

# IL PIACERE DELLA TRASFORMAZIONE INTERIORE

Il Bene è qualcosa definibile come una sensazione, una frequenza, una "magia" che ciascuno di noi ha sperimentato più di una volta e che è possibile raggiungere andando dentro di noi, nella nostra intima profondità. È uno spazio speciale delicato e potente dove ci si sente a casa indipendentemente dal luogo fisico in cui ci si trova e dalle persone con cui si è. Si tratta di una ricchezza interiore che possiamo scegliere di raggiungere con un atto autorevole, rinnovabile in ogni momento. Stare nella dimensione del Bene ha il potere di far accadere esperienze belle e significative che a loro volta sono la base per la generazione di altro Bene. Il pensiero comune sostiene che il Bene e la Felicità possano essere raggiunti solo in seguito alla risoluzione di problemi di varia natura e non tiene conto che la rigenerazione di questo pensiero mantiene in essere i problemi e che il Bene è in realtà uno spazio "altro" raggiungibile al di là dei problemi; ha però il potere di generare soluzioni. Persone che hanno vissuto situazioni estreme in bilico tra la Vita e la morte spesso raccontano che quello che li ha salvati o che ha favorito il procedere dei soccorsi con esito positivo è stata proprio una decisione interiore di "scegliere di vivere"; una decisione che è stata presa al di là di una valutazione "oggettiva" della situazione. Queste persone spesso inconsapevoli hanno raggiunto una dimensione interiore di pace dove hanno scelto di dare forza, spazio e potere al Desiderio di Vivere. Queste situazioni estreme ci danno la possibilità di riflettere su quanto sia relativamente semplice scegliere la Vita e quindi sono un invito a sceglierla in ogni istante.

Grati alle esperienze estreme possiamo decidere di dare spazio e potere al Bene in ogni momento della nostra giornata. Possiamo lasciare che il quesito "qual è la cosa più Bella che posso fare in questa situazione?" lasci sgorgare dalla mente profonda preziose indicazioni in termini di pensieri e parole a cui dar seguito con le azioni. Si traccia così una via che viene creata in ogni momento e al tempo stesso suggerisce il passo successivo. La connessione profonda con la Nostra Essenza favorisce aperture di Bene dentro e fuori di noi sempre più delicate e significative che hanno il potere di influenzare positivamente tutto il nostro Essere (corpo, mente e spirito) e anche l'ambiente circostante. Il Bene è una diretta emanazione dell'Intelligenza del Cuore, l'organo più potente del nostro corpo, oggi riconosciuto anche come un altro cervello, in seguito alla scoperta al suo interno di cellule neuronali. Il Cuore si ispira ai valori della chiarezza, dell'immediatezza, della semplicità e del tutto è possibile per questo

richiede un grado di coerenza sempre più profondo con i valori universali della Vita che ogni Essere vivente sente e sperimenta al proprio interno.

Come è possibile sviluppare l'Intelligenza del Cuore? Innanzi tutto facendo una scelta di stare con il Bene e non con l'interesse. In ogni istante della nostra Vita abbiamo la possibilità di scegliere se perseguire il Bene o l'interesse, di restare negli schemi conosciuti che danno spesso una sorta di confort ma allontanano dalla propria anima, oppure di andare oltre gli stessi ed esplorare aree sino a quel momento ignote, per poter poi portare nella Vita qualcosa di Nuovo. La scelta di stare con il Bene porta a confrontarsi con le proprie istanze più intime e invita a un grado di coerenza tra ciò che si sente e ciò che si fa sempre più forte. Pensieri, parole e azioni che derivano da questa coerenza interna sono molto chiari semplici ed efficaci e hanno la Forza di favorire Nuove prese di coscienza e creazioni di Bene.

Il Cuore inoltre ci invita a pensare in termini di Grandezza e di Immense possibilità: le ricerche affermano che l'essere Umano mediamente utilizza circa il 10% del proprio potenziale; ecco il Cuore ci invita ad oltrepassare questa barriera con le Forze della Dolcezza, della Grazia e della Gioia e ad esplorare le infinite risorse che sono a nostra disposizione.

Scegliere di diventare persone consapevoli e risvegliate permette un notevole miglioramento del grado di salute psicofisica, delle relazioni affettive, sociali e lavorative con un conseguente impatto positivo sull'ambiente.

Il processo che porta nella direzione della creazione della "versione migliore di se stessi" è un percorso delicato e profondo che passa dal piacere di sentire nascere al proprio interno nuove forze e nuove possibilità, dal percepire porte che si aprono, muri che si dissolvono e spazi sconfinati che si aprono all'orizzonte. Queste forze sostengono i momenti in cui si incontrano i "mostri" e i sabotatori interni grazie alla consapevolezza via via più profonda e radicata che è possibile materializzare i nostri sogni grazie alle forze positive che fisiologicamente ci appartengono.

Per favorire il processo di trasformazione interiore e fare in modo che le corde della nostra anima emettano una piacevole melodia possiamo scegliere strumenti vibrazionali come i Rimedi Italiani di Giovanna Tollo, effettuare percorsi psicologici per avere una conoscenza



*Francesca Castelli, psicologa psicoterapeuta, si occupa di counseling e psicoterapia individuale e di coppia e di formazione*

za di sé via via più profonda e sottile e sviluppare la capacità di leggere la Realtà in maniera sempre più efficace e operare sulla stessa con modalità delicate e proficue, accedere alle diverse forme di meditazione sia statica che in movimento quali ad esempio le Danze Sacre di Gurdjieff.

Partendo dalla fisiologia del nostro Essere possiamo inoltre dare ascolto e valore ai nostri gesti quotidiani. La ricerca ha dimostrato gli innumerevoli effetti positivi del sorriso, della risata e dell'abbraccio. Abbiamo tutti a disposizione gratuitamente la possibilità di scegliere di sorridere sia quando è più facile, sia quando lo è meno, facendo la scelta di entrare in maggiore intimità con noi stessi e aprire una o più porticine che dentro erano rimaste socchiuse e permettere a nuova Luce di farsi strada e creare qualcosa di sorprendente per noi.

Possiamo inoltre ascoltare le parole che compongono le nostre frasi quotidiane e vedere quante sono quelle usate per descrivere aspetti positivi e quante per quelli negativi; è possibile inoltre provare a osservare quante sono veramente importanti e di valore e quante potrebbero invece lasciare spazio a un silenzio che può divenire musica per l'anima. Tener presente che il pensiero crea la nostra Realtà può essere un aiuto nella scelta dei pensieri da formulare e nelle parole utilizzate.

Buona trasformazione,  
Francesca Castelli



**Castelli dottoressa Francesca - Appiano Gentile (Co) Via Matteotti, 7 - Cell. 347.8865970**