

I Libri della Nuova Era

Iscriviti alla newsletter su www.etadellacquario.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.

Immagine in copertina: *Dandelion With Seeds Blowing Away Blue Sky*
© Adobe Stock/Romolo Tavani

© 2022 Edizioni L'Età dell'Acquario
Edizioni L'Età dell'Acquario è un marchio Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.
corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Prima edizione: aprile 2022
ISBN 978-88-3336-354-7

Maria Caterina Praticò

IO MI PERDONO

Percorso di consapevolezza e liberazione emotiva

Prefazione di Slavy Gehring



Edizioni
L'Età dell'Acquario



*A Gabriele ed Ethan,
agli Uomini che saranno.
Vi Amo immensamente.*



Introduzione

Perché ho scritto questo libro

«Sawubona», ti do il benvenuto in questo viaggio come si usa fare nelle tribù zulù del Sudafrica. Questo saluto significa: «Tutta la mia attenzione è con te. Ti vedo e ti permetto di scoprire le tue esigenze, di vedere le tue paure, di identificare i tuoi errori e di accettarli. Ti accetto per quello che sei e fai parte di me».

Per tanto tempo mi sono chiesta come potrebbe essere diversa la nostra vita e la visione di noi stessi se ci fossimo sentiti accolti e benvenuti nel nostro mondo, in questo modo, con questa intima e fiduciosa apertura e profonda autenticità. Questa domanda ha accompagnato gran parte del mio lavoro fino a oggi poiché il modo in cui, da bambini, ci insegnano a vedere e affrontare noi stessi, la nostra realtà interiore ed esteriore, guida e determina, poi, crescendo, tutto il resto: ogni aspetto di come amiamo, come viviamo e quali decisioni prendiamo.

Trascuriamo gran parte del tempo, da adulti, ad autodistruggerci prima di comprendere che è necessario aprirci a una nuova e più ampia visione e destrutturare queste credenze.

La chiamata a questo percorso di ricerca sulla correlazione che esiste tra la personalità, la spiritualità e le relazioni umane inizia nel caos di un cammino qualunque, il mio.

Ricordo che quando ero bambina, nella mia famiglia allargata e scricchiolante, ogni giorno era una battaglia in cui sentivo il dovere di schierarmi da una parte o dall'altra per sentirmi riconosciuta nel diritto di appartenere a qualcosa; il senso di abbandono, la paura dell'imprevisto, la vergogna, i litigi dei miei genitori e il fumo di sigaretta mi erano costantemente appiccicati dentro.

Ho vissuto molti anni tra l'infanzia e l'adolescenza in contro-dipendenza affettiva nei confronti di mio padre, disorientata di fronte alle sue manipolazioni, complice esperta delle sue bugie nell'assurda convinzione che se lo avessi fatto sentire protetto e appoggiato, come nessun'altro sapeva fare, mi avrebbe amata e considerata speciale.

In famiglia siamo stati, per anni, devastati finanziariamente e sfiniti emotivamente. E io, persa nell'inquietudine che il mio mondo potesse crollare da un momento all'altro e con un soffio di vento, ho cercato, dove e come ho potuto, il coraggio e la forza di percorrere la mia strada, imparare e crescere, a volte sorretta soltanto da scariche di rabbia e appagata nella convinzione che, comunque fossero andate le cose, ne sarei uscita sempre e comunque in piedi. Forse non vincitrice, ma mai vinta.

Portavo in giro il mio sorriso, elogiata spesso, al di fuori della mia famiglia, per la forza che sapevo trasmettere, la mia ironia, i miei talenti e la mia sensibilità. Invece, tra le mura di casa mia, vivevo i miei giorni in solitudine, sentendomi trasparente e «fuori posto», aspettando con impazienza l'arrivo del sabato quando, a casa nostra, arrivava Romina, una delle mie sorelle, figlia di papà.

Sentivo con ogni mia cellula il suo volermi profondamente bene, adoravo il suo modo di ridere, di stringermi così forte da lasciarmi senza fiato, il suo presentarmi agli altri come

«la sua sorellina» riempiendomi di orgoglio. Esistevvo per lei, esistevvo davvero.

Nel silenzio della nostra casa addormentata, le facevo domande sul senso della vita, sulle religioni, sulla morte, condividevo con lei le mie paure e i miei desideri; a lei confidavo di voler somigliare a una farfalla, per volare via, lontano. Solo più tardi ho capito che, in quella nostra intimità, aveva cominciato a vivere la curiosità sul mio mondo interiore e che mia sorella mi stava insegnando a parlare il linguaggio delle emozioni e ad assaporare la bellezza di vivermi nella libertà di esistere e nel diritto di essere amata semplicemente per quello che ero.

Fu così che tutte le mie scelte, in ambito accademico, sociale e relazionale si sono espresse nell'intento, più o meno consapevole, di incontrare me stessa e gli altri in uno spazio libero, accogliente, autentico. Arrivò poco più tardi quella fase dell'esistenza in cui ci si perde fino all'ultimo pezzetto, l'ultimo riferimento, e ci si sente finiti fino a quando non ci si ritrova sul fondo di quel che resta. E niente, da quel momento in poi, sarà mai più come prima.

Iniziiò all'età di 24 anni quando Meg, la mia formatrice di allora, non credette alla mia storia di trionfo sul dolore. Fissò i miei occhi dicendomi: «Cosa credi, che io non veda il tuo sguardo impaurito dietro a quel sorriso?». Fu una domanda semplice ma che portò a una detonante rivoluzione dentro di me: mi trovavo ora smascherata e nuda di fronte a lei, con la mia corazza caduta come sabbia ai piedi, con il cuore aperto e vulnerabile come non lo avevo mai sentito.

Ripercorrere con il suo aiuto i passi della mia storia, attraversare e accogliere tutto ciò che avevo nascosto dentro, destrutturare il sistema su cui avevo costruito me stessa e il mio mondo, mi ha aiutato a nutrire infinita tenerezza per

me, a riconoscere il dinamismo della «Vita che non si arrende» – camuffato sotto il mio lottare anche quando mi sentivo esausta e spaventata – e a resistere soltanto con la volontà e la determinazione di credere che dovesse pur esistere, da qualche parte, una soluzione, un senso, una nuova opportunità che mi avrebbe reso diversa e migliore.

Ho visto con chiarezza tutte le volte in cui ho pagato a caro prezzo il mendicare amore in cambio di uno sguardo, di un complimento che mi facesse sentire vista, speciale e unica per qualcuno. Ho compreso di aver costruito le mie relazioni sulla base del valore che davo a me stessa facendo inconsapevoli proiezioni delle mie aspettative e dei miei ideali. Nessuno di noi potrebbe accettare alcuna forma di inferno se, in fondo, non credesse di meritarselo.

No, nessuno può farci più male di quanto non ne facciamo a noi stessi, come diceva Gandhi.

È così che, a poco a poco, ho imparato a fare affidamento sulla mia Verità interiore, anche se non venivo creduta, anche a costo di perdere tutto, a non reagire al mio e altrui veleno, a gestire le mie emozioni in modo costruttivo, ad accettare, seppur con rammarico, che non ho alcun potere sugli altri e sulle loro percezioni di me, così come a saper sostenere il contrario.

Ho lasciato andare, a poco a poco, la maschera impietosa di ragazza perfetta – a cui avevo desiderato assomigliare per reagire a quella segreta e ingombrante certezza di essere sbagliata – e ho scelto di vivere in coerenza con chi sentivo di Essere, imparando a concedermi il diritto di imparare anche attraverso gli errori, perché, se non per gli altri, almeno per me stessa, io potevo sentire di valere più delle mie stesse fragilità. Perché, come Romina mi ha insegnato con il suo esempio e la sua dolcezza, *essere amati è un dono e un diritto,*

non un ricatto o una ricompensa. E ciò che trasmettiamo con amore e credibilità resta per sempre.

Anche oltre la nostra esperienza terrena.

Una sera di diciassette anni fa, mentre aspettavamo che mia madre si risvegliasse dal coma farmacologico dopo un intervento di asporto del cancro dal suo cervello, senza preavviso il Cielo accolse tra gli angeli Romina, sfondandomi per sempre qualcosa dentro. Forse per la prima volta, cadendo in ginocchio, mi sono sentita vittima di un'ingiustizia insopportabile. Negli stessi giorni, la disabilità di mia madre, da affrontare con le mie sorelle, e la scelta di mio padre di trasferirsi all'estero con il suo lavoro, forse per nascondere l'incapacità di sostenere le responsabilità di quel momento. Oggi so che tutto ciò che accade, a dispetto di ogni apparenza, ha un senso più profondo e la bellezza della Vita è imprescindibile dalla sua apparente fragilità.

La felicità per me non è altro che una conseguenza della lealtà verso sé stessi, unita alla profonda e intima fiducia che siamo sempre accompagnati e che qualunque difficoltà arrivi sul cammino è un regalo per insegnarci l'Amore, per aiutarci a guarire le ferite del passato, un'opportunità per evolvere e scegliere con coerenza nella direzione del bene e del rispetto per sé stessi. Ciò che sono diventata è testimonianza che la determinazione a conoscersi, l'impegno, il gusto per la nostra verità interiore e la compassione con i quali ci osserviamo possano davvero riconsegnarci le chiavi del nostro Potere Personale, della fedeltà a noi stessi, del nostro dire di «Sì» ogni istante all'Esistenza e al suo flusso, in continuo divenire.

E oggi, guardando le cicatrici che porto addosso, sono consapevole di aver fatto del mio meglio per risolvere tutte le mie situazioni all'interno della coscienza di ogni istante. E,

con compassione e umiltà, per non essere sempre riuscita ad amarmi come avrei meritato, con le mani sul cuore e nuda di fronte a me stessa, Io Mi Perdono.

Ti auguro un buon viaggio.

Maria Caterina

IO MI PERDONO



Perdonarsi: perché è importante
e come renderlo possibile

*Perdonare significa aprire la
porta per liberare qualcuno e re-
alizzarlo che eri tu il prigioniero.*

Lewis B. Smedes

L'essere umano è un sistema dotato di complessi meccanismi fisici e psicologici di cui non è consapevole e, per questo, può trovarsi sovente imprigionato da spesse corazze egoiche fatte di dualità, giudizio e proiezioni con le quali si identifica e che distorcono la realtà che sperimenta. Fin dalla nascita, impariamo a percepire la Vita come frammentata in pezzetti separati e distinti e ci confiniamo dentro la convinzione che essa debba inevitabilmente fondarsi sui concetti di torto o ragione, giusto o sbagliato, tutto o niente, vivendo come se avesse davvero senso aver paura e difenderci di fronte a tutto quello che potrebbe rovinarci, toglierci le certezze che abbiamo costruito, portarci via le persone che amiamo, le cose che possediamo. E ne siamo così convinti che ognuno di noi vaga sul proprio cammino, a volte senza precisa direzione, appesantito e confuso per tutto quello che legge sui muri delle sue stanze interiori nel tentativo di comprendere la Vita e il suo linguaggio con la sua limitata capacità di visione. Ti chiederai cosa c'entri il perdono in tutto questo.

Perché, immersi in questa illusione, abbiamo creduto che fossero gli eventi esterni e le altre persone ad avere il potere di creare i nostri stati, di renderci stanchi, infelici e insicuri, e a essere colpevoli della nostra sventura. Abbiamo indossato il ruolo di vittime e carnefici, nutrendoci di sentimenti tossici e costringendo il nostro corpo e il nostro cuore a lottare e a resistere in situazioni che, piano piano, un pezzo dopo l'altro, ci hanno ingabbiato in vite che non ci appartengono, in relazioni disequilibrate, in vite lavorative non appaganti.

Ma ora sappiamo che questa è la visione distorta del nostro Ego. Comprendere il suo funzionamento in diversi ambiti della nostra realtà ci permette di cogliere la stupidità del suo gioco e di fare tutto ciò che occorre per liberarcene. E di ricongiungerci con ciò che siamo in profondità, con la Verità stessa della nostra Anima, poiché la felicità, la ricchezza, la conoscenza, la compassione, l'amore non possono essere acquisiti dall'esterno ma possono essere ricordati, in quanto beni inalienabili dell'Essere e, per questo, patrimonio di ogni Uomo, presenti fin dall'origine della sua Essenza. *La strada che porta all'Anima passa dal Cuore.* Ed è allora che comincia la Vita vera. I passi che dovrai affrontare, in certi momenti, potrebbero lasciarti senza fiato. Ma dopo averli compiuti, se farai un bel respiro ti sembrerà infinito.

Percorrendo le pagine di questo libro ti accompagnerò a smascherare le trappole dell'Ego, riconoscendoti nel tuo Valore, e ti chiederò di scegliere di perdonarti per ciò che, fino a questo momento, hai ignorato, permettendo così ad altri, e soprattutto a te stesso, di ferirti. Ti chiederò di farlo con la stessa Energia del perdono insegnato dal Maestro Gesù: «Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno», guardando con tenerezza quell'inconsapevolezza che ha avvelenato la tua vita in quel particolare aspetto.

Questo non è un manuale dove troverai i segreti del perdono con i quali, se applicati, ti troverai magicamente a provare serenità e pace di fronte a tutto ciò che reputi ingiusto. La Guarigione che otterrai non è un processo passivo. È un percorso personale e unico di liberazione, consapevolezza e comprensione profonda di te stesso e dei tuoi funzionamenti, che richiederà da parte tua: *impegno*, per vigilare e comprendere i meccanismi del tuo «Io»; *volontà*, per praticare con determinazione l'apertura del cuore alla compassione e a un più alto livello di coscienza; *libertà*, affinché tu scelga di perseguire con ogni tua azione consapevole solo e soltanto il tuo Bene, in aderenza a te stesso e con la profonda fiducia nel flusso dell'Esistenza. Diventerà un modo di vivere e di percepire il tuo cammino che ti farà respirare, in modo assolutamente naturale, in perfetto accordo con le Leggi che regolano e governano l'Universo manifestando finalmente la tua innata Sapienza che sa cogliere, dietro alle apparenze, il significato profondo di ogni cosa che avviene nella tua realtà.

Tu sei un figlio dell'universo, non meno degli alberi e delle stelle; tu hai un preciso diritto a essere qui. E che ti sia chiaro o no, senza dubbio l'universo va schiudendosi come dovrebbe.

Perciò sta in pace con Dio, comunque tu Lo concepisca, e qualunque siano i tuoi travagli e le tue aspirazioni, nella rumorosa confusione della vita conserva la tua pace con la tua Anima.

Nonostante tutta la sua falsità, il duro lavoro e i sogni infranti, questo è ancora un mondo meraviglioso. Sii prudente. Fa' di tutto per essere felice.

Desiderata