IF

Un ponte tra cielo e terra

Renato Rossi

Una storia d’amore e di speranza

Un invito alla meraviglia e alla crescita spirituale

IF — E se…?

Per chi desidera un mondo in cui incontrarci con più amore.



Le immagini evocative all’interno del libro sono state create con l’intelligenza artificiale.

Novembre 2026

Il cammino attraverso IF

Parte 1 — Una storia d’amore e di speranza....3
Al lettore....3
1 Due lettere che hanno continuato a vivere....5
2 L’amore che ci sostiene....8
3 Il bambino che poteva fluttuare....11
4 Uno spiraglio di pace....14
5 Il caso non esiste....17
6 Il cielo sopra Liegi....20
7 La piramide e il sogno di costruire....22
8 La voce silenziosa e il linguaggio dei numeri....25
9 Marco e l’amore che rimane....27
10 Le persone che hanno aperto il cuore....31
11 Ciò che mettiamo in movimento....34
12 Il lungo cammino verso il perdono....37
13 La meraviglia apre nuove finestre....40
14 Speranza per il mondo che condividiamo....43
Parte 2 — Guida alla crescita spirituale....46
Conoscere il proprio mondo interiore....49
L’amore come atteggiamento spirituale verso la vita....61
Scoprire connessioni e significati....70
Il visibile e l’invisibile....75
Approfondire il proprio cammino spirituale....84
Continuare a studiare con il cuore aperto....98
Fonti e percorsi per proseguire la lettura....100
Parte 3 — Continuare a scoprire su IF....104
Una porta che può restare aperta....109

Parte 1 — Una storia d’amore e di speranza

Al lettore

Ci sono momenti in cui sentiamo il desiderio di trasmettere qualcosa. Un ricordo che continua a vivere. Un’esperienza che ha cambiato il nostro sguardo. L’amore per qualcuno di cui sentiamo la mancanza. E, soprattutto, la speranza che ciò che abbiamo vissuto possa significare qualcosa per un’altra persona.

È da questo desiderio che nasce IF.

In questo tempo inquieto vedo quanto bisogno ci sia di pace, di comprensione e di persone capaci di ascoltarsi davvero. Dietro molte parole dure si nasconde il dolore. Dietro un atteggiamento chiuso può esserci qualcuno che è stato deluso troppe volte. Conosco il peso degli anni difficili. Eppure è rimasto in me il desiderio di continuare a vedere il bene e di contribuire a farlo crescere.

Questo libro è il mio modo di aprire una porta. Verso l’altro, verso la nostra interiorità e verso ciò che potrebbe esistere tra cielo e terra. Per me spiritualità significa sentirci legati a qualcosa che va oltre la nostra esistenza individuale. Vive nelle nostre domande sull’anima, sulla

vita e sulla morte, sul significato degli incontri. Vive anche nel modo in cui trattiamo una persona oggi.

L'amore incondizionato è al cuore di IF. La mia convinzione che il caso non esista e il mio interesse per la causa e l'effetto lo attraversano come fili. Racconto a partire dalla mia vita e dal significato che queste esperienze hanno assunto per me. Descrivo gli avvenimenti insoliti così come li ricordo; le riflessioni spirituali esprimono la mia fede e la mia speranza.

Puoi leggere questo libro con calma, come una storia. Nella Parte 2 troverai trentatré temi spirituali da esplorare personalmente. La Parte 3 apre la strada ai racconti, ai video e alle fonti presenti sul sito di IF. Non c'è fretta. Un pensiero può aver bisogno di tempo per trovare posto nella nostra vita.

Il mio desiderio è che tu ti senta accolto durante la lettura. Che qualcosa in queste pagine ti dia coraggio, sfiori con delicatezza un ricordo o risvegli la meraviglia. E che ciascuno di noi, a modo proprio, possa portare un po' di quel calore anche agli altri.

Chi apre una porta con amore dà anche a un altro il coraggio di entrare.

1 Due lettere che hanno continuato a vivere

Intorno all’anno 2000 misi sulla carta i miei primi pensieri su IF. Diedi loro un titolo di sole due lettere: IF. Per me questa parola inglese significa: e se? Quei fogli andarono poi perduti. Li cercai, ma non li ritrovai mai. Eppure IF continuò a vivere dentro di me.

Forse conosci questa sensazione. Un pensiero che rimane sullo sfondo mentre lavori, ti occupi della famiglia e la vita prende svolte impreviste. A volte per mesi ci pensi appena. Poi un incontro o un ricordo lo riporta vicino. Così accadde a me con quelle due lettere.

Uno dei pensieri da cui tutto ebbe inizio era: e se provassimo a guardare il mondo da un punto di vista completamente diverso? Sentivo quanto facilmente ci abituiamo ai confini di ciò che conosciamo. Oltre quei confini rimane tanto spazio da scoprire.

Oggi le parole e se hanno assunto per me un significato più caldo. E se riuscissimo a comprenderci meglio? E se l’amore che doniamo continuasse ad agire più a lungo di quanto vediamo? E se il distacco da una persona cara desse una forma diversa al nostro legame? E se, anche in

un periodo difficile, potessimo fare qualcosa che restituisca speranza a qualcuno?

Negli anni successivi la vita mi ha cambiato. Ho costruito, perduto e dovuto ricominciare. Ho incontrato persone che mi hanno dato fiducia quando la mia vacillava. Ho dovuto vivere la mancanza di mio figlio Marco. Il suo posto nella mia vita è rimasto, anche nel silenzio dopo la sua morte.

Per questo oggi scrivo IF con il cuore di un uomo che ha molto alle spalle e desidera ancora trasmettere qualcosa. La curiosità è rimasta. Anche il bisogno di capire. Ma sento sempre più chiaramente a che cosa voglio dedicare tutto questo: a far crescere una maggiore umanità.

In La mia vita ho raccontato la mia famiglia, le mie radici italiane, il mio lavoro e le persone che mi hanno formato. IF nasce dalla stessa terra. Qui lascio più spazio al significato spirituale di ciò che ho vissuto. Per me l'uomo che intraprende e l'uomo che guarda le stelle sono la stessa persona.

Amo l'immagine di una finestra. Quando la apri, la casa rimane riconoscibile, ma entra aria fresca. Senti qualcosa che prima non sentivi. Vedi più lontano. Spero che IF possa essere letto così: come un invito a essere presenti con la propria vita e, nello stesso tempo, a lasciare entrare qualcosa di nuovo.

A volte un sogno rimane ad aspettarti per anni, finché il tuo cuore è pronto ad accoglierlo di nuovo.

2 L’amore che ci sostiene



Una mano che rimane.

Quando cerco di dare un nome a ciò che ha sostenuto la mia vita nel profondo, torno sempre all’amore. Alla cura dei miei genitori. A Dorina e alla nostra famiglia. A Marco e Michael. Ai miei nipoti, ai miei familiari e alle persone che nei momenti difficili mi sono rimaste accanto.

Nella mia vita l’amore ha avuto molti volti. A volte era naturalmente presente nella cura quotidiana. A volte il suo significato è diventato visibile soltanto quando qualcuno non c’era più. E a volte è arrivato

inaspettatamente da chi ha teso una mano al momento giusto.

Per me l'amore incondizionato è uno dei compiti spirituali più profondi. Una persona continua a meritare la nostra attenzione anche quando è in difficoltà, sbaglia o non trova le parole per dire ciò che vive dentro. Di solito vediamo soltanto una piccola parte di ciò che qualcuno porta con sé. Voglio cercare di continuare a incontrare quella persona nascosta.

Non sempre ci riesco. Anch'io sono stato ferito, ho reagito troppo in fretta e ho avuto aspettative che l'altro non poteva soddisfare. Perciò ne scrivo come qualcuno che continua a imparare. L'amore chiede pazienza, proprio nei momenti in cui essere pazienti costa molto.

Chiede anche sincerità. A volte prendersi cura l'uno dell'altro significa esprimere un limite, cercare aiuto o prendere le distanze da un comportamento che continua a ferire. La dignità dell'altro e la nostra appartengono entrambe all'amore. Nessuno deve perdere se stesso per essere amorevole.

Nei miei colloqui con gli altri ho notato quanto sia profondo il desiderio di essere accettati. Le persone potevano parlare a lungo dei propri problemi, eppure sotto tutto questo emergeva spesso la stessa domanda: posso esserci così come sono adesso? Il mio dolore può

avere spazio? Valgo ancora qualcosa quando non riesco a rimanere forte?

La risposta che volevo dare con la mia presenza era semplice: la tua vita conta. Questa risposta acquista forza quando le dedichiamo tempo. Restare ancora un po' seduti. Rispondere a un messaggio. Osare pronunciare il nome di una persona cara. Invitare qualcuno a finire il proprio racconto.

Per me è qui che comincia il cammino verso un mondo più amorevole. Nel contatto quotidiano mettiamo in pratica ciò che speriamo per tutta l'umanità. Chi ci sta accanto ci offre già oggi l'occasione di rendere concreta una parte di quella speranza.

L'amore incondizionato ci ricorda che ogni persona è più del suo momento più difficile.

3 Il bambino che poteva fluttuare



La libertà di meravigliarsi.

I miei primi ricordi dell'invisibile cominciarono nel letto della mia infanzia. Non conoscevo ancora le parole spiritualità e coscienza. Ero un bambino, forse di cinque o sei anni, forse un po' più grande. Non ricordo più l'età precisa. La sensazione che provai allora mi è rimasta nitida.

Quando la sera ero a letto, il mio corpo sembrava diventare sempre più leggero. Avevo la sensazione di fluttuare al di sopra di esso. Vedevo la camera, il letto e

me stesso disteso. Accadde diverse volte. Riconoscevo la sensazione che lo precedeva e a volte cercavo di richiamarla.

Non avevo paura. Per il bambino che ero sembrava un gioco. C'erano leggerezza, libertà e una pace profonda. Durante una di quelle esperienze ricordo anche una donna anziana. Non parlava. Non sapevo chi fosse. La sua presenza mi sembrava serena e familiare.

Soltanto molto più tardi scoprii che altre persone raccontavano esperienze fuori dal corpo. In alcune descrizioni riconobbi qualcosa di ciò che avevo vissuto. Mi colpiva soprattutto quella pace. Il ricordo era vissuto dentro di me per tutto quel tempo, molto prima che trovassi un nome per definirlo.

Quando ripenso a quel bambino, provo tenerezza. Non aveva bisogno di un discorso dotto per meravigliarsi. Viveva il mondo con l'apertura che i bambini a volte possiedono così naturalmente. Possono immergersi completamente in un momento che un adulto cerca subito di classificare.

Il significato di quel ricordo è cresciuto insieme a me. Ha nutrito il mio interesse per la coscienza e per la possibilità che la nostra esistenza si estenda più in profondità di quanto sperimentiamo ogni giorno. Per me divenne una

prima apertura verso le domande spirituali che in seguito mi avrebbero accompagnato.

Forse anche il lettore porta con sé un ricordo così antico. Un momento di particolare vicinanza. Un sogno di cui è rimasto il calore. Il silenzio di un paesaggio in cui ci si è sentiti accolti. Simili momenti possono sembrare piccoli, ma meritano un posto nella storia della nostra vita.

Il bambino dentro di me è rimasto attraverso tutti questi anni. Tra il lavoro e le responsabilità, tra i grandi progetti e i tempi difficili, è sopravvissuta da qualche parte la capacità di fermarmi in silenzio davanti a qualcosa che non riuscivo a comprendere del tutto. Sono grato che la vita non mi abbia tolto quella meraviglia.

Custodisci dentro di te qualcosa del bambino che sa ancora meravigliarsi senza paura.

4 Uno spiraglio di pace



Spazio per ritrovare il respiro.

Dopo la crisi del 1981 dovetti ricominciare. Di giorno cercavo soluzioni e provavo a rimanere forte per la mia famiglia. La sera le preoccupazioni venivano con me. In quel periodo vissi nel sonno un’esperienza che non ho mai dimenticato.

Cominciò con un’esplosione. In quell’esperienza vidi il mio corpo cadere alcuni metri più in là. Eppure non sentivo dolore. Nello stesso istante scese su di me una

pace che non potevo paragonare a nulla della mia vita ordinaria.

Mi sembrava di trovarmi fuori dal corpo. Dall'alto vedevo persone correre verso di me. Vedevo medici che cercavano di rianimarmi. Volevo dire che stavo bene e che ero sopra di loro. Gridavo, ma nessuno mi sentiva. Quando tentai di toccarli, le mie mani li attraversarono.

Poi cominciai a volare. Mi muovevo liberamente sopra il mondo. Il cielo era di un azzurro intenso, l'erba di un verde straordinariamente luminoso. C'erano colori di cui non conoscevo il nome. Tutto sembrava vivo e puro. Provavo una felicità in cui non trovavano posto le preoccupazioni che mi occupavano di giorno.

Infine tornai nel mio corpo con grande dolcezza, come una piuma che scende lentamente. Poi mi svegliai. Piangevo perché quella sensazione di pace era stata così profonda. La realtà della mia vita difficile mi aspettava ancora, ma ora portavo con me anche il ricordo di quella serenità insolita.

Così ricordo l'esperienza: un avvenimento notturno che sembrava reale e che cambiò per sempre il mio sguardo. Lo racconto come parte della mia vita interiore. Non si trattò di una morte fisica o di una rianimazione accertata nella realtà della mia vita quotidiana.

Da allora mi ha accompagnato la forza che ne ho ricavato. In un periodo in cui molto era crollato, avevo sentito qualcosa della libertà e della pace. Questo non rendeva più piccoli i problemi concreti. Mi aiutava però a tornare a muovermi verso la vita.

Per me quell'esperienza assunse un significato spirituale. Alimentò la speranza che la realtà possa essere più ampia del momento pesante in cui ci troviamo. Può aprirsi qualcosa dentro di noi che ci restituisce il respiro, anche quando il cammino è ancora lungo.

In seguito non sono più riuscito a ritrovare quella pace nello stesso modo. Eppure il suo ricordo è rimasto a disposizione. A volte è questo a sostenere una persona: sapere di avere conosciuto la luce e poter fare, grazie a essa, un altro passo anche oggi.

Uno spiraglio di pace può continuare ad abitare in noi molto tempo dopo che la notte è passata.

5 Il caso non esiste



Dove si incontrano i cammini della vita.

Il caso non esiste. Queste parole ritornano ogni volta che rifletto sulla mia vita. Per me esprimono una fiducia: i nostri incontri e le nostre esperienze possono appartenere a un disegno di connessioni che cominciamo a riconoscere soltanto poco a poco.

Credo che ci sia una ragione per tutto. Eppure non ho una risposta a ogni perché. Davanti ad alcuni avvenimenti rimango a mani vuote. Soprattutto di fronte al dolore altrui voglio essere prudente. La mia convinzione mi offre

un modo di guardare e di vivere; non mi dà il diritto di spiegare a un altro perché ha dovuto vivere qualcosa.

A volte comprendo un incontro soltanto anni dopo. Qualcuno dice una frase che in quel momento sembra semplice. La vita continua. Poi arriva un periodo difficile e si scopre che proprio quella frase è rimasta. Una persona passata solo brevemente sul nostro cammino ha lasciato qualcosa a cui in seguito possiamo appoggiarci.

Nella mia storia penso all'aiuto ricevuto dopo la crisi del 1981. Medardo Maseroli mi offrì sostegno quando ne avevo grande bisogno. Oltre all'aiuto concreto mi è rimasto il suo consiglio: non perdere mai la tua credibilità. Quelle parole riguardano la persona che vuoi continuare a essere, proprio quando l'esistenza è sotto pressione.

Quando qualcuno crede in te in un momento simile, qualcosa cambia. Per un attimo ti vedi attraverso occhi che riconoscono più possibilità di quante tu riesca a scorgere allora. La fiducia dell'altro ti aiuta a ritrovare la tua.

È uno dei motivi per cui custodisco tanto gli incontri significativi. Vi sento qualcosa di un legame spirituale. Tocchiamo la vita gli uni degli altri in modi di cui, per lo più, non conosciamo tutta la portata. A volte possiamo

ricevere. A volte possiamo diventare noi, per qualcuno, quell'aiuto inatteso.

Chiedermi che cosa un incontro voglia insegnarmi mi avvicina all'attenzione. Chi ho davanti oggi? Quale storia quasi non sento perché sono troppo occupato dai miei pensieri? Dove mi chiede la vita di fermarmi un momento?

Non voglio trasformare questa attenzione in una ricerca continua di segni nascosti. Anche un incontro ordinario possiede il proprio valore. La fiducia che possano esserci connessioni mi aiuta soprattutto a rimanere presente e ad accogliere con gratitudine ciò che incrocia il mio cammino.

IF — e se l'incontro di oggi si rivelasse un giorno una svolta? Allora voglio andargli incontro con il cuore aperto.

A volte la risposta a una domanda silenziosa ci raggiunge nelle sembianze di una persona.

6 Il cielo sopra Liegi

Ci sono ricordi che mantengono la loro nitidezza attraverso gli anni. Uno di essi mi riporta a Liegi, alla fine di una giornata di lavoro. Stavo andando da mio fratello Mario, che abitava al terzo piano di un condominio. Era il tramonto, verso le cinque e mezza.

A circa cinquecento metri da casa sua vidi quattro oggetti rotondi in un'apertura tra le nuvole. Erano allineati uno accanto all'altro. A me sembravano dischi metallici. La luce del sole al tramonto si rifletteva sulla loro parte inferiore. Mi parve anche di scorgere forme simili ad aperture o finestre.

Non sentivo alcun rumore. Fermai l'auto e rimasi a guardare. Per accertarmi di essere sveglio arrivai perfino a schiaffeggiarmi. I quattro oggetti continuavano a essere visibili. Il mio stupore era tale che il mondo intorno sembrava svanire sullo sfondo.

Ebbi l'impressione che durasse una ventina di minuti. Quando mi spostavo, sembrava che gli oggetti si muovessero con me. Vidi movimenti che mi apparivano insoliti, con bruschi cambiamenti di direzione. Poi, in una frazione di secondo, erano scomparsi.

Il giorno dopo cercai notizie sui giornali. Non ne trovai. Questo accrebbe la mia meraviglia. Mi rimase

un'osservazione che per me era stata impressionante e per la quale non avevo trovato una spiegazione.

Circa un mese prima avevo notato in casa quattro macchie rotonde, prodotte da sostanze diverse. In seguito mi colpì la somiglianza con le quattro forme circolari sopra Liegi. Vissi quel collegamento personalmente; non ho mai potuto accertare se vi fosse davvero un legame tra i due avvenimenti.

Questo ricordo trova posto in IF perché appartiene alla mia vita. Ha accresciuto il mio interesse per l'ignoto. Non so dire che cosa vidi esattamente né da dove provenisse. Mi sono rimasti il silenzio, le forme e il mio stupore.

Quando ne parlo, spero soprattutto nella stessa apertura umana che desidero offrire agli altri. Una persona deve poter raccontare un'esperienza insolita senza che noi la riduciamo subito a quell'unico episodio. Dietro le sue parole c'è un essere umano con una vita intera.

Per il mio cammino spirituale questo avvenimento è rimasto una finestra sull'ignoto. Mi ha fatto alzare di nuovo gli occhi. L'universo suscita in me meraviglia, ma anche umiltà. Condividiamo una piccola Terra. Già questa consapevolezza può invitarci ad averne più cura e a prenderci meglio cura gli uni degli altri.

Chi guarda il cielo può amare, nello stesso tempo, la terra e le persone che ha accanto.

7 La piramide e il sogno di costruire



Costruire con luce e fiducia.

La piramide mi ha sempre attratto. La sua larga base poggia sulla terra e la sua punta si rivolge verso l'alto. In quella forma riconosco qualcosa della mia vita: il bisogno di costruire concretamente e, nello stesso tempo, il desiderio di guardare oltre.

A Lummen questo interesse prese una forma visibile nella Piramide di Vetro. Attraverso il mio lavoro volevo mostrare possibilità, unire la tecnica all'immaginazione e creare uno spazio in cui le persone potessero vedere ciò

che un'idea avrebbe potuto diventare. La piramide apparteneva alla mia attività imprenditoriale, ma toccava anche il mio mondo interiore.

Marco faceva parte di quel mondo. Condividevamo la curiosità per la tecnologia e le nuove applicazioni. Potevamo parlare e discutere a lungo di un progetto. Non tutte le conversazioni erano tranquille. A volte era proprio la differenza tra i nostri pensieri a far nascere qualcosa di nuovo.

Per questo, quando penso alla Piramide di Vetro, vedo più di un edificio. Ricordo un tempo in cui le nostre idee si incontravano. Lavorare con tuo figlio dà a un progetto un significato che nessun bilancio può esprimere pienamente. Si costruisce qualcosa fuori di sé, mentre cresce qualcosa anche tra due persone.

Non tutto ciò che ho costruito è rimasto. Questo mi ha fatto soffrire. Un'impresa porta con sé anni di impegno, speranza e responsabilità. Quando scompare, hai la sensazione che scompaia anche una parte del mondo in cui ti sentivi a casa.

Eppure, guardandomi indietro, scopro che il significato umano continua a vivere. Ciò che abbiamo imparato, il coraggio che abbiamo raccolto e quello che abbiamo vissuto insieme appartengono ancora alla nostra storia.

Cerco di conservarne il valore quando penso a un capitolo concluso.

Per me la piramide è diventata anche un simbolo spirituale. La base ricorda le persone e le responsabilità che ci sostengono. La punta ricorda il desiderio di comprensione e di unione. Abbiamo bisogno di entrambe. Chi vuole crescere deve prendersi cura anche del terreno su cui poggia.

Porto questa immagine in IF. Spero di costruire un ponte tra gli avvenimenti concreti della mia vita e il significato che ho cominciato a riconoscervi. Soprattutto desidero trasmettere il coraggio di continuare a costruire ciò che ha valore umano.

Forse la forma più bella del costruire è la cura con cui aiutiamo un altro a ritrovare la propria forza. Così un sogno può continuare a vivere anche quando l'edificio originario non esiste più.

Ciò che si costruisce con amore tra le persone lascia tracce che vanno oltre la pietra e il vetro.

8 La voce silenziosa e il linguaggio dei numeri

Alcune decisioni cominciano con una sensazione quieta che non sa ancora trovare parole. Un'idea tocca qualcosa in me. Durante un incontro nasce fiducia, oppure il bisogno di ascoltare un po' più a lungo. Chiamo intuizione questo movimento interiore silenzioso.

Mi ha spesso accompagnato nel lavoro e nei colloqui con le persone. Ho imparato a prestare attenzione a ciò che può rimanere nascosto sotto le parole: un'esitazione, uno sguardo, il modo in cui qualcuno si interrompe. L'attenzione ci aiuta ad accogliere di più gli uni degli altri.

Per me l'intuizione ha anche un aspetto spirituale. Nel silenzio riesco a sentire meglio quale scelta si accordi con la mia coscienza e con l'amore che desidero donare. La domanda che mi aiuta è questa: sto agendo per amore o mi lascio guidare soprattutto dalla paura?

Ho imparato a prendermi tempo quando una sensazione è importante. Una prima impressione può approfondirsi grazie a una conversazione. Un'inquietudine interiore può suggerire una buona domanda. Così sentimento, esperienza e riflessione attenta trovano ciascuno il proprio posto.

Anche la numerologia è stata per anni un linguaggio attraverso il quale guardavo le persone e i cammini della vita. Per la mia data di nascita, 5 giugno 1948, la somma delle cifre 5 + 6 + 1 + 9 + 4 + 8 dà 33. Nella simbologia numerologica con cui lavoravo, l'11, il 22 e il 33 occupavano un posto particolare. Li collegavo all'intuizione, al costruire e al servizio. Vi riconoscevo temi che ritornavano anche nella mia vita.

Il numero 33 mi tocca per il significato di amore e responsabilità che gli attribuisco. Aiutare le persone è rimasto presente in forme diverse: prima nel mio lavoro tecnico e commerciale, poi sempre più nei colloqui personali. Quel numero mi aiutava a trovare parole per esprimerlo.

Per le disposizioni e le possibilità interiori uso talvolta l'immagine di un DNA spirituale. La persona conserva la propria libertà, la propria storia e la capacità di compiere scelte diverse. Nessun calcolo può contenere l'essere umano nella sua interezza.

Nel corso degli anni ho preparato un'analisi numerologica per centinaia di persone. Non ho mai chiesto un compenso. Spesso erano i numeri ad aprire la conversazione, ma il vero incontro cominciava quando qualcuno raccontava la propria vita. Allora, dietro la data, appariva un volto.

Per me questo rimane il valore di ogni linguaggio spirituale: può aiutarci ad avvicinarci a noi stessi e agli altri. Quando, dopo un colloquio, qualcuno guardava la propria vita con un po' più di benevolenza, era accaduto qualcosa di prezioso.

Il significato più profondo si fa sentire quando, dietro le parole e i numeri, incontriamo la persona.

9 Marco e l'amore che rimane



L'amore rimane una luce sul nostro cammino.

Quando scrivo di Marco, porto con me tutta la vita di mio figlio. Le sue idee, il suo entusiasmo, le conversazioni in cui ci sfidavamo e i sogni a cui lavoravamo insieme. Il mio amore per lui abbraccia tutti questi ricordi.

Il 27 agosto 2009 il mio mondo cambiò. La sua morte portò un silenzio che nessun nuovo progetto poteva colmare. Mi mancavano mio figlio e la persona con cui potevo condividere tanti pensieri. Un padre cerca le parole, ma certe forme di mancanza rimangono più grandi delle frasi che riesce a trovare.

Eppure Marco ha continuato a far parte della mia vita. Sento il nostro legame quando un ricordo si fa improvvisamente vicino. Quando riconosco qualcosa di lui nelle sue figlie, Chiara e Laura. Quando scrivo di ciò che abbiamo vissuto insieme. L'amore ha cambiato la sua forma quotidiana, ma il mio cuore ha continuato a portarlo con sé.

Andavamo regolarmente insieme a Scherpenheuvel. Lì accendevamo una candela. In quel gesto semplice si incontravano speranza e vicinanza. Una fiamma è piccola. Eppure può contenere un intero mondo interiore: ciò che speriamo, chi ci manca e ciò che affidiamo in silenzio alla vita.

In seguito ricevetti, attraverso un medium, due testi scritti a mano. Assunsero per me un profondo significato

personale. Mi sentii toccato nel legame con Marco. Quell'esperienza appartiene al mio cammino spirituale. La custodisco con la tenerezza con cui una persona conserva ciò che l'ha sostenuta nel dolore.

Ho spesso la sensazione che Marco mi aiuti a scrivere. Nei ricordi risuona la curiosità che condividevamo. Nella mia fede, il nostro legame può andare oltre ciò che riesco a rendere visibile. Questo mi dà conforto e coraggio per proseguire questo lavoro.

Quando parlo di lui, voglio continuare a vedere la sua vita in tutta la sua ricchezza. Era figlio, padre, fratello, amico e un uomo pieno di progetti. La sua storia merita spazio. Fotografie, video e ricordi possono trasmettere qualcosa di lui a chi l'ha conosciuto e a chi impara a conoscerlo attraverso le nostre parole.

L'amore per Marco rende ancora più importante il mio amore per i vivi. Michael, i miei nipoti, Dorina e le persone intorno a me hanno ciascuno un posto insostituibile. Voglio dedicare tempo a chi c'è oggi. Dire ciò che si può dire. Ascoltare prima che la conversazione possa esistere soltanto nel ricordo.

Se IF apre una porta alla domanda se l'amore possa continuare a vivere oltre un addio, per me quella porta comincia qui. Da mio figlio. Dalla mancanza. Dalla speranza che mi aiuta a continuare ad amare.

Chi portiamo con noi nell'amore continua a far parte del cammino che percorriamo.

10 Le persone che hanno aperto il cuore

Guardando indietro, devono essere stati migliaia i colloqui avuti negli anni. Sulla numerologia e la spiritualità, sulla perdita e l'amore, su esperienze che qualcuno non osava raccontare. Spesso tutto cominciava da poco. Una data di nascita, una domanda, un breve messaggio. Poi arrivava la storia di una vita.

Quegli incontri avvenivano in luoghi diversi: durante attività, in un caffè, passeggiando, al telefono e, più tardi, attraverso internet. Partecipai a molti incontri spirituali e contribuii anche a organizzarne. Persone con convinzioni diverse incrociarono il mio cammino.

Ciò che mi toccava di più era la fiducia. Qualcuno osava esprimere qualcosa rimasto a lungo nascosto. Sapevo di dover trattare con delicatezza ciò che mi veniva affidato. I nomi, i segreti e il dolore di quelle persone appartengono a loro. Porto invece con me gli insegnamenti ricevuti ascoltando.

Imparai quanto spesso una persona abbia bisogno di presenza. Cerchiamo facilmente il consiglio giusto. A volte l'aiuto comincia prima: lasciare che qualcuno finisca di parlare, sostenere il silenzio e prendere sul serio il suo dolore. Quando finalmente una storia viene ascoltata, può nascere lo spazio per tornare a pensare al futuro.

In quei colloqui era presente anche la mia mancanza. Parlare di Marco mi aiutava a tenere vicina la sua vita. Dorina e io avevamo bisogni diversi. Dove io cercavo parole e apertura, lei trovava il proprio modo. Due persone possono portare la stessa perdita e avere tuttavia bisogno di strade differenti.

Questa differenza mi ha insegnato quanto sia importante essere prudenti nel giudicare. Possiamo conoscere da vicino qualcuno e tuttavia non sapere pienamente come sia il suo mondo interiore. L'amore ci chiede talvolta di lasciare spazio proprio dove vorremmo trovare un accordo.

Attraverso fotografie, video e racconti su Marco nacquero nuovi contatti. Il mondo digitale acquisì così per me un significato umano. Dietro lo schermo appariva qualcuno in cerca di riconoscimento. Un messaggio poteva dare inizio a una conversazione che altrimenti non sarebbe mai avvenuta.

Spero che IF possa custodire qualcosa di quello spazio d'incontro. Un luogo in cui arrivare con la propria storia e andare incontro a un altro con attenzione. Le differenze di convinzione possono rimanere mentre cresce la comprensione.

Per me il significato spirituale di tutto questo è grande. Quando ascoltiamo davvero, riconosciamo qualcosa del

valore di un’altra vita. È una forma d’amore a cui possiamo accedere di nuovo ogni giorno.

A volte la speranza comincia nel momento in cui qualcuno sente che la sua storia è benvenuta.

11 Ciò che mettiamo in movimento

Nel corso della vita ho creduto sempre più nella legge di causa ed effetto. La chiamo anche legge del boomerang. Ciò che immettiamo nel mondo produce qualcosa. Le nostre parole, le nostre intenzioni e le nostre azioni lasciano tracce, a volte più lontano di quanto riusciamo a vedere.

Vi riconosco una responsabilità spirituale. Una persona vive legata ad altre persone. Ciò che faccio tocca qualcuno. Quello che l'altro ne porta con sé può a sua volta andare oltre. Così, ogni giorno, facciamo parte di un insieme più grande.

Mio padre lasciò l'Italia per costruire un futuro alla sua famiglia. Le conseguenze di quella scelta arrivano fino alla vita dei miei figli e nipoti. Mia madre trasmise cura e perseveranza nella vita quotidiana. Porto qualcosa di tutto questo con me quando cerco a mia volta di prendermi cura di qualcuno.

Anche l'aiuto ricevuto può continuare ad agire. Qualcuno ci sostiene in un periodo difficile. Anni dopo riconosciamo il bisogno di un'altra persona e tendiamo la mano. Sappiamo per esperienza quanto possa significare. Ciò che ci è stato donato trova un seguito.

Credo che esistano connessioni più profonde, anche quando non riesco a vedere l'intero disegno. Nello stesso tempo non voglio gravare nessuno di questa convinzione. Malattia, perdita o ingiustizia non devono mai essere usate per dire a una persona che ha meritato il proprio dolore. Chi soffre ha bisogno di vicinanza.

Per me causa ed effetto richiedono soprattutto attenzione a ciò che posso offrire oggi. Una parola umiliante può continuare ad agire a lungo. Scuse sincere possono essere l'inizio di una riparazione. Una promessa diventa più forte quando la realizziamo attraverso piccoli gesti.

Nella mia vita professionale ho imparato quanto sia preziosa la credibilità. La fiducia cresce quando le persone vedono che fai ciò che dici. Vale anche in famiglia, nell'amicizia e nelle conversazioni di ogni giorno. Il bene acquista forza attraverso la ripetizione.

Quando ho commesso un errore, rimane la possibilità di mettere in movimento qualcosa di nuovo. Posso assumermi la responsabilità, ascoltare le conseguenze e provare a fare diversamente. Così un avvenimento difficile non deve produrre senza fine lo stesso dolore.

Per questo IF mi accompagna anche con una domanda concreta: che cosa voglio far crescere oggi? Se spero in più amore, posso cominciare dal modo in cui rispondo. Se

desidero la pace, posso rendere meno dure le mie parole. La mia influenza è limitata, ma esiste.

L’amore che trasmetti oggi può arrivare più lontano di quanto saprai mai.

12 Il lungo cammino verso il perdono

Il perdono sembra semplice quando ne parliamo da lontano. In un cuore ferito può richiedere un lungo cammino. Anch'io ho conosciuto delusioni che continuavano a tornare nei miei pensieri. La domanda sul perché qualcuno mi avesse trattato così poteva occupare più spazio di quanto desiderassi.

Poco a poco ho cominciato a sentire quanta energia possa continuare a chiedere un vecchio dolore. Non si poteva più cambiare ciò che era successo. Eppure entrava ogni volta di nuovo nella mia giornata. Desideravo pace, mentre dentro di me continuavo a ripetere l'accaduto.

Per me il perdono cominciò dal desiderio di allentare lentamente quella presa. Il dolore poteva essere riconosciuto. Anche la rabbia aveva qualcosa da dire. Non dovevo mostrarmi più gentile di quanto mi sentissi. La sincerità con me stesso si rivelò un inizio di benevolenza.

Questo comporta che i limiti mantengano il proprio posto. Perdonare una persona non significa, per me, doverle dare di nuovo lo stesso potere sulla mia vita. A volte la distanza rimane necessaria. Posso custodire un limite e sperare, nello stesso tempo, che il mio cuore non sia governato per sempre dall'amarezza.

Dovevo diventare più benevolo anche verso me stesso. Ho compiuto scelte che avrebbero potuto avere un esito diverso. Ho insistito troppo a lungo, dato fiducia male o non visto una possibilità. A posteriori il passato ci appare più ordinato di quanto fosse nel momento in cui dovevamo viverlo.

Assumermi la responsabilità mi aiuta ad andare avanti. Condannarmi senza fine mi tiene invece fermo. Quando riconosco che cosa voglio fare diversamente e oggi agisco di conseguenza, una lezione dolorosa trova un seguito umano.

In senso spirituale vedo il perdono come un creare spazio per l'amore. A volte con grande cautela. Un ricordo che brucia meno. Una conversazione che può diventare più serena. La possibilità di incontrare una persona nuova senza attribuirle subito la colpa di una vecchia delusione.

Penso al tempo inquieto in cui viviamo. Quanto spesso l'incomprensione cresce perché vecchie ferite trovano ogni volta parole nuove? Ogni gesto che interrompe per un momento la catena dell'umiliazione ha significato. A volte comincia da qualcuno che dice: voglio ascoltare, anche se questa conversazione mi costa fatica.

Nessuno deve percorrere questa strada in fretta. L'amore non si può imporre. Ma il desiderio di riconciliazione, dentro di noi o con un altro, può già essere una prima

apertura. Vi riconosco la speranza: possiamo imparare lentamente a portare in modo diverso ciò che non possiamo più cambiare.

Il perdono può cominciare come un piccolo spazio in cui il cuore ritrova il respiro.

13 La meraviglia apre nuove finestre

Il mio interesse per l'ignoto ha assunto molte forme. Le antiche piramidi e i megaliti attiravano la mia attenzione. I racconti su Atlantide, Lemuria e mondi nascosti stimolavano la mia immaginazione. Volevo leggere, confrontare e capire perché simili argomenti tocchino le persone tanto profondamente.

In un'antica costruzione vedo anche le persone che devono esserci state dietro. La loro collaborazione, le loro conoscenze e il desiderio di erigere qualcosa di significativo. Sono morte da molto tempo, ma il loro lavoro ci fa ancora fermare. Questa consapevolezza mi rende umile.

I racconti sui mondi perduti toccano anche un desiderio che riconosco: quello di armonia, di una società in cui la conoscenza si accompagni alla saggezza e le persone si sentano parte della natura. I loro significati storici e spirituali richiedono ciascuno un proprio modo di leggere. In IF trovano spazio come argomenti che hanno alimentato la mia curiosità.

Anche scrittori e pensatori hanno aperto finestre per me. Jules Verne ha fatto viaggiare l'immaginazione. In Dante mi parla l'immagine di un cammino interiore attraverso l'oscurità verso la luce. Per me Giordano Bruno

rappresenta il coraggio di pensare in grande. Ciò che mi tocca in simili incontri con un libro è lo spazio che un pensiero può aprire.

Ho letto e ascoltato anche opere legate a nomi spirituali come Edgar Cayce, Jozef Rulof, Giorgio Dibitonto e Pier Giorgio Caria. I loro racconti diversi sono giunti sul mio cammino mentre esploravo le mie domande. Li cito qui come parte del mio percorso di lettura. Ogni autore porta le proprie idee e richiede tempo per essere conosciuto.

Lo studio può avere un calore umano. Leggi una pagina perché vuoi capire meglio una persona, un'esperienza o la vita stessa. Accosti un pensiero a ciò che hai vissuto. Ne parli con qualcuno che ha un'altra storia. Lentamente si apre più spazio nel tuo sguardo.

Per questo desidero offrire in IF anche una guida. La curiosità può proseguire oltre la lettura della mia storia. Chi vuole saperne di più può scegliere un tema, cercare un testo originale ed esplorare con calma il significato che uno scrittore dà alle proprie parole. Una buona conversazione può arricchire quanto un libro.

Il mio riferimento rimane l'amore. Un pensiero che mi aiuta a vivere con più cura e a comprendere meglio un'altra persona ha messo in movimento qualcosa di prezioso. Per me la meraviglia diventa più ricca quando ci riporta alla vita e gli uni agli altri.

Una nuova comprensione acquista calore quando ci aiuta a vivere con più amore.

14 Speranza per il mondo che condividiamo



Verso la luce.

Spero che IF possa essere, prima di tutto, una storia d’amore e di speranza. Il tempo in cui viviamo può apparire inquieto. Ci sono tante voci, tante immagini e tanti motivi di preoccupazione. Proprio per questo voglio dare spazio a ciò che può avvicinare di nuovo le persone.

Il desiderio di un mondo migliore vive facilmente in grandi parole. Nella mia vita ricomincia ogni volta da un

incontro. Riesco ad ascoltare qualcuno che la pensa diversamente? Posso sospendere per un momento il giudizio? Posso rimediare a qualcosa, ringraziare qualcuno o fargli sentire che non è stato dimenticato?

So quanto possa essere difficile, soprattutto con le persone più vicine. In una famiglia le parole toccano strati profondi. Le vecchie abitudini possono sembrare più forti delle buone intenzioni. Anche lì l'amore rimane un cammino che richiede attenzione. Lo impariamo nel mezzo della vita, con tutto ciò che vi è di imperfetto.

L'amore incondizionato, la mia fiducia che il caso non esista e la legge di causa ed effetto si incontrano per me in questo punto. Credo che siamo legati. Che gli incontri possano portare un significato. Che ciò che facciamo abbia conseguenze. A partire da questa fede voglio cercare di dare più spazio al bene.

Questa speranza non richiede un volto sempre allegro. Il dolore può esisterle accanto. Una persona può piangere e continuare ad amare. Può essere stanca e accettare una mano. A volte la speranza è piccolissima: telefonare a qualcuno oggi, rialzarsi domani e dare una nuova possibilità alla prossima conversazione.

Penso ai miei figli e nipoti. Che cosa desidero lasciare loro? Oltre ai racconti della mia vita, anche la fiducia che l'umanità conservi il proprio valore. Che esistano persone

disposte ad aiutare. Che un periodo difficile non cancelli tutte le possibilità. Che siano amati.

IF cominciò un tempo con due lettere sulla carta. Oggi quelle lettere portano molto di ciò che ho vissuto. Il bambino che si meravigliava, l'imprenditore che continuava a costruire, il padre a cui manca il figlio e l'ascoltatore che ha potuto ricevere tanta fiducia si incontrano in questo libro.

La porta rimane aperta a ciò che la vita può ancora insegnarci. Nella parte successiva attendono trentatré temi per chi desidera continuare a scoprire. Il mio augurio più importante ti accompagna: che il calore ricevuto qui possa trovare una strada verso qualcun altro.

Il mondo in cui speriamo può trovare già oggi un piccolo inizio.

Dove una persona sceglie l'amore, la speranza trova un luogo in cui crescere.

Parte 2 — Guida alla crescita spirituale



Il racconto ci ha condotti all’amore, alla meraviglia e alle domande che possono dare profondità a una vita umana. Ora ti invito a proseguire la scoperta personalmente. Le pagine seguenti offrono parole, esempi e accessi al mondo spirituale. Puoi leggerle in ordine oppure cominciare da un argomento che in questo momento ti parla.

Questa guida comprende trentatré temi, suddivisi in cinque sezioni. Prima ci rivolgiamo all’interiorità. Poi esploriamo l’amore come atteggiamento verso la vita, il significato e le connessioni, il rapporto tra il visibile e l’invisibile e alcuni modi in cui la spiritualità può

prendere forma. Gli argomenti si toccano, ma ognuno apre una finestra propria.

Per mondo spirituale intendo quella dimensione dell'esistenza che le persone sperimentano nel rapporto con l'anima, con il divino e con un legame che può andare oltre il visibile. Un lettore la incontra nella fede, un altro nel silenzio, in un'esperienza particolare o nell'amore per una persona cara. In questa guida tali percorsi trovano spazio per essere esplorati. Il mio punto di partenza rimane l'amore che ci aiuta a vivere con più umanità.

Non devi avere vissuto personalmente le esperienze del mio racconto. Un cammino spirituale può cominciare dal desiderio di pace, da un incontro, dalla bellezza della natura o dalla domanda su come vivere con più amore. Anche continuare a leggere, conversare e riflettere con calma può farne parte.

Un'esplorazione libera e attenta

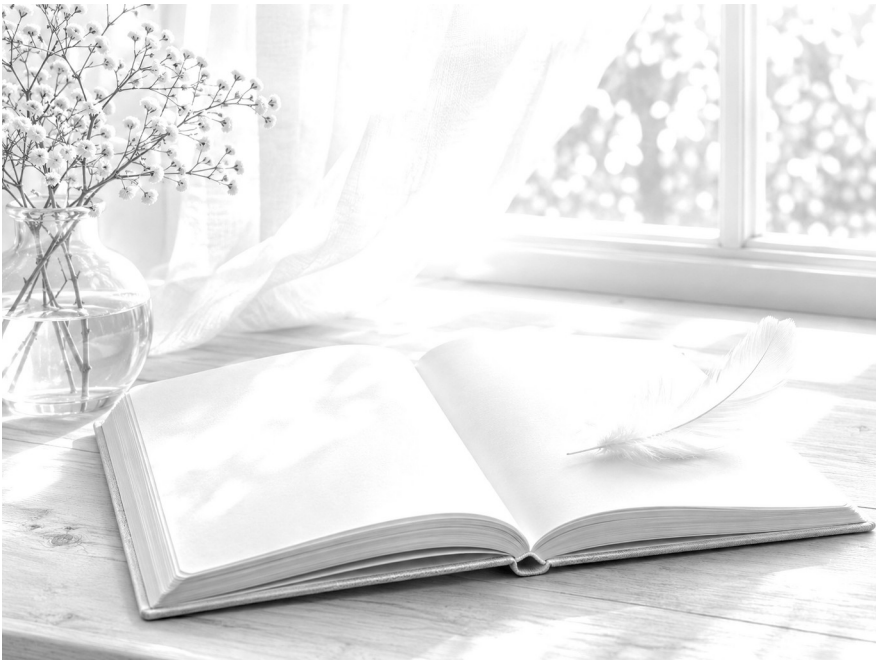
In questa guida si incontrano esperienze personali, tradizioni spirituali e ricerca. Un racconto di fede dice ciò che le persone ritengono vero e ciò che le sostiene. Una testimonianza descrive ciò che qualcuno ha vissuto. La ricerca cerca di rispondere a una domanda attraverso un metodo descritto. Ognuna richiede un modo di leggere adeguato. Così possiamo rimanere aperti e trattare con cura ciò che trasmettiamo gli uni agli altri.

Gli esempi sono situazioni immaginate della vita quotidiana, pensate per rendere riconoscibili i temi. Non appartengono alla mia storia personale. Negli esercizi scegli ciò che fa per te. Se il silenzio suscita agitazione, puoi tornare a una passeggiata o a una conversazione familiare. La spiritualità può sostenerti; per le questioni di salute rimane importante un’assistenza professionale adeguata.

In fondo al libro si trovano fonti e indicazioni per altre letture. I numeri tra parentesi quadre vi rimandano. Puoi leggere la guida anche senza quegli approfondimenti. Conserva soprattutto la libertà di crescere con calma, rispettando la tua storia e quella delle persone che incontri.

Una porta aperta ti invita a fare un passo, con i tuoi tempi.

Conoscere il proprio mondo interiore



Ascoltare ciò che vive dentro.

Una persona può occuparsi per anni di ciò che accade intorno a lei e trovare poco tempo per fermarsi davanti a ciò che vive dentro. In questa prima sezione torniamo a quel mondo interiore. Cominciamo dall'attenzione e dalla conoscenza di sé, per proseguire poi verso l'intuizione e i sogni.

Questi temi richiedono un approccio dolce. Non devi migliorarti prima di poter cominciare. Anche l'agitazione, la stanchezza e la distrazione appartengono alla vita che

porti con te. L’attenzione interiore diventa feconda quando ti aiuta a essere presente in quella vita con maggiore chiarezza e cura.

1 Silenzio e meditazione

Il silenzio ci offre l’occasione di notare ciò che solitamente viene coperto dalla frenesia. La meditazione aggiunge una pratica consapevole dell’attenzione. Alcune forme si concentrano sul respiro, su un suono o su un testo. Altre invitano a osservare pensieri ed emozioni mentre arrivano e passano. La panoramica del NCCIH descrive approcci diversi; Plum Village mostra come coltivare l’attenzione nella vita ordinaria. [1, 2]

Una mente vuota non è una condizione necessaria. Quando ti distrai e te ne accorgi, puoi semplicemente tornare. In un vissuto spirituale il silenzio può inoltre dare spazio alla preghiera o alla sensazione di appartenere a un insieme più grande. Ciò che vi scopri può prendere forma gradualmente.

Due esempi

Una persona si siede per un momento prima di cominciare la giornata. All’inizio pensa soltanto ai suoi appuntamenti. Poi si accorge di quanta tensione porti già con sé. Notandola, decide di iniziare la mattina con un po’ più di calma.

Una donna legge un breve testo spirituale. Si sofferma per qualche istante su una frase. Le parole non cambiano subito la sua giornata, ma più tardi l'aiutano a rispondere con maggiore pazienza.

Un invito ad approfondire

Dedica un breve momento al silenzio, con un inizio e una fine chiari. Nota ciò che richiama la tua attenzione e torna con gentilezza a ciò che hai scelto. Chi desidera studiare può confrontare due forme di meditazione: su che cosa si concentra l'attenzione, da quale tradizione viene la pratica e quale scopo le attribuisce quella tradizione? Mantieni semplice il primo incontro.

Nel silenzio puoi incontrare te stesso senza dover dimostrare nulla.

2 Essere presenti con attenzione

Essere presenti significa entrare consapevolmente in contatto con ciò che accade adesso. Sentiamo come siamo seduti, ascoltiamo la voce di chi abbiamo davanti o assaporiamo ciò che mangiamo. Nella pratica della mindfulness questo prende la forma di un esercizio: notare dove si trova l'attenzione e riportarla con calma. Plum Village collega tale attenzione, tra l'altro, al camminare, al mangiare e all'ascoltare. [2]

Questo tema si distingue dalla meditazione perché può svolgersi in qualunque momento della giornata. Un gesto familiare torna a essere visibile. Ciò può cambiare anche gli incontri. Ci accorgiamo prima che qualcuno vuole ancora dire qualcosa o che stiamo già preparando una risposta mentre parla.

Due esempi

Durante la colazione una persona mette via il telefono. Nota quante volte la mano vorrebbe comunque raggiungerlo. La scelta semplice di restare seduta apre spazio a una conversazione con il partner.

Un nonno ascolta un nipote. Invece di completare subito il racconto, fa altre domande. Scopre qualcosa che in una conversazione più frettolosa gli sarebbe sfuggito.

Un invito ad approfondire

Scegli un gesto ordinario e dedicagli tutta l'attenzione. Poi pensa a una conversazione in cui aspetti consapevolmente un momento prima di rispondere. Che cosa noti in te e nell'altro? Puoi leggere ancora sull'ascolto attento ed esplorare in che modo la presenza differisca dal dover essere sempre disponibili. Anche il riposo e i limiti possono essere scelte consapevoli.

L'attenzione piena fa sentire all'altro che la sua presenza conta.

3 Il respiro come punto di quiete

Il respiro è vicino e ci accompagna. Per questo molti esercizi di attenzione lo usano come punto di quiete. Ne noti il movimento naturale senza doverlo rendere più ampio o profondo. Il corpo non deve compiere una prestazione. La semplice percezione dell'inspirare e dell'espirare può essere un luogo a cui tornare. [1, 2]

Nel linguaggio spirituale il respiro viene talvolta collegato alla forza vitale. In un primo incontro puoi partire dall'esperienza concreta: che cosa accade quando smetti per un momento di lasciarti trascinare dalla giornata? Il significato può crescere a partire da quell'attenzione.

Due esempi

Prima di una telefonata tesa, una persona lascia che il respiro arrivi e vada spontaneamente per qualche istante. Si accorge di quanto tenga rigide le spalle e si siede più comodamente. Poi sceglie le prime parole.

Dopo una passeggiata movimentata, una persona si siede su una panchina. Sente l'appoggio sotto i piedi e guarda gli alberi. Deve soltanto notare che è qui.

Un invito ad approfondire

Senti brevemente dove il respiro naturale si percepisce con maggiore chiarezza. Se non è piacevole, rivolgi l'attenzione ai suoni o ai piedi. Nelle letture successive

esplora la differenza tra prestare attenzione al respiro e modificarlo attivamente con delle tecniche. In questa guida basta osservare con calma; le tecniche respiratorie intensive non appartengono a questo primo passo.

A volte una risposta più dolce comincia dallo spazio che ti concedi per un momento.

4 Movimento consapevole e yoga

Un cammino spirituale può essere esplorato anche attraverso il movimento. Camminando o durante un esercizio tranquillo noti come si sente il corpo e come cambia insieme a esso la tua attenzione. Nelle diverse tradizioni lo yoga comprende più delle sole posizioni; il rapporto tra movimento, respiro e attenzione interiore merita una conoscenza specifica.

Il corpo non deve raggiungere un'immagine ideale. Un movimento adatto rispetta ciò che è possibile oggi. Puoi prestare attenzione a un piccolo gesto anche da seduto, oppure semplicemente osservare come rimani in contatto con l'ambiente mentre cammini. Chi comincia una nuova forma di movimento può cercare con calma una guida adeguata.

Due esempi

Dopo una mattinata intensa una persona percorre un breve giro familiare. Nota che è più facile mettere ordine nei pensieri mentre sente il terreno sotto i piedi.

Una donna sceglie un corso di yoga adattato. Prima parla delle proprie possibilità e scopre che seguire il proprio ritmo conta più che eguagliare la posizione di un’altra persona.

Un invito ad approfondire

Scegli un movimento dolce adatto alle tue possibilità. Osserva come si alternano sforzo e riposo. Nelle letture successive indaga da quale tradizione provenga una pratica e quale scopo le venga attribuito. Un insegnante scelto con cura lascia spazio a domande e adattamenti. Non devi forzare i tuoi limiti per muoverti con attenzione.

Il tuo corpo merita la stessa gentilezza che offriresti a una persona cara.

5 Conoscenza di sé e crescita interiore

La conoscenza di sé cresce quando impariamo a riconoscere le nostre abitudini. Che cosa ci dà forza? Quando ci ritiriamo? Quale aspettativa portiamo in una conversazione? Riguarda anche qualità che consideriamo facilmente scontate: fedeltà, umorismo, pazienza o il coraggio di ricominciare.

Qui la crescita spirituale trova una base molto umana. Chi capisce meglio ciò che lo muove può scegliere con maggiore consapevolezza. Una scoperta interiore diventa visibile quando affrontiamo diversamente una situazione ricorrente. La comprensione non deve essere dura. Puoi guardare con sincerità e rimanere gentile verso la persona che sei.

Due esempi

Una persona nota di offrire spesso aiuto troppo in fretta. Dietro la generosità c'è anche la paura di deludere qualcuno. Comincia a esercitarsi chiedendo prima che cosa serva e valutando poi che cosa possa offrire.

Una donna si considera poco paziente. Guardando indietro si accorge che le sue risposte brusche arrivano soprattutto nelle sere in cui è esausta. Prendersi cura del proprio riposo diventa così parte della cura degli altri.

Un invito ad approfondire

Descrivi un momento ricorrente con parole semplici: che cosa succede, che cosa senti e come reagisci? Cerca poi anche un'eccezione in cui è stato più facile. Che cosa ti ha aiutato allora? Una persona fidata può offrire uno sguardo diverso. Così l'esplorazione di sé diventa un dialogo con la vita, in cui rimangono visibili anche le tue possibilità.

Imparare a conoscerti può essere un atto di gentilezza.

6 Intuizione e sapere interiore

L’intuizione è una percezione che a volte appare prima di un ragionamento articolato. Esperienza, attenzione e ricordi possono incontrarvisi. In un approccio spirituale si parla anche di sapere interiore o di guida. Queste parole esprimono il modo in cui le persone comprendono la propria esperienza.

Un rapporto utile con l’intuizione concede tempo alla sensazione. Puoi ascoltare ciò che emerge e poi fare una domanda, raccogliere informazioni o lasciare passare una notte. Così il segnale interiore conserva il suo posto senza diventare un ordine. Chi impara a riconoscere la quiete interiore può anche accorgersi meglio di quando intervengano la paura o un desiderio intenso.

Due esempi

Un collega dice che va tutto bene, ma poi tace. Senti che c’è qualcosa di più. Gli chiedi se vuole parlare ancora un po’, lasciandolo libero di accettare o meno.

Un progetto nuovo ti entusiasma, ma rimane una piccola inquietudine. Esamini una parte con maggiore attenzione. Che il progetto prosegua o cambi, hai usato la tua percezione per agire con più cura.

Un invito ad approfondire

Annota un'impressione prima di conoscerne l'esito. Descrivi anche i segnali concreti che hai notato. Riguarda in seguito ciò che corrispondeva, ciò che è andato diversamente e che cosa hai imparato. Approfondendo, puoi esplorare come i diversi autori distinguano l'intuizione dall'impulso, dalla paura e dal pensiero guidato dal desiderio. Il suo frutto può essere una maggiore chiarezza e umanità.

La voce silenziosa si comprende meglio quando riceve tempo e attenzione.

7 Sogni e immagini oniriche

I sogni ci conducono in un mondo in cui immagini, emozioni e ricordi possono incontrarsi in modo inatteso. A volte un sogno svanisce subito. A volte rimane per anni. Nelle tradizioni spirituali i sogni possono essere letti come occasioni di comprensione, incontro o raccoglimento. Il loro significato dipende anche dalla tradizione e dalla persona che sogna.

Un primo approccio gentile comincia dalle tue associazioni. Una casa può evocare sicurezza per qualcuno e oppressione per un altro. Un dizionario di significati prestabiliti non racconta dunque tutta la storia.

Anche il tono del sogno merita attenzione: sentivi libertà, mancanza, gioia o paura?

Due esempi

Una persona sogna la casa dei genitori di un tempo. Scrivendo il sogno, si accorge di quanto abbia bisogno di sentirsi al sicuro in un periodo di cambiamento.

Una donna sogna una persona cara che è morta. Si sveglia confortata. Custodisce quell'esperienza con amore e racconta a qualcuno di cui si fida ciò che l'ha tanto toccata.

Un invito ad approfondire

Al risveglio annota alcune immagini ed emozioni. Chiediti come si colleghino alla tua vita attuale. Accosta loro l'interpretazione di un autore e osserva in che cosa ti aiuti, senza limitare il sogno a un solo significato. Le decisioni importanti meritano basi più ampie di un sogno soltanto. L'esperienza può però aprire un argomento che richiede attenzione.

Un sogno può dare parole a qualcosa che durante il giorno vive ancora silenzioso dentro di noi.

8 Risveglio spirituale

Risveglio spirituale è un'espressione che indica un cambiamento nel modo in cui una persona vive se stessa

e l'esistenza. Il desiderio di significato, di unione o del divino può diventare più forte. Ciò che prima era al centro trova talvolta un altro posto. Questo processo può crescere lentamente e non deve necessariamente essere un avvenimento impressionante.

Il concetto acquista valore nel cambiamento vissuto. Una persona diventa più attenta, sincera o sensibile ai bisogni altrui? È qui che l'approfondimento può diventare visibile. Un cammino spirituale non rende nessuno più prezioso di un altro; invita a partecipare con maggiore consapevolezza alla stessa vita umana.

Due esempi

Dopo un trasloco una persona nota quanto le manchino i vecchi legami. Comincia a distribuire il tempo con più consapevolezza e scopre che per lei sentirsi legata agli altri conta più che raccogliere continuamente nuove impressioni.

Un libro avvicina una persona alla meditazione. All'inizio è soprattutto l'esperienza a essere nuova. Più tardi si accorge che il vero esercizio sta nella pazienza durante una normale conversazione familiare.

Un invito ad approfondire

Chiediti quali valori stiano cambiando nella tua vita e che cosa ti sostenga in questo passaggio. Leggi una

testimonianza di cambiamento interiore e presta soprattutto attenzione a ciò che segue nella quotidianità. Conserva il riposo, i contatti fidati e le responsabilità ordinarie. Uno sviluppo che ti destabilizza molto merita sostegno; non devi portarlo da solo.

La crescita diventa visibile nella cura con cui torniamo a partecipare alla vita.

L’amore come atteggiamento spirituale verso la vita

L’amore assume forme diverse quando diventa un atteggiamento verso la vita. La compassione ci aiuta a incontrare il dolore altrui. La gratitudine rende visibile ciò che riceviamo. Il perdono può creare spazio intorno a vecchie ferite. La ricerca di senso ci avvicina a ciò che vogliamo offrire. Nei temi seguenti ciascuno di questi movimenti riceve un’attenzione propria.

La spiritualità di queste pagine diventa concreta nel contatto con gli altri. C’è spazio anche per te stesso. Chi vuole donare ha bisogno di riposo e sostegno. L’amore cresce dove trattiamo con cura le possibilità e i limiti della vita.

9 Amore incondizionato e compassione

L’amore incondizionato riconosce il valore della persona anche quando il suo comportamento è difficile o la sua vita prende una strada diversa da quella sperata. La compassione vi aggiunge la disponibilità a vedere la sua sofferenza e, quando possibile, a offrire cura. Amore e discernimento si aiutano: la vicinanza può accompagnarsi a un limite chiaro.

Molti testi spirituali pongono l’amore al centro. Nella Prima lettera cristiana ai Corinzi il suo significato è legato alla pazienza e alla bontà. Puoi leggere un testo simile come un invito a esplorare in che modo l’amore diventi visibile nelle tue azioni. [3]

Due esempi

Un bambino commette un errore e quasi non osa raccontarlo. Un genitore affronta con sincerità il comportamento e, nello stesso tempo, gli fa sentire che continua a essere amato. La responsabilità trova così un luogo sicuro.

Un amico ritorna sempre sullo stesso dolore. Lo ascolti, ma noti anche che ti stai stancando. Gli dici quando potrai dedicargli di nuovo tempo e, se necessario, lo aiuti a trovare altro sostegno.

Un invito ad approfondire

Scegli una relazione e chiediti che cosa significhi concretamente accettare in quel rapporto. Che cosa andrebbe espresso con maggiore chiarezza? Che cosa aiuterebbe l'altro a sentirsi visto? Leggi poi un testo spirituale sull'amore e traduci un pensiero in un gesto possibile. L'approfondimento sta nell'attenzione con cui compi davvero quel gesto.

L'amore si sente quando una persona può conservare la propria dignità accanto a noi.

10 Gratitudine e accoglienza dei doni

La gratitudine rivolge la nostra attenzione a ciò che ci viene donato. Può essere aiuto, fiducia o una semplice presenza. Rende visibile anche quanto una vita sia sostenuta dagli altri. Dietro qualcosa che sembra scontato si nasconde spesso l'impegno di qualcuno che notiamo appena.

È un movimento diverso dal dover cercare il positivo in ogni cosa. Una persona può riconoscere che la giornata è stata pesante e accogliere comunque un momento buono. È proprio la sincerità a dare calore alla gratitudine. In senso spirituale può diventare un atteggiamento che ci permette di guardare l'esistenza meno soltanto attraverso ciò che manca.

Due esempi

Una persona ripensa a un insegnante di un tempo che le diede fiducia. Scrive una lettera per raccontare come quell'incoraggiamento abbia continuato ad agire. Ciò che era stato ricevuto ora viene anche espresso.

Dopo una giornata difficile una persona nota quanto le abbia fatto bene una telefonata. Non deve rendere più bella tutta la giornata per custodire con gratitudine quell'unico momento.

Un invito ad approfondire

Guarda una comodità quotidiana e chiediti quali persone vi contribuiscano. Puoi poi rendere concreto un ringraziamento: nomina ciò che qualcuno ha fatto e perché per te contava. Chi vuole approfondire può osservare la differenza tra la gratitudine libera e la pressione di dover essere grati. La gratitudine sincera lascia spazio a tutta la tua esperienza.

Ciò che viene accolto con attenzione mette radici più profonde nella nostra vita.

11 Perdono e libertà interiore



Spazio per un nuovo inizio.

Il perdono riguarda il nostro rapporto con ciò che ci ha fatto male. Può significare che il desiderio di rivalsa occupa lentamente meno spazio. La riconciliazione è una possibilità successiva e distinta: contano anche l'atteggiamento e l'affidabilità dell'altro. Questa distinzione aiuta a trattare con cura una fiducia ferita.

Il cammino può cominciare dal riconoscimento: questo è accaduto e questo ha prodotto in me. Un limite espresso con sincerità può farne parte. Il perdono non richiede una

scadenza fissa. Lo spazio per l'amore può crescere a un ritmo che rispetti anche la tua sicurezza e la tua dignità.

Due esempi

Dopo una vecchia delusione professionale, una persona non vuole più diffidare di ogni nuovo contatto. Mantiene accordi più chiari e prova di nuovo a valutare le persone in base al loro comportamento.

Due familiari decidono di parlarsi. Ognuno riconosce una parte del dolore. Non c'è ancora una piena riparazione, ma il tono diventa meno ostile.

Un invito ad approfondire

Chiediti di che cosa hai bisogno oggi per vivere un po' più liberamente: riconoscimento, distanza, sostegno o una conversazione. Puoi scrivere una lettera che rimarrà con te. Chi legge un testo sul perdono può verificare se vi sia spazio anche per i limiti e per il tempo necessario a ricostruire. La benevolenza può crescere lentamente.

Il tuo cuore può diventare più leggero mentre continui a trattare con cura ciò che hai imparato.

12 Lutto e amore che continua a cercare un posto

Il lutto può assumere ogni volta una forma diversa. Ci sono giorni in cui la mancanza è acutamente presente e giorni in cui emerge un ricordo caldo. Una data, un

profumo o una canzone possono aprire inaspettatamente qualcosa. Il legame e le circostanze di ciascuno rendono personale quell'esperienza.

La spiritualità può offrire parole per la speranza e per un legame che continua. Anche un rituale semplice può aiutare a dare un posto all'amore. In una conversazione è prezioso chiedere che cosa la persona stessa viva. Una spiegazione imposta può sminuire proprio ciò che cerca di esprimere.

Due esempi

Una nipote chiede come rideva un tempo suo nonno. La risposta smuove un ricordo doloroso, ma dà anche gioia perché qualcosa di lui viene trasmesso.

Un uomo desidera camminare da solo in occasione di un compleanno. Sua sorella vorrebbe mangiare insieme quel giorno. Decidono di telefonarsi più tardi e lasciano spazio ai rispettivi bisogni.

Un invito ad approfondire

Raccogli un piccolo dettaglio su qualcuno che ti manca: un'espressione, un'abitudine o un gesto. Pensa a quale forma di ricordo ti faccia bene oggi. Nelle letture successive puoi cercare racconti in cui la vita della persona cara abbia più spazio del solo addio. Anche ricevere sostegno appartiene al cammino dell'amore.

Un nome pronunciato con amore trova di nuovo posto tra noi.

13 Ricerca di senso e servizio

La ricerca di senso riguarda ciò che rende per noi la vita degna di essere vissuta. A volte c'è una direzione chiara. A volte, dopo un cambiamento, occorre cercarla di nuovo. Il servizio può essere una porta d'ingresso: scopri che qualcosa che puoi offrire ha significato per qualcun altro.

La dimensione non deve essere grande. Trasmettere una competenza, prendersi cura di un luogo o dedicare tempo a una persona può bastare per sentire di nuovo una direzione. Aiuta osservare ciò che corrisponde davvero alle proprie possibilità. Un contributo dura di più quando lascia spazio anche a ricevere.

Due esempi

Un artigiano in pensione aiuta un giovane a risolvere un problema pratico. Si accorge di quanta soddisfazione gli dia sapere che la sua esperienza può ancora essere utile.

Una persona ha poca energia per grandi attività, ma può telefonare regolarmente a un conoscente solo. Quel piccolo appuntamento diventa per entrambi un punto di quiete familiare.

Un invito ad approfondire

Scrivi ciò che ti piace fare, ciò che puoi offrire e di che cosa c'è bisogno intorno a te. Cerca il punto in cui queste tre cose si incontrano. Dopo un po' osserva come senti il tuo contributo: dà significato, è compatibile con le tue forze e può crescere? Il servizio spirituale acquista valore nell'incontro reale, senza che tu debba esaurirti.

Un gesto adatto può dare una direzione a due vite nello stesso momento.

14 Natura e legame con la Terra

La natura può aprire un'esperienza spirituale perché ci sentiamo parte di una rete di vita più grande. Un bosco o un cielo aperto possono suscitare silenzio. Prendersi cura di un piccolo giardino può risvegliare la stessa attenzione. L'UNESCO descrive come la conoscenza della natura, i ricordi, la spiritualità e le visioni del mondo possano intrecciarsi nelle comunità. [4]

Accanto alla meraviglia c'è la domanda su come trattiamo la Terra. Il legame diventa concreto quando ci prendiamo cura di ciò che ci circonda. Anche l'incontro e l'apprendimento possono farne parte: ascoltare chi conosce un paesaggio e comprendere perché un luogo sia importante per quelle persone.

Due esempi

Una persona passa regolarmente accanto allo stesso albero. Durante l'anno nota cambiamenti che prima oltrepassava senza vederli. Quel luogo familiare l'aiuta a essere presente con maggiore consapevolezza.

Durante una passeggiata una famiglia raccoglie rifiuti. I bambini scoprono che godere di un luogo e prendersene cura possono andare insieme.

Un invito ad approfondire

Scegli un luogo vicino e visitalo in momenti diversi. Che cosa cambia nel paesaggio e nella tua attenzione? Leggi qualcosa della sua storia o delle persone che se ne prendono cura. Puoi anche esplorare il modo in cui la tua tradizione familiare parla della natura. La meraviglia trova così posto accanto alla conoscenza e alla responsabilità.

Prendersi cura della Terra dà una forma visibile al nostro legame.

Scoprire connessioni e significati

Le persone cercano collegamenti. Un incontro può assumere un posto particolare a posteriori. Un numero o un'immagine ricorrente può risvegliare qualcosa in noi.

In questa sezione esploriamo alcuni linguaggi attraverso i quali si cerca di comprendere quel significato.

La fiducia che il caso non esista vive nel mio racconto personale. Sincronicità, numerologia e karma danno parole, ciascuno in modo diverso, alle connessioni e al significato. Imparando a conoscerne il senso specifico, l'esplorazione diventa più ricca e si apre più spazio per parlarne insieme.

15 Sincronicità e incontri significativi

La sincronicità è legata al lavoro di Carl Gustav Jung. Il concetto riguarda eventi che coincidono in modo significativo per qualcuno, senza una normale relazione di causa ed effetto che spieghi il collegamento. Jung lo studiò come un pensiero specifico sulle connessioni. Conoscerne il significato originario aiuta prima di usare la parola per ogni somiglianza. [5]

Per chi lo vive il significato può essere profondo. Una domanda interiore sembra incontrare una risposta inattesa. Un simile momento può diventare occasione di gratitudine o di un nuovo passo. Il suo valore non deve consistere nel raccogliere sempre più segnali; può mostrarsi anche in ciò che l'incontro apre nella nostra vita.

Due esempi

Una persona pensa a un vecchio amico e riceve un suo messaggio quello stesso giorno. La coincidenza la tocca e diventa un'occasione per dedicare nuovamente tempo all'amicizia.

Una donna cerca una direzione dopo un cambiamento. In una conversazione inattesa sente un pensiero che l'aiuta a dare un nome a ciò che già sentiva. Trova così il coraggio di esplorare una possibilità.

Un invito ad approfondire

Descrivi che cosa è accaduto e perché ti ha toccato. Quale cambiamento ne è seguito? Leggi poi un'introduzione a Jung e confronta il suo concetto con la tua convinzione sul caso. Entrambi possono approfondire la tua attenzione mantenendo il proprio posto. Non devi trovare un'intenzione nascosta in ogni momento.

Un incontro acquista profondità quando prestiamo attenzione a ciò che apre dentro di noi.

16 Numerologia come linguaggio simbolico

La numerologia collega i numeri al carattere, alle possibilità e alle domande sulla vita. Esistono sistemi diversi, con calcoli e significati propri. Per questo, nello studio, è utile comprendere bene prima un metodo. In

questa guida la avviciniamo come un linguaggio simbolico per la conoscenza di sé e il dialogo.

Riconoscersi in una descrizione può essere un inizio. Scopri, per esempio, una tensione tra cura e libertà o tra sognare e costruire. Poi aiuta collegare quelle parole alla tua vita reale. In questo modo, dietro il calcolo rimane presente la persona con le sue esperienze e le sue scelte.

Due esempi

Un calcolo viene collegato alla responsabilità. Un lettore si chiede dove la cura gli dia gioia e dove si carichi di troppo. La conversazione offre una comprensione più concreta della sola etichetta.

Un numero ricorrente ricorda a qualcuno una persona cara. Diventa un segno personale del ricordo e un'occasione per trasmettere qualcosa di buono.

Un invito ad approfondire

Scegli un metodo di cui siano spiegati chiaramente i passaggi del calcolo. Verifica prima il calcolo e leggi poi il significato. Cerca un esempio riconoscibile nella tua vita, ma anche una situazione diversa. Che cosa ti aiuta a vedere quel linguaggio? La numerologia non deve promettere un futuro già stabilito per aprire una conversazione. Lasciale dare spazio alle tue possibilità e alla tua libertà.

Un simbolo può illuminare qualcosa mentre tu continui a percorrere il tuo cammino.

17 Karma e causa ed effetto

La parola karma viene usata in diverse tradizioni religiose, dove riceve una spiegazione propria. In un testo buddhista come il Nibbedhika Sutta viene posta al centro l'intenzione dietro l'azione. Pensiero, parola e azione del corpo acquistano così un significato etico. [6]

Questo offre un accesso allo studio che va oltre l'idea che tutto ritorni immediatamente a qualcuno. Puoi chiederti che cosa alimenti un'azione: cura, avidità, paura o compassione? L'insegnamento invita allora a vivere con più consapevolezza. Il modo in cui una tradizione comprende le conseguenze nell'arco di un'esistenza più ampia va letto all'interno della tradizione stessa.

Nella vita ordinaria possiamo osservare anche una parte della causa e dell'effetto: una promessa costruisce fiducia e una frase tagliente può cambiare una conversazione. Questo offre un accesso concreto accanto al significato spirituale più ampio. Chiediti quale fosse la tua intenzione, che cosa hai fatto e quale conseguenza abbia avuto per l'altro. Così la responsabilità diventa un esercizio nell'agire con più cura.

Due esempi

Due persone offrono lo stesso aiuto. Una vuole soprattutto impressionare, l'altra chiede che cosa serva davvero. Il gesto visibile è simile; esplorare le loro intenzioni apre un altro livello.

Durante una discussione una persona vuole avere ragione e nota quanta durezza questo susciti. Prova a cambiare obiettivo: capire che cosa non abbia funzionato e dire chiaramente di che cosa ha bisogno.

Un invito ad approfondire

Leggi un breve testo originale sul karma e annota come l'autore colleghi intenzione, azione e conseguenza. Confrontalo con calma con la tua visione della causa e dell'effetto. Usa il concetto per prestare attenzione alle tue scelte. Il dolore o la malattia di un'altra persona richiedono cura e non devono mai essere gravati dell'etichetta di punizione meritata.

Ogni scelta consapevole offre la possibilità di portare più cura nel mondo.

Il visibile e l'invisibile

I prossimi argomenti toccano grandi domande della vita: che cosa sia la coscienza, che cosa si intenda per anima e come le persone comprendano esperienze particolari.

Anche la speranza di una continuazione dell'esistenza trova qui un posto. Sono temi che possono suscitare molto, soprattutto quando toccano una perdita o un'esperienza personale.

Cominciamo ogni volta dal concetto e da ciò che una persona racconta. Poi c'è spazio per diversi modi di comprendere e per ulteriori ricerche. Non devi provocare un'esperienza per approfondirli. Ascoltare, leggere e confrontare con calma possono già aprire una finestra.

18 Coscienza e anima

La coscienza riguarda l'esperienza stessa: il fatto che ci sia qualcosa che vediamo, sentiamo o pensiamo. La domanda su come tale esperienza interiore si colleghi al nostro corpo e al mondo impegna diverse discipline. Gli approcci spirituali aggiungono domande sulla nostra identità più profonda e sui nostri legami.

Una prima esplorazione può rimanere molto vicina. Un pensiero sorge e svanisce. Un ricordo cambia il nostro umore. Nello stesso tempo sentiamo una continuità nella vita: questo sono io, con un passato e con desideri. Il significato che vi attribuiamo merita una riflessione calma.

Nelle tradizioni spirituali la parola anima offre una risposta propria alle domande sull'essenza più profonda

dell'essere umano. Nelle spiegazioni induiste incontriamo, per esempio, l'atman: il vero sé spirituale. [8] Un simile concetto può aprire un dialogo su chi siamo nel profondo. Lo si comprende meglio nella tradizione da cui nasce.

Due esempi

Durante una passeggiata una persona si accorge di essere stata completamente assorbita da una preoccupazione. Quando torna a guardarsi intorno, anche la propria attenzione diventa motivo di meraviglia.

Una vecchia fotografia riporta qualcuno a una fase precedente della vita. Molto è cambiato. Si chiede quale legame unisca la persona di allora a quella che è adesso.

Un invito ad approfondire

Scegli una domanda: che cosa intendo per coscienza, oppure che cosa mi permette di riconoscermi? Leggi una spiegazione filosofica e una riflessione spirituale, annotando a quale domanda ciascuna cerchi di rispondere. Lo studio della coscienza durante la rianimazione è una prospettiva particolare e molto più limitata; le fonti in fondo al libro aiutano a considerarla separatamente. [7] La domanda ampia su chi siamo continua a lasciare spazio a più forme di studio.

La meraviglia per la nostra esistenza può renderci più attenti a ogni altra vita.

19 Esperienze di pre-morte

Dopo una situazione di pericolo di vita, alcune persone raccontano ricordi particolari: lucidità, pace, una diversa percezione del tempo o immagini che hanno assunto grande significato. Circostanze e descrizioni variano. Nello studio è importante distinguere una testimonianza descritta con precisione da un'affermazione generale su tutte le esperienze.

Ricerche come AWARE II esaminano ricordi e dati misurati durante la rianimazione. È un esempio del tentativo di indagare sistematicamente queste domande. Lo studio non stabilisce una sopravvivenza dimostrata dopo la morte irreversibile. [7] Entro questi limiti rimane spazio per il significato assunto da un'esperienza e per ulteriori domande sulla coscienza.

Due esempi

Una persona sopravvissuta racconta che, dopo l'esperienza, attribuisce meno importanza ai beni e vuole dedicare più tempo alla famiglia. Chi ascolta chiede come questo cambiamento prenda forma nella sua vita quotidiana.

Un lettore riconosce la pace descritta, ma vede che il proprio sogno intenso è nato in un'altra situazione. Conserva quella somiglianza senza rendere uguali le circostanze.

Un invito ad approfondire

Leggi una testimonianza accanto a un resoconto di ricerca. Annota le circostanze, il ricordo e le conseguenze per la vita successiva. A quali domande può rispondere la ricerca e quali ne rimangono fuori? La tua attenzione non deve sminuire l'esperienza personale. Aiuta ad ascoltare con cura e a dare alla speranza un posto sincero.

Un'esperienza al confine può aiutare qualcuno ad abbracciare di nuovo la vita con amore.

20 Esperienze fuori dal corpo

In un'esperienza fuori dal corpo una persona ha la sensazione di trovarsi fuori dal proprio corpo o di osservarsi da un'altra posizione. Il concetto descrive prima di tutto il vissuto. Alcuni lo comprendono spiritualmente, per esempio come esperienza temporanea di una coscienza più ampia. Altri cercano la spiegazione nei processi della percezione e del sonno.

Il significato personale può essere grande. Una persona ricorda soprattutto la pace, un'altra lo stupore. Il mio ricordo di fluttuare da bambino è un'esperienza di questo

tipo. Chi legge una testimonianza può prestare prima attenzione a ciò che il narratore ha vissuto e a ciò che gli è rimasto.

Due esempi

Un uomo ricorda che, mentre si addormentava, gli sembrava di vedere la camera da un punto insolito. Annota come cominciò e che cosa provò.

Una donna riconosce una sensazione di leggerezza in una testimonianza. Parlandone nota che altri dettagli, invece, sono diversi. Il riconoscimento e la differenza trovano entrambi spazio.

Un invito ad approfondire

Raccogli alcune descrizioni e osserva il contesto: sonno, veglia o situazione medica. Distingui tra l'esperienza e la spiegazione che il narratore le ha dato in seguito. Chi scrive un ricordo personale può indicare quali dettagli siano chiari e quali siano sbiaditi. Non devi provocare nulla; una lettura attenta basta come primo incontro.

Ascoltare un'esperienza particolare comincia dal rispetto per la persona che la racconta.

21 Vita dopo la morte e legami che continuano

La speranza di una vita dopo la morte trova posto in molti percorsi di fede. Può essere legata a Dio, a un mondo

spirituale o a uno sviluppo continuo dell'anima. Approfondendo si scopre che immagini e significati differiscono. Aiuta leggere una fonte all'interno della sua tradizione.

Accanto alla questione di fede c'è un'esperienza umana che molti riconoscono: qualcuno può rimanere profondamente legato a noi dopo un addio. Ricordo, amore e speranza spirituale possono intrecciarsi. Per me quel legame ha il volto di Marco. Per te può avvicinarsi un altro nome o un ricordo personale.

Due esempi

Una donna trova conforto nella speranza di incontrare un giorno nuovamente i suoi cari. Racconta come quella fede l'aiuti a vivere con più attenzione la vita presente.

Una persona si sente vicina al padre morto quando le torna alla mente un suo consiglio familiare. Custodisce quella vicinanza e cerca di trasmettere qualcosa della sua cura.

Un invito ad approfondire

Chiediti che cosa speri e quale tradizione vorresti conoscere. Leggi un testo di fede originale e una testimonianza personale, prestando attenzione ai loro diversi scopi. Parla con qualcuno che ti lasci lo spazio per

cercare le tue parole. Un’esperienza di conforto può avere valore senza diventare una risposta obbligata per tutti.

L’amore ci offre un linguaggio per custodire la vicinanza quando le parole ordinarie non bastano.

22 Reincarnazione e rinascita

Reincarnazione e rinascita indicano convinzioni secondo cui una vita appartiene a un percorso più ampio. Spesso vengono nominate insieme, ma non hanno ovunque lo stesso significato. Nelle spiegazioni induiste si affronta il rapporto tra atman, karma e il ciclo di nascita e morte. [8]

Per un primo studio è prezioso imparare il linguaggio di una tradizione prima di unire racconti diversi. Che cosa si ritiene continui? Che cosa significa liberazione? Quale posto ha l’agire presente? Queste domande rendono l’argomento più ricco della sola curiosità su chi qualcuno potrebbe essere stato in passato.

Due esempi

Un lettore scopre che, in una tradizione, l’idea di più vite è legata alla cura di tutti gli esseri viventi. Questo lo porta a chiedersi come tratti oggi gli altri.

Una persona ascolta il racconto di una presunta vita precedente. Lo legge con interesse e cerca anche come il

concetto di reincarnazione venga spiegato all'interno di un insegnamento esistente.

Un invito ad approfondire

Scegli una tradizione e cerca una spiegazione accessibile dei suoi concetti. Solo dopo confrontala con un secondo approccio. Annota somiglianze e differenze. Nei racconti personali rimani prudente con le conclusioni categoriche su te stesso o sugli altri. Il pensiero di un'esistenza più ampia acquista significato umano quando approfondisce la cura per questa vita.

Per quanto lontano arrivino le nostre domande, possiamo già oggi agire con più compassione.

23 Mistica ed esperienze di unità

Il termine mistica viene usato, tra l'altro, per esperienze di profondo legame con Dio, con il divino o con l'insieme dell'esistenza. Una persona può descrivere una momentanea percezione diversa della consueta distanza tra sé e il mondo. Il linguaggio è legato alla sua storia e al significato che vi attribuisce.

Un'esperienza intensa può impressionare molto, ma anche il cammino successivo richiede attenzione. Come trova posto nella vita il legame ricevuto? Per qualcuno una maggiore pazienza, cura o umiltà possono esserne il

seguito più prezioso. Il momento particolare e l'agire ordinario non devono rimanere separati.

Due esempi

Davanti a un paesaggio una persona si sente piccola e, nello stesso tempo, profondamente parte dell'insieme. In seguito rimane soprattutto il desiderio di trattare l'ambiente con più cura.

Durante una preghiera una donna sente una vicinanza insolita. Fatica a trovare parole per l'esperienza, ma nota che nei giorni successivi ascolta con maggiore attenzione.

Un invito ad approfondire

Leggi un testo mistico all'interno della tradizione da cui proviene. Osserva come l'autore tratti le parole, il silenzio e il seguito nella vita quotidiana. Puoi anche descrivere un tuo momento di unione senza ingigantirlo. Chiediti infine quale piccolo gesto si accordi con quell'esperienza. La meraviglia trova così un posto nella tua vita.

Ciò che riceviamo come legame può essere trasmesso come cura.

Approfondire il proprio cammino spirituale

In quest'ultima sezione incontriamo forme in cui le persone praticano o rappresentano la propria spiritualità.

Alcune appartengono a una tradizione di fede ben definita. Altre vengono usate in correnti diverse. Il significato diventa più comprensibile quando chiedi da dove provenga una pratica e come ne parlino le persone che la vivono.

Non devi conoscere tutto. Una scelta calma può dare più profondità che provare molte cose insieme. Conserva la libertà, poni domande semplici e osserva come le persone si trattano. Un incontro caldo e sincero aiuta a mantenere umano un cammino spirituale.

24 Preghiera e contemplazione

La preghiera dà parole o silenzio al rapporto con Dio o con il divino. Può essere grata, supplice, in ricerca o piena di mancanza. Qui contemplazione significa soffermarsi con calma su un testo, un'immagine o una domanda della vita. Entrambe possono diventare una forma di attenzione interiore, con un posto proprio in una tradizione.

Per un credente il significato sta spesso nella relazione stessa: affidarsi, ascoltare o sentirsi sostenuto. Non deve arrivare subito una risposta. Un testo conosciuto può aiutare quando mancano parole proprie. Una frase personale può invece essere sentita più vicina quando qualcosa di molto concreto ci occupa.

Due esempi

Prima di dormire un uomo pronuncia i nomi delle persone per cui è preoccupato. Quel gesto silenzioso lo aiuta a dare un posto alla propria cura.

Una donna legge alcune righe da un libro spirituale. Sceglie un pensiero e lo porta con sé durante la passeggiata, senza volerlo sviluppare interamente.

Un invito ad approfondire

Cerca una preghiera o un testo adatto alla tua storia o alla tua curiosità. Leggi lentamente e nota quali parole ti tocchino. Approfondendo, esplora come quella tradizione distingua preghiera e contemplazione. Puoi anche parlare con qualcuno che conosce la pratica. Una domanda sincera e un semplice momento di attenzione possono bastare per cominciare.

Ciò che esprimiamo con fiducia non deve suonare grandioso per andare in profondità.

25 Rituali e memoria dei nostri antenati

Un rituale segna qualcosa che per noi ha significato. Dà forma a un inizio, a un addio, alla gratitudine o al legame. Alcuni rituali vengono trasmessi da secoli. Altri nascono in una famiglia. Ripeterli può aiutare a dedicare nuovamente attenzione a un ricordo o a un valore.

Ricordare gli antenati colloca anche la nostra vita in un contesto più ampio. Riceviamo nomi, abitudini, storie e possibilità da persone che ci hanno preceduto. Non ogni eredità è facile. Ricordare può perciò richiedere, accanto alla gratitudine, anche spazio per ciò che è stato doloroso. Un rituale attento non deve appianare tutta quella storia.

Due esempi

In un giorno particolare una famiglia prepara una pietanza che cucinava una nonna. Mentre si cucina si tramandano storie che altrimenti scomparirebbero in silenzio.

Una persona posa un fiore accanto a una fotografia e dedica tempo a un ricordo. Sceglie una forma che le corrisponde, senza dover fare ciò che gli altri si aspettano.

Un invito ad approfondire

Chiedi in famiglia quale sia l'origine di un'usanza familiare. Quale significato aveva un tempo e quale ha oggi? Scegli poi un piccolo gesto che custodisca qualcosa di essenziale. Per un rituale di un'altra cultura aiuta imparare prima dalle persone per cui appartiene a una tradizione viva.

Un ricordo acquista futuro quando lo trasmettiamo con attenzione.

26 Musica e mantra

La musica può richiamare un ricordo, dare spazio al dolore o suscitare un senso di unione. Nelle comunità spirituali il suono prende forma, tra l'altro, nel canto, nella preghiera e nei testi ripetuti. Un mantra è un suono, una parola o un breve testo ripetuto durante una pratica spirituale. Il suo significato e uso si conoscono nella tradizione in cui viene praticato.

Per un primo incontro puoi ascoltare con calma. Quali emozioni, immagini o ricordi emergono? Questa attenzione non deve produrre nulla di eccezionale. Anche la differenza tra ascoltare da soli e cantare insieme può essere un argomento interessante per la tua esplorazione.

Due esempi

Una canzone familiare riporta una persona a un incontro di molti anni prima. Decide di raccontare ai figli la storia che c'è dietro quella musica.

Un gruppo canta un testo semplice. Un partecipante nota come l'ascoltarsi e il trovare un accordo insieme creino un senso di vicinanza.

Un invito ad approfondire

Scegli una canzone e ascoltala una volta senza fare altro. Annota ciò che ti ha toccato. Chi vuole conoscere un mantra può esplorare da quale tradizione provenga, che

cosa significhino le parole e quale guida sia prevista. Distingui l'esperienza personale del suono dalle promesse di effetti sul corpo. La prima ha già di per sé un posto nella vita.

A volte una melodia ci riporta a un amore che per un momento non riuscivamo a esprimere.

27 Chakra e simbologia energetica

In alcuni approcci spirituali e yogici i chakra vengono descritti come centri di energia sottile. Le rappresentazioni e le elaborazioni variano. Un incontro accessibile può cominciare dalla simbologia: come vengono collegate a queste immagini, per esempio, la sicurezza, l'amore, la parola o la comprensione?

Quel linguaggio può aprire una conversazione su come una persona si senta e su ciò che richieda attenzione. Aiuta prima comprendere con calma le parole usate. In questa guida un chakra non è una spiegazione medica di un disturbo. È un concetto appartenente a un quadro spirituale, che può essere studiato come tale.

Due esempi

L'immagine di una base solida porta una persona a chiedersi quali persone e abitudini la sostengano. Scopre che il contatto regolare con un amico significa molto per lei.

La simbologia del cuore invita una donna a riflettere sul dare e sul ricevere. Nota che per lei accettare aiuto è più difficile che offrirlo.

Un invito ad approfondire

Scegli una fonte che indichi chiaramente la propria tradizione e i propri concetti. Descrivi che cosa intenda per energia e come usi la simbologia. Traduci poi un'immagine in una domanda ordinaria sulla vita. Non devi accertare uno stato invisibile in te stesso. Un dialogo chiaro sulla fiducia o sull'amore è già un possibile frutto dell'esplorazione.

Un'immagine diventa utile quando ci avvicina a una domanda sincera sulla vita.

28 Reiki e attenzione rispettosa

Il Reiki è un approccio in cui un praticante tiene le mani lievemente appoggiate sul corpo o al di sopra di esso, a partire da una convinzione sull'energia vitale. Le persone possono cercare una seduta come momento di riposo o di attenzione spirituale. Aiuta sapere prima che cosa accada concretamente e quale significato vi attribuisca il praticante.

La ricerca non ha dimostrato l'energia ipotizzata e l'efficacia medica del Reiki non è stata chiaramente accertata. [9] Questa distinzione lascia spazio al vissuto

personale di rilassamento senza trasformarlo in un effetto terapeutico. L'assistenza sanitaria adeguata conserva il proprio posto.

Due esempi

Una persona chiede prima se sia previsto il contatto e indica che cosa le risulti piacevole. Il praticante rispetta la scelta e spiega con calma la seduta.

Un visitatore si sente rilassato dopo una seduta. Descrive l'esperienza così com'è stata e continua a consultare il proprio curante per un disturbo già presente.

Un invito ad approfondire

Leggi prima una descrizione fattuale e poni domande concrete: che cosa si fa, che cosa viene promesso e si può interrompere in ogni momento? Confronta poi il modo in cui un praticante parla dell'energia vitale con ciò che una fonte di ricerca può sostenere. Per un primo incontro spirituale, chiarezza, rispetto e libertà sono punti di partenza preziosi. Non devi sottoporti a nulla per poter conoscere meglio un approccio.

La cura acquista calore dove i tuoi limiti e le tue domande sono accolti.

29 Cristalli e oggetti significativi

Pietre e cristalli attraggono le persone per forma, colore e origine. In alcune correnti spirituali vengono collegati a significati energetici. Possono inoltre ricevere una simbologia molto personale, come qualsiasi altro oggetto amato.

Una prima esplorazione può rendere visibili questi significati uno accanto all'altro. Che cosa racconta qualcuno della pietra stessa? Quale convinzione vi collega? E quale ricordo porti tu in quell'oggetto? Il valore personale non dimostra un effetto curativo. Può però spiegare perché qualcosa di semplice trovi un posto particolare nella nostra vita.

Due esempi

Una persona conserva un sassolino raccolto durante una passeggiata con suo padre. Quando lo rivede, si avvicina soprattutto il ricordo della loro conversazione.

Una donna mette un piccolo oggetto sulla scrivania come richiamo alla pazienza. A volte l'aiuta a fermarsi un momento prima di rispondere a un messaggio difficile.

Un invito ad approfondire

Prendi un oggetto che possiedi già e descrivi che cosa significhi per te. Chi vuole sapere di più sui cristalli può studiarne le proprietà geologiche separatamente dai

significati spirituali che vengono attribuiti loro. Non devi comprare nulla per esplorare la simbologia. Chiediti infine quale valore desideri custodire nelle tue azioni attraverso quell'oggetto.

Un oggetto semplice può mantenere dolcemente visibile un ricordo prezioso.

30 Angeli e protezione spirituale

Gli angeli hanno un posto proprio in diversi racconti di fede. Nel cattolicesimo vengono descritti come esseri spirituali e la loro protezione appartiene alla fede. [10] Questo offre un contesto preciso a parole usate anche più liberamente, per esempio quando qualcuno chiama angelo una persona che lo ha aiutato inaspettatamente.

Per chi crede, la fiducia in una guida può dare sostegno. Per un altro l'immagine apre una conversazione sulla cura ricevuta. È bene chiedere prima che cosa intenda una persona. Incontriamo così l'esperienza e il linguaggio di fede del narratore senza fissarli subito nelle nostre parole.

Due esempi

Prima di iniziare una giornata difficile, un credente rivolge una preghiera al proprio angelo custode. Questo lo aiuta a sentirsi meno solo.

Una persona chiama angelo un vicino perché in un momento pesante le ha offerto un aiuto concreto. Qui la parola esprime gratitudine per un gesto umano.

Un invito ad approfondire

Leggi un testo sugli angeli proveniente da una tradizione di fede riconoscibile e chiediti quale ruolo vi abbiano. Annota anche che cosa significhi per te protezione. Dove ricevi oggi un sostegno concreto? La fiducia spirituale può accompagnarsi all'accettare aiuto e all'adottare precauzioni ordinarie. Chi si sente sostenuto può a sua volta stare vicino a qualcuno.

La protezione ricevuta può invitarci a diventare noi stessi una presenza premurosa.

31 Astrologia e tema natale

L'astrologia collega simbolicamente le posizioni celesti al carattere e alle domande della vita. Il tema natale sviluppa questo collegamento per il momento della nascita. Esistono scuole diverse, con concetti e interpretazioni propri. Chi è curioso può cominciare da quel linguaggio e dal modo in cui un autore lo usa.

In una prima esplorazione una descrizione può offrire lo spunto per riflettere su di sé. Aiuta rendere concreto il riconoscimento. Che cosa corrisponde alla tua esperienza e che cosa è diverso? Rimane così spazio per la tua storia

e per le scelte che puoi ancora compiere. Un'interpretazione simbolica non è una previsione certa.

Due esempi

Una persona legge dell'iniziativa e si chiede perché rimandi un certo passo. Trova la risposta guardando le proprie circostanze, i desideri e le preoccupazioni.

Una conversazione su un oroscopo porta una donna a riconoscere il bisogno di riposo. Esplora come organizzare diversamente le giornate senza far dipendere la decisione dalla descrizione.

Un invito ad approfondire

Impara prima che cosa intenda una fonte con i propri concetti. Scegli poi un'affermazione e cerca sia un esempio corrispondente sia uno diverso. Che cosa ti offre questo dialogo? Mantieni le decisioni su salute, denaro e relazioni legate a informazioni concrete e alla tua libertà. Il primo incontro può rimanere una porta alla riflessione.

Nessuna descrizione chiude le possibilità della tua vita futura.

32 Tarocchi e immagini archetipiche

Le carte dei tarocchi portano immagini lette in modi diversi. Possono essere usate anche come spunto per una riflessione o una conversazione. Per immagini archetipiche intendiamo qui figure e situazioni in cui le

persone riconoscono temi ricorrenti della vita, come un viaggio, la speranza o un nuovo inizio.

Le fonti storiche dei musei mostrano che i tarocchi hanno anche una storia come gioco e che gli usi spirituali si sono sviluppati successivamente lungo un percorso proprio. [11] Questa distinzione rende interessante lo studio. Che cosa significava un'immagine nel suo contesto originario? Che cosa vi aggiunge un lettore contemporaneo? Le due domande offrono accessi diversi.

Due esempi

Una carta con un viaggiatore suscita in una persona la domanda su quale passo desideri compiere da tempo. L'immagine l'aiuta a dare parole al desiderio.

Una donna vede una stella su una carta e pensa a una persona che le ha dato speranza. La conversazione prosegue sul significato che quel sostegno ricevuto conserva ancora oggi.

Un invito ad approfondire

Osserva un'immagine. Descrivi prima ciò che vedi e poi le associazioni che emergono. Leggi quindi qualcosa sull'origine dell'immagine e sull'interpretazione che ne dà un autore. Usala per aprire una conversazione; la carta non decide al tuo posto. Il valore può stare nella tua domanda che diventa visibile.

Un’immagine può illuminare una domanda mentre tu conservi la libertà di scegliere.

33 Luoghi sacri e monumenti antichi

Una cappella, un antico cerchio di pietre o una piramide possono toccarci per la loro forma, la storia e il significato che le persone attribuiscono loro. A volte un luogo fa parte di una tradizione di fede viva. L’UNESCO descrive il patrimonio religioso e sacro anche a partire dal suo significato spirituale per le comunità. [12]

Durante una visita possono incontrarsi diversi livelli. C’è ciò che si conosce storicamente del luogo, ciò che vi vivono i credenti e ciò che accade dentro di te. Prestando attenzione a questi livelli, l’incontro diventa più ricco. Il luogo appartiene anche alle persone che lo custodiscono e lo usano; il loro modo di viverlo merita rispetto.

Due esempi

Una persona siede per qualche minuto in una cappella e pensa alle generazioni che vi hanno espresso la propria speranza. Il silenzio acquista così una profondità umana.

Davanti a un antico monumento una visitatrice si chiede come sia stato costruito. Legge le spiegazioni sul posto e custodisce anche la propria meraviglia.

Un invito ad approfondire

Scegli un luogo vicino che ti parli. Cerca qualcosa della sua storia e, dove possibile, del significato attuale per la comunità. Durante una visita nota ciò che osservi e ciò che senti personalmente. Non devi viaggiare lontano né aspettarti un'esperienza particolare. A volte basta un luogo familiare per aiutarti a essere presente con maggiore attenzione.

Un luogo diventa una finestra quando osiamo fermarci con attenzione.

Continuare a studiare con il cuore aperto

Forse, durante la lettura, un argomento si è fatto vicino. Puoi cominciare da lì. Scegli una domanda che ti tocchi e concedile il tempo di crescere. Un cammino spirituale personale non deve risolvere tutte le differenze tra le tradizioni; può approfondirsi grazie all'attenzione per ciò che leggi, vivi e porti nelle tue azioni.

Dall'interesse all'approfondimento

Comincia da un argomento che ti tocchi davvero. Rendi la domanda abbastanza piccola da poter partire con essa. Che cosa significa meditazione in questa tradizione? Come usa un autore la parola anima? Che cosa è cambiato nella vita di qualcuno che ha descritto un'esperienza particolare?

Cerca poi una fonte in cui sia chiaro chi parla e da quale prospettiva. Un testo originale, una spiegazione di una comunità di fede e un resoconto di ricerca hanno scopi diversi. Leggi un brano adeguato e scrivi con parole tue che cosa ne comprendi. Spesso così ti accorgi spontaneamente di dove vuoi continuare a domandare.

Il confronto può aprire in seguito nuovo spazio. Leggi un secondo approccio e osserva che cosa aggiunga. Una differenza non deve diventare una lotta. A volte la stessa parola viene usata per un pensiero diverso. A volte un'idea tocca invece qualcosa che conosci già dalla tua vita.

Un piccolo quaderno per il tuo cammino

Un quaderno può raccogliere con calma la tua esplorazione. Puoi custodirvi una frase, descrivere un'esperienza o annotare una domanda. Per un testo indica l'autore, il titolo e la parte che hai letto. Potrai così ritrovare ciò che ti ha toccato e vedere come sia cresciuta la tua comprensione.

Per un'esperienza personale aiuta una descrizione semplice: che cosa è accaduto, in quali circostanze e che cosa ha significato per me? Quel significato può cambiare con la vita. Rileggendo in seguito puoi vedere ciò che è rimasto e ciò che ha trovato un altro posto.

Chiediti anche che cosa faccia l'approfondimento nella tua vita ordinaria. Hai cominciato ad ascoltare con maggiore attenzione? Osi ricevere aiuto? C'è più spazio per una risposta gentile? Un interesse spirituale acquista profondità quando rimane legato alle persone e alle responsabilità di oggi.

Imparare nell'incontro

Una conversazione può aiutare quando la sola lettura diventa troppo stretta. Cerca persone con cui poter fare domande e conservare anche un'opinione tua. Un incontro affidabile lascia spazio ai tuoi tempi, ai limiti ordinari e alla vita fuori dal gruppo.

Puoi mettere da parte una fonte e tornarvi più tardi. Puoi essere toccato da un pensiero senza voler seguire subito un intero insegnamento. Così l'approfondimento nasce dall'attenzione invece che dalla fretta. La porta verso il mondo spirituale rimane un invito a partecipare più consapevolmente alla vita.

Ciò che impari può mettere radici con calma nel modo in cui vivi.

Fonti e percorsi per proseguire la lettura

I numeri della guida rimandano alle fonti seguenti. Offrono testi di fede originali, spiegazioni di una tradizione, contesto storico o ricerca. Autore, istituzione e titolo aiutano a ritrovare una fonte.

Nell'edizione digitale puoi fare clic sulla descrizione della fonte. Molti testi sono in inglese; la traduzione del browser può aiutare in un primo incontro.

1 Meditazione e mindfulness

NCCIH, Meditation and Mindfulness: Effectiveness and Safety. Una panoramica di pratiche diverse, ricerche e aspetti da considerare. Si collega ai temi da 1 a 3.

2 Attenzione nella vita quotidiana

Plum Village, The Art of Mindful Living. Una spiegazione dalla propria tradizione di pratica buddhista, tra l'altro sul respiro, sul camminare e sull'essere presenti. Si collega ai temi da 1 a 3.

3 Un testo di fede sull'amore

Prima lettera ai Corinzi, capitolo 13, tramite la United States Conference of Catholic Bishops. Un testo cristiano da leggere con calma, collegandolo alla domanda su come l'amore diventi visibile nelle nostre azioni. Per il tema 9.

4 Natura e saperi culturali

UNESCO, Knowledge and practices concerning nature and the universe. Sulle connessioni tra conoscenza della natura, tradizioni, memoria e visioni del mondo. Per il tema 14.

5 La sincronicità in Jung

C. G. Jung, Synchronicity: An Acausal Connecting Principle, Princeton University Press. L'opera originale da cui nasce il concetto; la pagina dell'editore offre l'accesso bibliografico. Per il tema 15. Si tratta dell'approccio di Jung, non di una legge naturale accertata.

6 Karma e intenzione

Nibbedhika Sutta, Anguttara Nikaya 6.63, traduzione di Thanissaro Bhikkhu su Dhammatalks. Un testo buddhista originale in cui è centrale l'intenzione nell'agire. Per il tema 17.

7 Ricerca sulla rianimazione e la coscienza

Sam Parnia e altri ricercatori, AWAreness during REsuscitation II: A multi-center study of consciousness and awareness in cardiac arrest, Resuscitation, 2023. Articolo scientifico su ricordi e dati misurati in relazione all'arresto cardiaco e alla rianimazione. Per i temi 18 e 19. Il riassunto è accessibile tramite PubMed; durante la lettura meritano attenzione le circostanze della ricerca.

8 Conoscere i concetti dell'induismo

Hindu American Foundation, Short answers to real questions about Hinduism. Spiegazione dalla propria prospettiva di fede su atman, karma e reincarnazione, tra gli altri argomenti. Per i temi 18 e 22. Un accesso a una tradizione dalle molte forme.

9 Reiki e informazioni di ricerca

NCCIH, Reiki. Descrizione della pratica e dello stato della ricerca. Per il tema 28. La fonte aiuta a distinguere l'esperienza personale dall'efficacia medica.

10 Gli angeli nella fede cattolica

Catechismo della Chiesa Cattolica, paragrafi da 328 a 336, tramite la Santa Sede. Una fonte di fede originale sugli angeli e sul loro posto nella tradizione cattolica. Per il tema 30.

11 La storia delle immagini dei tarocchi

Victoria and Albert Museum, A history of tarot cards. Contesto storico su carte, immagini e usi che cambiano nel tempo. Per il

tema 32. La fonte museale offre una prospettiva diversa da una lettura spirituale contemporanea.

12 Luoghi sacri come patrimonio vivo

UNESCO World Heritage Centre, Initiative on Heritage of Religious Interest. Spiegazione dei luoghi religiosi e sacri e del loro significato per le comunità. Per il tema 33. Il contesto aiuta a dedicare attenzione alla storia, alla fede e al vissuto personale, ciascuno nel proprio ambito.

Parte 3 — Continuare a scoprire su IF

Un libro può tenerti compagnia nel silenzio. A volte una pagina risveglia anche il desiderio di ascoltare una voce, seguire ancora una storia o scoprire una fonte nuova. Il sito di IF offre questo spazio. Gli otto accessi di questa parte ti aiutano a scegliere ciò che fa per te in questo momento.

Apri la fotocamera del telefono o del tablet e inquadra il codice che hai scelto. Avvicinati quanto basta per vedere un solo codice e tocca l'avviso che appare. Non devi scattare una fotografia. Se leggi l'edizione digitale, puoi anche fare clic sul titolo nel riquadro. Per i contenuti online è necessaria una connessione a internet.

Il sito ha una propria organizzazione. Cerca quindi un argomento per nome; la numerazione può differire dall'ordine di questo libro. Dalle panoramiche puoi proseguire verso i singoli racconti, temi e persone. Puoi trovare la pagina principale anche su tussenhemelenaarde1111.com.

Lascia che sia il tuo interesse a stabilire il ritmo. Non devi guardare tutto. Un racconto o un pensiero possono bastare a mettere in movimento qualcosa. Il libro rimane un viaggio autonomo; il sito apre altre finestre.

Continuare a scoprire · 1 e 2

Inquadra un solo codice numerato.

1 · IF — il luogo d’incontro

Racconti, temi spirituali, persone e ispirazione si incontrano qui. Dal menu puoi anche leggere o ascoltare il libro online, trovare un momento di luce o prendere contatto.

2 · Dai racconti all’approfondimento

Segui il legame tra gli avvenimenti personali e il loro significato spirituale. Un accesso per continuare a leggere sulle esperienze e sulle domande della Parte 1.

Continuare a scoprire · 3 e 4

Inquadra un solo codice numerato.

3 · I 33 temi spirituali

Scegli nella panoramica un argomento della Parte 2. Accanto ai temi trovi spiegazioni, esempi e altre fonti. Seleziona il titolo dell’argomento.

4 · Amore, perdita e perdono

Un accesso tranquillo alla mancanza, ai legami che continuano e al cammino verso il perdono. Per chi desidera soffermarsi ancora sull’amore che continua a sostenere una vita.

Continuare a scoprire · 5 e 6

Inquadra un solo codice numerato.

5 · Persone spirituali e il loro lavoro

Scopri le pagine dedicate ad autori e narratori spirituali, con video e altri collegamenti. In questa sezione trovi anche spazi per playlist, ispirazione ed eventi.

6 · I miei video spirituali

Ascolta le mie parole sugli argomenti che mi stanno a cuore. I video aggiungono una voce personale ai racconti e alle riflessioni di IF.

Continuare a scoprire · 7 e 8

Inquadra un solo codice numerato.

7 · La mia vita

Il racconto più ampio della mia vita: la famiglia, le radici italiane, il lavoro e le persone che mi hanno formato. Qui puoi scoprire anche gli altri miei libri.

8 · Dai di Più

Le invenzioni e i progetti della mia vita lavorativa. Questo sito mostra il lato concreto della curiosità e del desiderio di costruire presenti anche in IF.

Una porta che può restare aperta

Alla fine di questo libro desidero tornare a sedermi un momento accanto a te. Dopo tutte le parole e i concetti rimane una persona che legge, con una vita propria, ricordi propri e persone care. È a lei che desidero rimanere vicino con IF.

Forse un argomento ha risvegliato la tua curiosità. Forse è emerso un ricordo rimasto a lungo silenzioso. Forse hai sentito soprattutto il bisogno di pace o di una conversazione con qualcuno che ti comprenda. Qualunque cosa tu porti con te, spero che queste pagine ti abbiano dato un po' di calore.

Il racconto, la guida e le finestre verso il sito appartengono allo stesso ponte. Prima ho condiviso ciò che ho vissuto e ciò che mi ha sostenuto. Poi ho offerto parole e accessi con cui tu possa continuare a scoprire. Il cammino che ne nasce appartiene a te.

Quando guardo alla mia vita penso alle persone. Alla cura dei miei genitori, a Dorina, a Marco e Michael, ai miei nipoti e a tanti altri che hanno trovato posto nella mia storia. Penso anche alle persone che mi hanno donato il loro dolore e la loro fiducia. La loro presenza vive in ciò che desidero trasmettere.

La mancanza di Marco rimane parte di me. Accanto a essa vive la gratitudine per chi era e per ciò che abbiamo condiviso. Quando scrivo di lui, do a qualcosa di quell'amore un posto tra le persone di oggi. Spero che anche i tuoi cari, presenti o mancanti, abbiano potuto farsi dolcemente vicini in queste pagine.

Credo che siamo più legati gli uni agli altri di quanto ci rendiamo conto ogni giorno. Che un incontro possa portare significato. Che ciò che facciamo con amore abbia conseguenze anche quando non riusciamo a vederne il seguito. Da questa fiducia desidero continuare a scegliere la comprensione, il perdono dove può crescere e il coraggio di dare ancora una possibilità al bene.

Viviamo in un tempo in cui molte cose possono inquietarci. Eppure incontro anche l'altro volto: qualcuno che continua ad ascoltare, una mano che offre aiuto, una persona che osa dare nuovamente fiducia. Questi gesti sono reali. Mi danno speranza nel mondo che possiamo costruire insieme.

Forse possiamo cominciare oggi da una persona. Da una telefonata rimandata troppo a lungo. Da una parola più gentile. Dalla disponibilità a chiedere come vada davvero e a rimanere un momento per ascoltare la risposta. A volte possiamo dare. A volte tocca a noi accettare una mano tesa.

Per me la spiritualità trova qui il suo posto caldo: nella meraviglia per l'esistenza e nella cura con cui vi partecipiamo. Qualunque cosa crediamo del cielo, qui sulla terra possiamo già donarci un po' di protezione e accoglienza.

IF — e se andassimo incontro gli uni agli altri con più amore?

Allora qualcosa comincia nella conversazione di oggi. E forse l'altro ne porterà un po' in un incontro successivo. Così un gesto amorevole può viaggiare più lontano, da cuore a cuore.

Ti auguro spazio per continuare a scoprire, persone con cui sentirti accolto e la serenità per percorrere il tuo cammino. Che arrivi luce dove è difficile, sostegno quando sei stanco e gioia nei piccoli momenti che la vita ancora ci dona.

Grazie per avere camminato un tratto insieme a me.

Crescere nell'unione e nella consapevolezza.

Un caro saluto,
Renato Rossi

Che l'amore ricevuto qui diventi una porta aperta per qualcun altro.