

BARBARA
POZZO

La vita
che sei



*24 meditazioni
sulla gioia*

Barbara Pozzo

La vita che sei

BUR varia

Proprietà letteraria riservata
© 2014 RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-07690-6

Prima edizione BUR settembre 2014

Realizzazione editoriale: Langue&Parole, Milano

Seguici su:

Twitter: @BUR_Rizzoli www.bur.eu Facebook: BUR Rizzoli

La vita che sei

a Linda

Caro lettore,

ognuno di noi è fatto del proprio corpo, della propria anima e di tutto ciò che ha incontrato e vissuto.

Ognuno di noi può mettere a disposizione se stesso per offrire e condividere la propria esperienza, le proprie idee, i propri sentimenti. E così facendo magari dare una mano a chi in quel momento si trova sulla sua strada.

Ecco perché questo libro.

Da trent'anni sono una terapeuta corporea.

Sono fatta di danza e di posture di yoga, di meditazioni e respirazioni profonde.

Ma sono fatta anche delle persone che amo, della mia famiglia, dei miei amici.

Sono fatta dei miei sogni, di pensieri di luce, di voglia di contribuire al bene.

Posso solo essere grata di tutto questo, così come lo sono anche per i momenti bui, gli errori, il dolore che mi hanno permesso di essere chi sono adesso.

Sono fatta della consapevolezza e della certezza che siamo strumenti meravigliosi al servizio dell'Universo.

Sono fatta della legge assoluta dell'Amore.

Sono fatta di tutto ciò che ho imparato con e dai miei pazienti.

Questo libro non è un manuale su come raggiungere la felicità, non è un elenco di esercizi da eseguire, né tantomeno una lista di buoni consigli da mettere in pratica.

Questo libro non ha nessuna velleità di risolvere i problemi a nessuno, né la supponenza di insegnare qualcosa.

È una proposta di meditazione, intesa come spunto su cui fermare l'attenzione per vedere se c'è qualcosa che risuona in te.

È un suggerimento a un atto di presenza a te stesso, a un percorso di consapevolezza che può facilitarti la conoscenza di chi sei, sintonizzandoti con la vibrazione che pervade l'intero Universo e che, tu ci creda o no, è senza dubbio quella dell'Amore.

Siamo facilmente preda della fatica, del negativo, della sofferenza.

Le persone ferite feriscono le persone.

Ecco come il dolore si perpetua, generazione dopo generazione.

Possiamo spezzare questa catena che ci imprigiona in una condizione di costante squilibrio.

Possiamo guarire.

Guarire significa diventare interi.

Nel corpo fisico, nella mente, nel rapporto con le persone e con le cose.

Salute è il tuo vero te, la tua anima, e tutti abbiamo accesso all'immensa capacità di guarirci e aiutare gli altri a farlo.

Puoi dunque utilizzare questo libro per ricordare che l'atto di essere presente a te stesso è il primo fondamentale passo in questa direzione, mentre siamo quasi sempre travolti da tutto il resto.

Caro lettore, ho solo due cose ancora da dirti.

Ho suddiviso questo libro nelle ventiquattro ore della giornata non perché ci sia una cosa da fare ogni ora. È evidente che non potrebbe essere così nemmeno se tu

fossi un monaco o un eremita. Ho pensato ai ventiquattro rintocchi dei campanili di una volta, che ci ricordavano di fermarci più spesso possibile durante la giornata per tornare presenti a noi stessi.

Ho detto che non ti darò consigli. In realtà uno sì: non leggere questo libro tutto d'un fiato e comunque mai più di un capitolo alla volta. Tengo a ricordarti che questo non è un libro di ricette o di pratiche da eseguire, ma una «meditazione».

I ventiquattro capitoli, i famosi rintocchi di campana, sono, per quanto mi riguarda, il richiamo dell'Universo che ci dice: «Io ci sono. E tu?».

La felicità non è la gioia

Si parla tanto di ricerca della felicità.

Ma cos'è veramente la felicità?

È sentirsi realizzati? Essere sempre ottimisti e allegri? Oppure è un amplificato senso di beatitudine che non si identifica in un sentimento preciso?

Le risposte possono essere molteplici e hanno sempre a che vedere con lo stare bene, profondamente e in maniera estesa a ogni aspetto della vita.

Ma una cosa è certa, la felicità è sempre di passaggio.

Questa non vuole essere un'affermazione triste e rassegnata, tutt'altro.

È importante esserne consapevoli, perché l'idea di felicità spesso spaventa, oppure sembra irraggiungibile.

Ma c'è una differenza basilare che va te-