogni elemento del Creato.»

Enzo Decaro — Attore, studioso di filosofie orientali, Socio Fondatore del Mandir della Pace

«A Maria Gabriella le mie più sincere felicitazioni per aver saputo portarci per mano, ricordandoci che le storie personali non possono distaccarsi dalla ricerca spirituale perché l'una rimanda inevitabilmente all'altra. Il nostro piccolo Sé ha bisogno del suo alleato, il grande Sé dello Spirito, per progredire.»

EPILOGO — L'EREDITÀ DELL'UNITÀ

❀ ——— ❀

«Esiste una sola famiglia umana. Ut Unum Sint. Che tutti siano Uno.»

LO SPECCHIO CHE NON SI ROMPE

La Pace non nasce nei trattati. Nasce nel cuore degli esseri umani.

❀ ——— ❀

MARIA GABRIELLA LAVORGNA
Fondazione no profit «Il Mandir della Pace» — Edizioni Shantimandir — da cuore a cuore
www.shantimandir.eu • shantij@live.it

DISTRIBUZIONE GRATUITA IN TUTTO IL MONDO — Non ha valore commerciale. Non si vende. Si dona.

EDIZIONI SHANTIMANDIR



LO SPECCHIO DELL'ANIMA

Viaggio interiore tra ombre e luce — Il Grande Gioco della Vita

«Vi sono momenti in cui la vita ci conduce davanti a uno specchio invisibile. Non uno specchio che riflette il volto, ma uno specchio che riflette l'anima.»

Testimonianze e riflessioni della scrittrice sul vero Senso della Vita: un viaggio introspettivo nella Realizzazione del proprio Sé, attinto alla fonte dell'antica saggezza vedica e all'incontro con Sri Sathya Sai Baba. Il gioco della Creazione è la riflessione speculare del bianco e del nero, delle ombre e della luce, che si ricongiunge nell'Unità e nell'Amore.

Questo libro è un album di fotografie dell'anima. Se anche un solo cuore, leggendo, si sentirà meno solo nel suo dolore e troverà il coraggio di restare aperto all'Amore, allora il compito di questo libro sarà compiuto.

FONDAZIONE NO PROFIT «IL MANDIR DELLA PACE»

EDIZIONI SHANTIMANDIR — Collana «Da cuore a cuore»

Un ponte tra Oriente e Occidente per una Cultura di Pace e Fratellanza Universale.
Promotrice del Meeting Internazionale d'Assisi «L'Oriente incontra l'Occidente»,
della statua «Francesco dell'Amore Universale» (Assisi, Eremo delle Carceri)
e della Fiaccola Gandhiana della Pace.
www.shantimandir.eu • shantij@live.it • Shantimandir Peace Channel (NCG TV)

«Esiste una sola famiglia umana. Ut Unum Sint. Che tutti siano Uno.»

DISTRIBUZIONE GRATUITA IN TUTTO IL MONDO — Non si vende. Si dona.