

**MIRANDA SORGENTE**

# **Il Potere della Solitudine**

**Come trasformare il male sociale del secolo in  
vera Libertà e vero Amore**

“Io lo so che non sono solo anche quando sono solo,  
io lo so che non sono solo,  
e rido e piango  
e mi fondo con il cielo e con il fango”

Tratto dalla canzone “Fango” - Jovanotti

## Introduzione

Tutto ciò che troverai in questo libro deriva dalla mia esperienza personale, da ciò che ho vissuto in prima persona, sulla mia pelle oppure da intuizioni arrivate in via diretta. Non è materiale copiato o rielaborato di altri autori. Questo significa che non c'è una base scientifica, non ci sono esperimenti effettuati su centinaia di persone che sostengano le mie affermazioni. È semplicemente la mia esperienza e quindi la mia verità. Ma potrai sentire il mio cuore. E se le parole risuoneranno anche nel tuo, allora significa che quella sarà anche la tua verità. Potranno risuonare in modi diversi: potrai sentire calore e semplicemente rivederti in quelle parole, oppure ti procureranno fastidio o disagio, ma anche quello significa che si sta manifestando una verità per te. Forse solo più scomoda. Ma scomoda soltanto inizialmente, perché mina il comfort della tua mente che non vuole cambiare nulla (perché “non si può mai sapere dove si va a finire”) e che successivamente ti porta a incontrare davvero te stesso e a gustare la vera libertà di essere e di amare.

Che tu possa, in questo viaggio riconoscere, contattare e far risplendere quella tua parte divina che è puro amore, che non si sente mai sola, che è in connessione costante con il tutto e che rende reale il concetto astratto di ESSERE UNO..

In quello stato non avrai bisogno di compagnia ma potrai gioire, sia quando sarai in compagnia di qualcun altro sia quando sarai in compagnia di te stesso.

Ti auguro che, attraverso la lettura, la comprensione e l'esperienza pratica nella tua vita di quanto troverai scritto in questo libro, tu possa cambiare la tua percezione e il significato che dai alla parola “solitudine” e il mondo che essa contiene.

Che tu possa imparare ad apprezzare la solitudine, a lasciarti attraversare e trasformare dal suo potere, a cercarla, a danzare e a giocare con lei, accogliendo i suoi frutti e condividendoli con gli altri.

Come trarre il meglio da questo libro.

Le parole scritte servono soltanto a far sì che la mente razionale possa comprendere con il suo limitato linguaggio e possa poi collaborare in modo consapevole.

Le parole spesso esprimono qualcosa che in realtà è già una tua conoscenza o che hai già sperimentato in prima persona. Le parole servono solo a ricordartelo o a farne vero tesoro, a comprendere e a poterlo replicare quando dovesse servire di nuovo.

Lascia che le parole lette abbiano un tempo di sedimentazione dentro di te. Sono solo la forma di una verità che conosci già perché è già presente dentro di te.

Alla quale però non hai forse ancora dato abbastanza spazio.

Quando senti le parole risuonare dentro di te come se fossero tue, allora le hai comprese.

Sai che sono una tua verità. Forse non stai imparando nulla di nuovo, stai semplicemente accedendo alla tua memoria antica che ti riporta alle tue vere radici. Ti riporta a quello che sei veramente. Ti riporta a CASA.

Quando senti dentro quell'emozione della Verità, allora sei passato dalla conoscenza superficiale, mentale a una comprensione più profonda. Non continui a leggere per conoscere o per capire ma, spontaneamente, ti fermi per lasciare che le parole entrino nel tuo cuore.

Sei pronto quindi per l'ultimo passaggio: mettere in pratica, fare esperienza. E lasciare così che la tua esperienza, unica e personale, ti insegni, ti guidi, ispiri.

E lasciare così che la tua esperienza ti renda libero.



Noterai che in alcuni momenti mi rivolgo a un pubblico femminile, in altri a un pubblico maschile o neutro. È una scelta precisa: visto che normalmente viene utilizzato il maschile (quando si scrive per un pubblico misto) alternare invece il maschile e il femminile fa sì che alcuni messaggi possano essere sentiti profondamente anche da una lettrice. Equilibra e permette a tutti di avere la sensazione di ricevere il messaggio direttamente nel cuore.

## Ho fatto pace con la solitudine

È domenica. Sono a casa e fuori c'è il sole. La giornata è bellissima. Ma io sto male. Un nodo alla gola, come spesso mi accade di domenica. La mattina sta già per concludersi e io ho finito tutte le attività che mi potevano tenere mente e corpo occupati: meditazione, yoga, sistemazione della casa, colazione abbondante. Esco a camminare sul lago con una sensazione che mi prende lo stomaco e mi fa sentire vuota e arida. E succede molto spesso. Di solito alla domenica quando la mia mente associa quel giorno, quel momento, alla famiglia, agli affetti, alla condivisione. Io sono SOLA. Vorrei che non ci fosse mai quel giorno. Lo sento arrivare già dal giorno prima. A volte provo a organizzarmi in anticipo in modo da non arrivare a sentirmi in quel modo e trovare un qualche tipo di occupazione che tenga mente e corpo occupati allontanandomi da quel contatto scomodo con me stessa.

Quella domenica non mi sono organizzata, non ho nessuno con cui uscire, andare in montagna o che mi coinvolga in qualche tipo di attività. Dunque sto camminando sul lago, sola, e quella sensazione di solitudine che mi prende lo stomaco si fa sempre più spazio. Questa volta però decido di andare fino in fondo e applicare gli strumenti che conosco per comprendere e alleviare quella sofferenza.

Parto dalla sensazione del corpo e continuo ad approfondire con domande interiori seguite da un ascolto attento, aperto e disponibile.

Mi chiedo: cosa sento? Sento una grande tristezza che mi prende il corpo, lo stomaco e sono molto vicina al pianto.

Perché mi sento così? Perché mi sento così triste? Mi sento così perché mi sento sola. Perché non ho un compagno con cui condividere questi momenti dedicati all'amore e alla condivisione.

E a questa conclusione ero già arrivata più volte. Ma arrivare fino a qui mi serviva solo a rinforzare questo stato di tristezza.

Continuo dunque con l'esplorazione interiore. E le domande si snocciolano una dietro l'altra.

Ma pensi davvero che sia un compagno a poterti dare la felicità? E perché accade solo di domenica? Non credi che sia tutta una costruzione della tua mente? Perché vuoi continuare a trovare una buona ragione per essere triste? Non ti accorgi che è solo la tua mente a pensare che con un compagno risolveresti questi problemi del sentirti sola? La mente ha creato un quadretto immaginario di felicità in una certa condizione, ma chi ha detto che è così?

Come per magia sento che avviene qualcosa dentro, come un risveglio. L'attenzione esce dai pensieri di autocommiserazione e si focalizza su quello che mi circonda in quel preciso momento: vedo l'acqua del lago, gli alberi che si alternano nel farmi ombra mentre cammino, sento il sole scaldarmi il viso e il vento leggero accarezzarmelo. Mi accorgo immediatamente della costruzione del quadretto creato dalla mente. Ma certo, non è per nulla detto che se fossi con qualcuno ora sarei felice. Anzi, magari

potremmo essere infastiditi per un'aspettativa non rispettata, un gesto di affetto mal interpretato o non corrisposto.

È stato un attimo. La decisione di andare a fondo con le domande ha scardinato la serratura di quella porta così pesante che era chiusa da tanto tempo. La porta della comprensione dello schema sulla relazione di coppia che avevo creato dentro di me..

Non è un compagno o, in ogni caso, la compagnia di qualcuno a rendermi felice. È una credenza come tante altre, che non è utile e non mi permette di vivere i doni che mi porta il momento presente e la condizione privilegiata della solitudine di cui invece posso godere.

La libertà, l'amore incondizionato, la gratitudine per le piccole cose, la cura e l'attenzione che posso avere solo verso me stessa senza altre distrazioni esterne.

Avevo iniziato a fare pace con la solitudine.



## **Ed è subito sera.**

*“Ognuno sta solo sul cuor della terra,  
trafitto da un raggio di sole:  
ed è subito sera”.*

Salvatore Quasimodo

In questo momento è calata la sera. Il buio avvolge la stanza. Le grandi finestre davanti a me lasciano intravedere nel cielo le ultime luci prima della notte. Un altro giorno è passato. Subito è arrivata la sera. Sono sola e c'è silenzio nella stanza. Sento il calore del fuoco della stufa a legna, qui davanti a me. Sento il piacere di questo momento di solitudine: silenzio, calore, bellezza. Ciò che conta è come ho vissuto, come mi sono sentita durante questa giornata. Ci sono obiettivi che mi ero posta e che ho realizzato e altri che volevo realizzare e non ci sono riuscita. Ci sono cose che ho fatto che non avevo programmato e sono capitate. Ciò che conta è aver vissuto in armonia, senza rincorrere, senza scappare, ma con l'apertura, l'accettazione dei doni che sono arrivati, alcuni che ho continuato a co-creare, altri no. Tutto avviene e si sviluppa in un quadro più grande. La sera è arrivata, che io lo volessi o no. Posso vedere

questo quadro come uno spietato scenario in cui noi siamo schiacciati e quando la nostra sera finale arriverà non avremo avuto scampo. Oppure posso vederlo come un flusso morbido e amorevole di cui noi siamo parte, proprio come quell'onda che nasce e muore, facendo sempre parte dello stesso oceano. Posso vedere ogni giorno come tutta una vita. Ogni giorno è come una vita, in piccolo. Ogni ora è come un giorno, in piccolo. Ogni minuto è come un'ora, in piccolo. Ma la legge è sempre la stessa: c'è un inizio e c'è una fine ma, in realtà, entrambi fanno parte di uno stesso flusso. Godiamoci il giorno di domani senza dispiacerci quando finirà, viviamolo pienamente e in accoglienza di ciò che accade. Stiamo più attenti a osservare che cosa accade e che cosa ci si presenta davanti, piuttosto che stare a testa bassa a cercare di ottenere ciò che pensiamo ci faccia stare bene. E alla sera siamo pronti a lasciare andare quel giorno con gratitudine. Sapendo che domani ci sarà un nuovo giorno. Sapendo che anche quando sarà la nostra ultima sera, domani sarà comunque un nuovo giorno, semplicemente in una forma diversa.

Con gratitudine immensa per questo istante, questo minuto, questa giornata e questa vita.



## **Definizione di solitudine.**

Ci sono diverse spiegazioni sull'etimologia della parola solitudine. Quella a cui la maggior parte delle persone è allineata, (compresa me), vede la parola 'solo' derivare da '*sollus*', che significa "intero, indiviso", che è però anche la radice della parola 'solido', ovvero "intero, tutto", accompagnato dalla terminazione *-idus* che significa qualità durevole nel tempo.

Solo, intero, solido. Ecco che possiamo quindi comprendere che affibbiare alla solitudine un'accezione negativa, o per lo meno triste, è una pura interpretazione di una mente non consapevole o che vive ancora in uno stato di dipendenza e bisogno dall'esterno. La solitudine è quindi una condizione non solo benedetta ma anche auspicabile per coltivare quella qualità di "*interezza*" e "*solidità*" racchiuse nel significato della parola stessa.

Possiamo passare, quindi, dal considerarla una condizione che "non augureremmo a nessuno" a una condizione privilegiata, che ci permette di compiere quel salto di consapevolezza fondamentale verso la nostra unità e solidità interne ed esterne..

La solitudine è dunque uno stato interiore indipendente da chi abbiamo intorno. Un'amica recentemente mi ha detto: «Mi sentivo molto più sola quando c'era ancora mio marito in casa, piuttosto che ora che vivo sola!»

Vedremo quindi che ci sono due tipologie di solitudine: la solitudine non salutare e la solitudine salutare.

Quando sperimento la solitudine, il primo passo è come sempre la consapevolezza. Accorgermi di dove mi trovo. Sono nella solitudine salutare o non salutare? Intimamente, profondamente dentro di me qual è la mia vibrazione? Se mi accorgo di essere nella solitudine non salutare, in quale?

Nei prossimi capitoli capirai come:

distinguere le due tipologie,

diventare più consapevole di quella in cui ti trovi in ogni momento,

dismettere la solitudine non salutare,

apprezzare e coltivare quella salutare,

condividere con gli altri i frutti della solitudine salutare.



## **Pensieri inconsapevoli.**

Che cosa succede quando siamo soli?

Abbiamo la possibilità di entrare dentro noi stessi perché non abbiamo elementi esterni con cui relazionarci, elementi che prendono la nostra attenzione. Ma questo significa che il pensiero ha via libera. Ed è proprio qui il punto chiave.

Quando siamo in balia dei nostri pensieri automatici e inconsapevoli, prodotti da schemi di pensiero costruiti nel tempo e ben radicati nella nostra mente, allora noi ci identificheremo con quei pensieri. Generalmente chi non è a conoscenza di come funziona la creazione dei pensieri e delle emozioni è succube di ciò che la mente gli propone. Gli schemi più solidi sono di solito legati a esperienze negative del passato, che ne siamo consapevoli oppure no. Quando siamo soli e inconsapevoli, questi pensieri prendono totalmente potere su di noi, con l'ulteriore conseguenza di rafforzare lo stesso schema che li sta producendo. Ovvero: più pensiamo a una situazione che ci mette tristezza, malinconia, rabbia, frustrazione in relazione a un episodio del passato (oppure ad una possibile situazione futura, non ancora accaduta, che ci provoca paura, ansia, stress) più questo pensiero viene coltivato, più diventa grande e crea una strada sempre più ampia nelle nostre connessioni neurali. E, così facendo, automaticamente tenderà a riproporsi sempre più spesso in modo inconsapevole nella nostra mente. Ci ritroveremo così a pensare proprio a quella cosa che invece vorremmo tanto scacciare dalla testa, continuando a generare emozioni non salutari.



Ecco perché abbiamo paura della solitudine. Perché non siamo in grado di gestire i nostri pensieri. Molto spesso, quando siamo soli, riusciamo solo a produrre pensieri negativi, paranoici, reattivi e condizionati. Quando siamo in compagnia, invece, siamo in continuazione concentrati verso l'esterno, occupati a rispondere o reagire a ciò che succede nella relazione con l'altra o le altre persone. Poniamo attenzione alle reazioni dell'altro, cerchiamo di fare o dire qualcosa che gli faccia piacere o lo faccia stare bene, pensiamo in anticipo a che cosa dire, cerchiamo i modi per uscire da silenzi imbarazzanti. Ed ecco che ci ritroveremo immersi in chiacchiere inutili che servono solo a distrarci da ciò che accade dentro di noi. Perdendo connessione con la parte interiore di noi stessi, noi finiamo per credere che la nostra realtà sia formata SOLO da ciò che è all'esterno di noi.

Questa è la solitudine non salutare. La solitudine diventa non salutare quando non sappiamo come utilizzarla. Quando non la utilizziamo in modo consapevole. Non la riconosciamo come strumento prezioso per connetterci a un livello superiore.

Attenzione, non sto dicendo che non è bene la relazione con le altre persone (come avrai modo di leggere in molte parti di questo libro). Sto analizzando qui quelle relazioni malate che tutti noi abbiamo instaurato, e instauriamo molte volte nella nostra vita, per imparare a riconoscere i meccanismi che le creano.

I pensieri inconsapevoli riguardano anche l'interpretazione errata della situazione esterna: essere soli. Essere sola significa: «Sono abbandonata, non merito amici o un partner, non sono abbastanza bella, brava, interessante, ricca, magra, intelligente, spirituale, ecc ecc...». Si manifesta il complesso di inferiorità.



## **Tipi di solitudine non salutare.**

Per semplicità, e per aiutarti con esempi pratici a capire se e in quali di queste situazioni ti sei trovato o ti stai trovando ora, possiamo definire nove categorie di solitudine non salutare. Come abbiamo detto, solo quando sei consapevole di dove ti trovi puoi scegliere di intraprendere un'azione per cambiare.

Le nove categorie sono:

1. Perdita
2. Inferno freddo
3. Rifiuto
4. Giudizio
5. Incapacità di chiedere aiuto

6. Transizione
7. Paura dell'ignoto
8. Inerzia
9. Single per scelta

Queste categorie servono per aiutarti a comprendere la TUA vibrazione intima e profonda. Non c'è una categoria giusta o sbagliata, non serve chiederti se sei d'accordo o non d'accordo su una definizione o l'altra. Questi sono solo i giochi della mente che qui stiamo proprio cercando di smascherare.

Chiediti piuttosto dove senti risuonare intimamente alcuni concetti. Ti stanno mostrando qualcosa di te. Ti è utile vederli illuminati dalla luce della consapevolezza. Quando vedi ti accorgi. Quando ti accorgi puoi scegliere. Quando puoi scegliere sei libera. Davvero.

Vediamole una per una: come riconoscerle, cosa fare per trasformarle.

(in questo estratto vediamola prima: Perdita)ù



## **1. Perdita.**

Ricordo bene una frase che mi ha molto colpita, frase detta a Chiara, una mia cara amica, dal suo maestro quando lei gli ha chiesto come fare ad affrontare il momento di passaggio di sua madre che stava accompagnando nel suo ultimo periodo di malattia.

“Focalizzati su cosa non cambia” lui le ha detto. Semplice ed estremamente reale. Con le persone care che hanno lasciato il corpo, dobbiamo solo imparare a relazionarci a un altro livello. La relazione con quella persona non solo può continuare a esistere, ma può migliorare di molto nella qualità, facendoci scoprire lati che erano rimasti nell'ombra quando la persona era in vita. La relazione può così anche guarire vecchie ferite e aumentare di intensità. Io spesso dico, scherzando, che la relazione con mio padre è molto migliorata da quando lui ha lasciato il suo corpo. Ma in realtà non è una battuta. È proprio vero. Lo sento molto spesso presente quando chiedo indicazioni e mi metto in ascolto oppure nella scrittura automatica. Sono spariti tutti i suoi schemi legati alla sua cultura, all'ego, alle sue ferite. Ora è solo anima, con la sua presenza pura di padre amorevole e premuroso e pur sempre molto forte e determinata. Ma ora questa forza e determinazione sono al servizio dell'amore e della sua anima e non più del suo ego. Ora posso godere di questo meraviglioso contatto nel momento presente senza più stare a rimuginare su cosa lui ha fatto o non ha fatto e quanto io ho sofferto e subito nel passato. È

suggerione ? Immaginazione? Non mi importa. Io lo sento. Ricevo indicazioni, suggerimenti, amore. Questo mi fa stare bene quindi mi basta.

Siamo influenzati dalla nostra cultura radicata solidamente nel tempo che ci vuole tristi e depressi quando qualcuno dei nostri cari lascia il corpo. Semplicemente non ci hanno insegnato che è possibile rimanere connessi con le persone che hanno cambiato piano.

Qualcuno che ha sperimentato questa sensazione di connessione gioiosa, dopo il passaggio di una persona cara, si sente addirittura in colpa per sentirsi bene in questo nuovo modo di relazionarsi. Una partecipante ai miei seminari mi diceva che si è sentita giudicata dalle altre persone perché la vedevano non sufficientemente triste e depressa dopo che sua madre aveva lasciato il corpo. Lei la sentiva più vicina di quando era in vita (come spesso succede). Non ne aveva parlato con nessuno perché, appunto, si sentiva giudicata e tutti le si avvicinavano con viso triste e imbarazzato. Quando le ho mostrato questo punto di vista, ha riconosciuto questo nuovo canale di comunicazione con molta gioia, pace e indipendenza dal giudizio degli altri.

Sempre lo stesso schema: la mente si focalizza su cosa non abbiamo ancora, su cosa manca, su cosa non facciamo bene. Il nostro compito è educarla a focalizzarsi su cosa abbiamo già, su cosa abbiamo fatto bene.

Nella pratica: non mi concentro su cosa non faccio bene, mi concentro su qual è la mia vibrazione MENTRE pratico. Sono nella velocità? Magari medito velocemente (!) così posso dedicare il mio tempo alle cose che ho in mente di fare oggi. Se mentre medito con la mia mente sono già nella fretta di finire per fare le mie attività subito dopo, allora è meglio che non mi sieda per nulla perché la mia parte interiore non ne trarrà beneficio.



### **Amore e oggetto dell'amore**

Quando pensi che non potrai mai più amare qualcuno come hai amato una persona, allora stai confondendo l'amore con l'oggetto del tuo amore. Significa che hai buttato via l'amore e che sei rimasto solo con la dipendenza. Anche se era una persona molto vicina a te. Sembra una frase troppo forte e me ne rendo conto. L'intenzione non è quella di ferirti ma piuttosto quella di liberarti. Ringrazia profondamente la persona che ti ha aiutato a provare quel livello di amore. Non è perso ora. Anzi. E' ancora presente dentro di te. Una volta che lo hai raggiunto non lo puoi perdere. È amore tuo, che hai sperimentato tu, che è sbocciato dentro di te. Lo hai ottenuto, lo hai provato tu. Sì è vero, puoi

ringraziare quella persona, ma il tuo amore non è dipendente da quella persona e situazione. L'amore è una benedizione, è universale, è nutrimento. Non possiamo pensare che sia esclusivo del rapporto con una persona. La vibrazione che hai provato può essere recuperata in ogni momento. Non è importante il "come" sia stata creata per poterla ricreare. La puoi ricreare perché ora conosci quella frequenza. E, tra l'altro, ogni volta che ti ricollegi a quella frequenza puoi donarla a quella persona su un piano diverso. Cambia le parole. Non hai perso una persona. Hai cambiato solo piano di incontro. Vai sulla frequenza che avete vissuto insieme. Incontrala lì in quello spazio puro, sacro, che ora è ripulito anche dagli schemi mentali dell'ego che non erano ancora stati superati su questo piano. Lasciati attrarre in quella dimensione, accetta il suo invito a collegarti con lei su quel piano. Fallo in nome di quell'amore che hai sperimentato e che vi ha legato. E che vi lega ancora. Sentilo ora. Lascia che lacrime calde scendano sulle tue guance, questa volta non di disperazione ma di pace, connessione profonda e gratitudine. Lascia che quel velo di tristezza si scioglia, facendo risplendere di nuovo quella luce, ancora più forte e luminosa perché pura e non intralciata dalla materia. E' possibile. Datti il permesso di vivere questo amore che va oltre ogni comprensione e spiegazione della mente.



## **I piani di relazione**

La relazione fisica è solo una delle modalità di possibile interazione con gli altri.

È come conoscere solo la pesca come frutto commestibile per nutrirci. Se non ci sono pesche a disposizione, e abbiamo fame, allora tutta la nostra concentrazione e il nostro sforzo andranno nella ricerca di pesche che soddisfino la nostra fame. E magari un tipo specifico di pesche, come esempio la pesca noce, perché abbiamo sempre mangiato quella e conosciamo solo quella. Penseremo a come fare per avere sempre una pesca a nostra disposizione e creiamo la credenza che se non ci sono pesche moriremo di fame. Quando rimaniamo senza pesche ci chiediamo perché Dio è così ingiusto con noi per averci sottratto le pesche o cominciamo a creare la convinzione che non ci meritiamo la pesca perché non siamo abbastanza bravi, buoni e belli.

In realtà forse abbiamo solo cambiato paese oppure è cambiata la stagione. E non sappiamo che la papaya che c'è sul tavolo, e che è disponibile ovunque, è magari più buona e nutriente della pesca.

E qui ci vengono in aiuto i tre livelli di conoscenza che abbiamo visto all'inizio del libro.

Il primo punto quindi è: sapere che la papaya è un'alternativa ottima alla pesca e ne puoi fluire facilmente. Come fai a sapere che puoi utilizzare la papaya? Qualcuno te lo può dire (o puoi vedere qualcuno che mangia la papaya e ti lasci ispirare) oppure lo puoi imparare nel modo più lungo e difficile: quando stai per morire di fame e decidi di provare ad assaggiarla.

Sono solo due strade diverse, una un po' più rapida e semplice, l'altra un po' più lunga e dolorosa ma, quale che sia, sarà quella giusta per ognuno di noi, in accordo a ciò che abbiamo bisogno di imparare qui.

Il secondo punto è accettare, comprendere che la papaya può davvero darmi nutrimento. Qui c'è un nuovo livello di evoluzione. La mente non solo ha ricevuto un input ma lo ha anche fatto suo ed è pronta a collaborare. Smetteranno le domande e le conversazioni interne o esterne che dicono: “Sì va bene la papaya ma io voglio la pesca! La pesca è più buona” oppure “La papaya non mi piace” senza nemmeno averla assaggiata. A questo livello, il livello della **COMPRESIONE**, le porte della mente del cuore si aprono per ricevere. Abbandono il conosciuto e mi preparo ad abbracciare lo sconosciuto con fiducia. La mente si quietava e il cuore si apre. Se abbandono la mia falsa identità, costruita su vecchie credenze e schemi mentali, si crea un campo neutro, come mi venisse donato un nuovo CD vergine in cui posso registrare una nuova traccia.

Il terzo livello è l'esperienza. È il momento in cui prendo la papaya e mi avvicino a lei con la consapevolezza che mi porterà nutrimento. Sono aperta, fiduciosa, curiosa nello scoprire come lo farà. Proverò ad aprirla con le mani, poi con un coltello, poi comincerò ad assaggiarla potendo così sentire, sperimentare il nuovo gusto, il nuovo colore, la nuova consistenza.

E poi la mangerò, tutta, con gusto, e alla fine sentirò che veramente mi sono nutrita. Lo potrò ripetere altre volte e presto avrò creato la nuova credenza che la papaya mi porta nutrimento.

Nella relazione con le persone che hanno lasciato questo piano fisico, possiamo imparare a trovare nuovi modi di comunicazione. Prima conoscevamo solo gli scambi basati sulle parole e il contratto fisico, ora possiamo trovare nuovi modi, più sottili, ma altrettanto nutrienti e ricchi di amore, e in realtà molto più ricchi, profondi e duraturi. A livello di anime connesse, vengono eliminate tutte le ferite che l'ego ha subito e che, sul piano fisico, creano problemi e scontri. Quindi immagina come la relazione con una persona cara possa migliorare quando vengono ripuliti tutti gli aspetti che creano tensione!

In un momento così delicato di cambiamento della persona cara, ciò che possiamo fare per aiutarla nel passaggio è cominciare a entrare in quel campo di relazione su un altro livello quando ancora è con noi (in caso di malattia o comunque di passaggio lento e prevedibile). Restiamo in contatto con le mani se

possibile, respiriamo con lei, chiudiamo gli occhi, percepiamola totalmente nella presenza sacra di entrambi.

Quando il passaggio sarà avvenuto sarà più facile ricongiungerci a lei su quel piano di connessione che avevamo già creato (in ogni caso è possibile posizionarci su quel piano anche in caso di passaggio improvviso e inaspettato.)

Permettiti di attraversare tutto il dolore che porta con sé questo passaggio, permettiti di soffrire se questo è quello che avviene, lascia che il pianto sciolga quei nodi. Una delle mie insegnanti spirituali diceva che un dolore, anche il più grande, si esaurisce completamente in sei giorni se gli permettiamo di manifestarsi in tutta la sua pienezza piuttosto che occuparci della facciata o di reagire da subito per cancellarlo.

Poi è il momento di ricostruire la relazione su quel nuovo livello. Quando sei solo focalizzati su quel piano più raffinato e sottile di comunicazione, smetti di perdere tempo ed energie nel pensare alla persona compiangendoti, disperandoti e domandandoti perché non è più presente a questo livello. Quando la pensi, cambia i tuoi pensieri da “perché non sei più qui con me?” a “ti ascolto e ti sento qui ora”. Osserva il modo che ha di comunicare con te, come ti invia i messaggi, attraverso segni, oggetti, sogni, intuizioni. Impara a chiedere guida e aiuto, se ti senti di chiederlo.

E ritornando alla frase iniziale della mia amica: «Focalizzati su cosa non cambia», non su cosa è cambiato e non c'è più. E anzi, sii curioso nel vedere i modi creativi con cui puoi comunicare, ricevere guida, risposte e ispirazioni da un'anima che è tornata a congiungersi alla Luce.



Il passaggio ad un altro livello di una persona cara ci può proprio aiutare a imparare a riconoscere altri livelli e modalità di nutrimento in tutti i campi.

Il nutrimento fisico non proviene solo dal cibo, il nutrimento emozionale non proviene solo da una dimostrazione di affetto da parte di un'altra persona (o ancora dal cibo). Il nutrimento mentale non proviene solo da informazioni che portano alla comprensione razionale. Il nutrimento spirituale non deriva solo dalla preghiera o dalle pratiche spirituali.

C'è la connessione diretta, il nutrimento diretto, Ti puoi riempire da ciò che c'è già disponibile, che c'è sempre stato ma non l'hai mai riconosciuto.

Come abbiamo visto sopra, quando il tuo giardino è colmo di alberi di papaya buona, pronta e matura, cerchi sempre la pesca perché riconosci solo quella e non la papaya come cibo possibile,

Quando ri-conosci la papaya come nutrimento, e lentamente la introduci nelle tue abitudini alimentari, non avrai più bisogno della pesca, non avrà più fame di pesca.

Finché non ti accorgi, continuerai a cercare la pesca per nutrirti, disperandoti se non la trovi.

Tutte le dipendenze da forme esterne di nutrimento, di qualsiasi tipo, nascono da una credenza rinforzata nel tempo, dalle tue esperienze, da parole, pensieri ed emozioni.

Quanto imparerai a farti nutrire dalla papaya allora non avrai più BISOGNO della pesca per sopravvivere, ma potrai continuare a gioire del mangiare una pesca quando avrai l'opportunità di averne una a disposizione. Diventerà gratitudine e apprezzamento di poter avere la pesca.

Si passa dalla dipendenza all'apprezzamento.

Dalla sofferenza per la mancanza, all'apprezzamento della presenza.

Imparare ad apprezzare così anche la presenza delle persone, quando siamo in loro compagnia, diventa un altro punto chiave per vivere appieno le relazioni e i doni del momento presente.

La ricerca interiore è mettere focus e attenzione nello scoprire la papaya sul tavolo davanti a noi piuttosto che andare a cercare una pesca.

Il lavoro interiore ci aiuta a conoscere, comprendere, fare esperienza di nuovi strumenti e modalità.



### **Ma funziona veramente?**

Come ho detto all'inizio da anni mi occupo di esplorare il mondo della mente e delle emozioni. Dal 1993 mi occupo di crescita personale e aziendale e da sempre il mio sforzo è sempre stato quello di dare strumenti semplici e concreti alle persone e alle aziende in modo che potessero fare non solo dei miglioramenti ma vivere grandi cambiamenti e profonde trasformazioni senza dipendere da un "guaritore" o "guru" o "maestro" o "consulente" con la bacchetta magica. Volevo un metodo. Un metodo duplicabile, che ognuno potesse imparare ed applicare nella propria vita più volte, con obiettivi e situazioni di vita diversi, per migliorare una situazione già buona o togliersi da situazioni difficili e complicate. Strumenti che potessero diventare parte della propria vita, proprio come mangiare o farsi la doccia. Attività semplici, basiche per il sostentamento fisico. Ecco, anche per la nostra mente e le nostre emozioni volevo strumenti basici e semplici da applicare ma non per questo non importanti o di impatto minore sulla nostra vita. Anzi!

Ecco perché, dopo 10 anni di collaborazione con la multinazionale nell'ambito della crescita personale e aziendale Dale Carnegie Training, ho deciso di creare il metodo Love Management® che include anche tutta la mia esperienza di atleta ad alti livelli. Ho sfiorato la partecipazione alle Olimpiadi di Seul del 1988 nel ciclismo, ho scalato montagne da 6000 m in India, in Perù e il Kilimangiaro in Africa, ho

corso la maratona di New York e Berlino, sono diventata istruttrice di arrampicata sportiva, ho partecipato a diverse esibizioni di ballo latino americano e tanti altri sport a livello amatoriale come il triathlon, lo sci alpinismo, il kitesurf. Agli sport più “adrenalinici” ho sempre affiancato la passione per le filosofie orientali che includono la meditazione, lo yoga, il thai chi e lo studio e la sperimentazione su me stessa di stili alimentari diversi.

Nel metodo Love Management® è riassunta dunque tutta la mia esperienza personale che unisce la parte più spirituale, emozionale, intuitiva, femminile, il Love, con la parte più razionale, metodica e pragmatica, maschile, il Management.

Noi siamo fatti di tutte queste parti e quando lavorano dentro di noi in armonia possiamo vedere l'armonia manifestarsi anche all'esterno.

Questo metodo attraversa tutte le mie opere: i libri, i video corsi, i corsi live, i progetti nelle aziende per aiutarle ad essere più efficaci nel rispetto dei valori e delle persone, ad avere maggiori risultati migliorando anche il benessere individuale di tutte le persone coinvolte nella relazione con l'azienda in modo diretto e indiretto.

Dal 1993 ho allenato migliaia di persone e aziende con il sistema Love Management®, piccole e grandi aziende in Italia e all'estero, manager e amministratori delegati di aziende come: Siemens, Seat Pagine Gialle, Barklays, Merrill Lynch, Fiat, Accenture, Trenitalia, Hugo Boss, Orogel, Inter-continental Hotel, ma anche tante piccole e medie aziende dove abbiamo potuto lavorare in modo trasversale e avere risultati a tutti i livelli.

Ho scritto i libri:

“Love Management – il segno del tuo passaggio nel tempo” , Guerini Editore,

“Riprendi il tuo Potere” e “Il Potere della Solitudine”, Uno Editore

Diversi corsi multimediali, alcuni di questi:

“Comunicazione per tutti”, MyLife Editore, il videocorso completo sulla comunicazione Love Management®

“Come gestire le tue emozioni con l'alchimia interiore” e “Mindfulness in abito lavorativo”, Piuchepuoi Editore,

“Love Management® Training Online” Il videocorso completo con tutti i più importanti principi di alchimia e di trasformazione con il Piano di Alchimia Interiore di 90 giorni,

E i percorsi “Alchimia e Centri di potere” e “Palestra Love Management®” ognuno con 8 argomenti principali suddivisi in 8 sessioni.

Tengo inoltre corsi e ritiri dal vivo in Italia e all'estero (puoi trovare l'elenco e il calendario sul sito [www.lovemanagement.it](http://www lovemanagement.it))

Tutti questi corsi e prodotti hanno una cosa in comune:



l'intento di trasferire strumenti concreti e di semplice applicazione accompagnati da un metodo per far sì che vengano effettivamente messi in pratica per avere risultati tangibili nella propria vita.

Il mio lavoro e passione di esploratrice del mondo interiore è da sempre stato molto intenso, ho viaggiato in tutto il mondo per studiare con maestri di tante tradizioni e filosofie diverse. Sciamani e curandere sud americani, ho frequentato e vissuto in ashram induisti a Bali, monasteri buddisti, eremi francescani. Nel 2014 ho preso un intero anno sabbatico per studiare e applicare a tempo pieno su me stessa gli strumenti viaggiando con uno zaino in tutto il mondo. Molti momenti di solitudine e silenzio, nel deserto israeliano, sul cammino portoghese di Santiago, di San Francesco e di San Michele mi hanno fatto profondamente capire e soprattutto sentire il potere dei nostri pensieri, delle nostre emozioni e il potere incredibilmente trasformativo della solitudine.

Nei miei libri c'è il distillato delle esperienze più forti e la concretizzazione e schematizzazione degli strumenti in un metodo.



## La solitudine salutare

*«La saggezza deriva dalla capacità stare calmi, osservare e ascoltare.  
Calma, osservazione e ascolto attirano l'intelligenza non concettuale che c'è dentro di te.  
Aumenta il tuo tempo dedicato alla quiete, all'osservazione e all'ascolto  
e vedrai ridursi la necessità di volere più tempo per fare e per risolvere i problemi»*

Eckart Tolle

La soluzione al male sociale del secolo, la solitudine, non è eliminarla ma piuttosto trasmutarla in un dono prezioso.

Il problema non è la solitudine ma come la solitudine viene interpretata e utilizzata.

Un martello ha uno scopo utile e salutare quando viene utilizzato in modo corretto e consapevole, per esempio per piantare un chiodo e appendere un quadro. Se sbagli, e invece del chiodo colpisci il dito, la causa del tuo dolore non è il martello ma l'errore nel suo utilizzo.

Non è offrendo compagnia che si risolve il problema della solitudine. Come non è offrendo soldi che si risolve il problema della scarsità. E' come cercare di riempire d'acqua una brocca con il fondo aperto. Non potrà mai essere riempita.

Dobbiamo riconoscere e abbandonare il desiderio di fuggire dalla situazione in cui siamo. Essere presente al momento presente, senza combattere intimamente, senza volere che sia diverso pensando che starò meglio in qualche altro modo o situazione.

Accettare intimamente, e non opporre resistenza a ciò che è, non significa non intraprendere azioni che sono in tuo potere per cambiare lo stato in cui ti trovi. Non significa accettare e subire passivamente. Significa accettare la situazione e, nel contempo, agire per modificarla, se è in tuo potere cambiare le circostanze esterne.

Quando sei sola non hai alcuna distrazione esterna. Puoi isolare il tuo pensiero con le sue tentazioni, paure, dubbi, indecisioni.

Non hai nessuno da poter incolpare per la tua infelicità, nessuno da elogiare per la tua felicità. Puoi guardare e vedere con chiarezza i tuoi schemi mentali, se sei pronto a guardarli con amore e comprensione. Come il respiro ha bisogno di alternare inspirazione ed espirazione per realizzare il suo ciclo completo, così anche noi abbiamo bisogno di alternare solitudine e rapporto con gli altri. La solitudine è una “condizione privilegiata” per chiunque pratichi l'alchimia interiore, così come la definiamo nei gruppi di lavoro e nei percorsi Love Management®. Con l'alchimia interiore impariamo a riconoscere, costruire e alimentare le emozioni e gli schemi di pensiero salutari che ci fanno vivere in modo più felice e armonioso con noi stessi e gli altri.

Quando cominci a coltivare la solitudine salutare, abbandoni l'accezione triste del termine “solitudine”. In inglese ci sono due diverse parole per tradurre “solo”. Una è “alone”, e significa che nessun'altra persona è con te, una è “lonely”, e significa che nessun'altra persona è con te e tu sei triste e infelice a causa di questo.

I tuoi pensieri diventano più sani così puoi cominciare a percepire i frutti della solitudine.

I tuoi sensi di percezione diventano più affinati e sottili. Senti meglio, sei più allineato a ciò che succede, il contatto con la natura diventa più intenso. Ti accorgi di cosa c'è intorno a te, dei doni che ti vengono mostrati e donati.

La solitudine salutare ci permette di creare un contatto profondo con noi stessi. Con la parte più interna di noi stessi, che è quasi completamente inesplorata, nonostante sia quella che crea veramente la nostra vita. Il nostro stato interiore determina la qualità della nostra vita ma non ce ne rendiamo conto. Pensiamo sempre che siano le cose, le persone, le circostanze esterne a decidere il nostro grado di benessere e felicità interiori. La pratica alchemica ci aiuta a tornare dentro di noi per produrre DALL'INTERNO la vibrazione salutare che desideriamo, che crea benessere e felicità e che contribuisce anche al benessere e alla felicità del mondo fuori di noi. In realtà non c'è così tanta differenza tra il dentro e il fuori ma, al fine di comprendere questo punto, è utile fare questa distinzione.

Cerchiamo contatto all'esterno perché abbiamo perso il contatto profondo con la nostra anima, con il tutto e con la strada per ritornarci.

In realtà è molto più semplice percepire che sei UNO con tutto proprio quando sei sola. Non è l'unico modo ma è certamente uno dei più potenti e duraturi.

Forse hai provato a sentirti UNO con il tuo partner dopo aver fatto l'amore, o in un abbraccio che dura tutta la notte. Bello. Bellissimo. Ecco, immaginalo moltiplicato per milioni di persone, di esseri, di elementi. Un abbraccio di tutti e tutto che ti avvolge, amorevole, caldo, nutriente, a cui puoi sempre abbandonarti, infinito, sempre disponibile nello spazio e nel tempo. Immaginalo. Sentilo. ORA.



La maggior parte della sofferenza deriva dal voler essere in una situazione, in un luogo, accanto a una persona, diversi da quello in cui ci si trova. Quando sei con qualcuno vorresti essere da solo o con qualcun altro, quando sei da solo vorresti un compagno con cui condividere il tuo tempo e i tuoi progetti, quando c'è molto lavoro vorresti avere del tempo per te per riposarti, quando c'è poco lavoro vorresti avere più lavoro per poter avere i soldi per essere certo di poter pagare il mutuo e andare in vacanza nei prossimi mesi.

Questa è il paradosso degli esseri umani: sentirsi tirati in continuazione da forze opposte. Da una parte il bisogno di certezza e tranquillità, dall'altra il bisogno di incertezza e di novità. Il desiderio di indipendenza per autoaffermarsi e il desiderio di legarsi a qualcuno o qualcosa per ritornare alla certezza. Fin dalla nascita viviamo queste forze opposte direttamente sul nostro corpo. Il bambino, appena nato desidera diventare indipendente, desidera uscire, essere libero, affermare la sua individualità. Abbiamo bisogno di nascere e affermare la nostra indipendenza staccandoci da nostra madre e dal cordone ombelicale, ma poi abbiamo bisogno di essere in continuazione a contatto con lei per nutrirci fisicamente ed emozionalmente. Come gestire queste due forze? Con la panacea, con quell'elemento che serve a studiare e comprendere tutte le situazioni: la consapevolezza.

Ricordarci, renderci conto di queste forze, osservare quando l'una prevale sull'altra, ascoltare i nostri bisogni profondi ci aiuta a capire in quale spazio siamo in ogni momento e a comprendere, anche, maggiormente gli altri e in quale spazio sono.

Cambia le priorità. Niente è più importante della tua evoluzione interiore.

Se dedicassi metà del tempo e delle energie che impieghi a risolvere i problemi e le dedicassi invece al tuo lavoro interiore, presto vedresti scomparire i problemi.

*“Quando sei confuso triste arrabbiato, non cercare fuori la soluzione.  
Cerca dentro. Ma non cercare la soluzione.  
Cerca la calma, la quiete del corpo e della mente e la soluzione apparirà da sola”.*



La solitudine diventa una scelta obbligatoria quando decidi di intraprendere un vero percorso di crescita e di consapevolezza. Non sto dicendo che deve essere per sempre o estrema, come ritirarti in cima ad una montagna a meditare venti ore al giorno oppure chiuderti in un monastero per tutta la vita. Intendo dire che un appuntamento con la solitudine per connetterti con la parte più profonda e intima di te diventa qualcosa a cui tendi, che desideri, perché quando avrai imparato a utilizzarla al meglio, scoprirai benefici che in altri modi difficilmente potrai sperimentare.

Togliere e non aggiungere. Togliere per fare in modo che rimanga solo la vera essenza.

Più oggetti materiali, più persone, più amici, più like sulla pagina Facebook, più soldi, sono solo più elementi di distrazione, attività che prendono energia. Ti allontanano dall'essere. Quando tutto questo ti viene tolto a causa di qualche avvenimento esterno imprevisto e perdi persone, oggetti, lavoro, soldi, allora ti senti perso e abbandonato. Quando scegli tu stesso di togliere perché comprendi che questa è la via per ritornare alla tua origine, allora diventa più semplice e gioioso. La via della sofferenza non è l'unica via. Per chi invece pensa che lo sia, sarà necessaria per la sua stessa evoluzione.



A questo punto dovrebbe essere chiaro per te che cosa puoi aspettarti da questo libro.

Uno dei più grandi ostacoli al cambiamento è l'indecisione e il perfezionismo. Senti dentro di te se questo libro ti sta chiamando e sei pronto a fare un cambiamento REALE, mettendo in pratica i suggerimenti. Il libro ti motiverà ad applicare e cambiare il tuo modo di agire e reagire a che cosa accade fuori di te. Aspettati di vedere i miracoli che cominciano ad accadere nella tua vita nel momento in cui cominci ad applicare.

Una nuova vita è possibile. E tu puoi contribuire a crearla. ORA. A te la scelta.

Presto ti renderai conto che leggere questo libro è uno dei migliori investimenti della tua vita.

Il mio sistema ha dimostrato nel tempo di funzionare benissimo per centinaia di persone. Introdurlo nella tua esistenza, io ho fatto tutto il possibile per semplificarlo e schematizzarlo.

Essere più felice, influenzare il mondo esteriore invece di esserne influenzato, vivere meglio con te stessa e con gli altri non solo è desiderabile, ma è anche FATTIBILE: basta seguire questo sistema semplice ed efficace.



Se vuoi approfondire questo tema  
acquistando ora il libro

## **“Il Potere della Solitudine**

**Come trasformare il male sociale del secolo in vera libertà e vero amore”**  
su **Il Giardino dei Libri**, ricevi anche in **omaggio** l’audiocorso:

**“Guida all’indipendenza emotiva”**

che include:

- audiocorso di 49 minuti
- le slide del corso

dove troverai i 4 passaggi chiave per raggiungere l’indipendenza emotiva  
e altri approfondimenti non contenuti nel libro.

Buona lettura, buone ispirazioni e

GRAZIE

perché supporti il mio lavoro e il mio impegno

**LOVE,**

Miranda Sorgente

**Per ricevere l’omaggio acquistalo sul Giardino dei Libri a questo link:**

**[https://www.ilgiardinodeilibri.it/libri/\\_potere-solitudine-miranda-sorgente.php?pn=4885](https://www.ilgiardinodeilibri.it/libri/_potere-solitudine-miranda-sorgente.php?pn=4885)**