LOUISE HAY
& ROBERT HOLDEN

Perdona il Passato

Capitolo Quarto di

La Vita Ti Ama

7 Pratiche Spirituali
per Guarire la tua Vita

CAPITOLO 4

Perdona il passato

La paura limita il mondo. Il perdono lo libera.

Un corso in miracoli

È arrivato il vento dell'est e una tempesta infuria sulla California. San Diego è stata un deserto per mesi, ma ora le nuvole si addensano basse sulla città. C'è vento di burrasca. Gli alberi di Balboa Park fremono fino alle radici. L'aria calda e soffocante è svanita. Il potere guaritore della pioggia è più che benvenuto. "Spero che piova per tutto il fine settimana" mi dice Louise. "La pioggia rinnova tutto."

È venerdì sera, sono appena arrivato da Londra in aereo. Nella discesa verso l'aeroporto di San Diego, abbiamo continuato a sobbalzare, con improvvise perdite di quota. L'atterraggio è stato difficil l'aereo è rimbalzato sulla pista prima di fermarsi. È bello essere a terra. Louise e io siamo seduti a casa sua, di fronte al calore del fuoco e ci aggiorniamo sulle reciproche novità. Siamo felici di essere insieme, eppure questa volta è diversa dal solito. Siamo entrambi consapevoli di essere giunti

a metà del nostro viaggio con *La vita ti ama*: questo capitolo rappresenta il cuore del libro, e l'argomento è il perdono.

Scrivere un libro è complesso. Non scriverei tanto spesso se non fosse così. Scrivere è guardarsi allo specchio, soprattutto quando si affrontano argomenti importanti come la felicità, la guarigione e l'amore. Scrivere ti aiuta a focalizzare l'attenzione e a capire che cosa hai di fronte. Quando ti concentri sulla scrittura, provi una sensazione di consapevolezza amplifi ata, come nella meditazione. Questa consapevolezza è spesso inquietante e liberatoria: ti pervade e dà un nuovo assetto alle tue molecole. La scrittura può rendere liberi.

Sono ormai diverse settimane che scrivo. Le parole *La vita ti ama* sono il mio specchio. Sono la mia pratica quotidiana; le assimilo in profondità nel mio corpo, nel cuore e nei pensieri. Queste quattro parole – *La vita ti ama* – sono ora saldamente fissate nella mia consapevolezza. Spesso sono lì a salutarmi quando mi sveglio. Mi vengono in mente durante il giorno. Sono sempre accanto a me, qualsiasi cosa io faccia. A letto, la sera, sento queste parole volteggiare sopra di me, pronte ad accompagnarmi nel sonno.

Ho anche preso nota delle mie reazioni all'affermazione *La vita ti ama*. Ogni volta che ascolto queste parole, sento la mia anima che dice: "Sì." A volte è un sussurro delicato, altre volte un grido di gioia. Ogni Sì mi fa sentire fisi amente forte e profondamente rincuorato. So che la vita mi sprona ad andare avanti. Detto questo, sono consapevole della presenza anche di altre voci che mi chiamano dagli angoli oscuri della mia mente. Queste voci sono più ciniche, piene di dolore. Per loro *La vita ti ama* sono solo parole troppo belle per essere vere.

"La prima volta che mi hai detto *La vita ti ama* probabilmente non era la prima volta" dico a Louise.

"Probabilmente no" risponde lei, con un sorriso ironico.

"Mi ci è voluto un po' di tempo per concedermi di ascoltare queste parole" ammetto.

"Non tutti riescono a prestar loro ascolto."

"A volte suonano come la sacrosanta verità" dico, "ma altre volte sembrano solo un'affermazione positiva."

"So cosa intendi dire" dichiara Louise.

"Perché è tanto difficil prestare ascolto a queste parole?" domando.

"Perché non ci crediamo" risponde.

"Come mai?".

"Non crediamo in noi stessi."

"Perché no?".

"Per il senso di colpa!".

Il senso di colpa è una perdita di innocenza che sperimentiamo quando dimentichiamo la verità sostanziale *Io sono degno d'amore*. È legato alla paura di base *Io non sono degno d'amore* ed è come convincerci che non siamo meritevoli. Quando perdiamo di vista la nostra innocenza – la nostra vera natura – crediamo di non meritare l'amore. Lo desideriamo ma, quando arriva, gli voltiamo le spalle, perché ci sentiamo indegni. Questa sensazione di mancanza di valore ci porta a sentire di non essere degni d'amore, ma fa anche sì che ci comportiamo in modo non amorevole verso noi stessi e verso gli altri.

Il senso di colpa corrisponde alla paura *Un tempo ero degno d'amore, ma adesso non lo sono più*. Dietro il senso di colpa c'è sempre una storia, che potrebbe avere a che fare con qualcosa che tu hai fatto a qualcuno o che qualcuno ha fatto a te. È una storia che riguarda il tuo passato. Di solito la storia si è conclusa, ma a noi può sembrare una storia infinita Ci identifi hiamo a tal punto con la storia della nostra colpa, che abbiamo paura di lasciarla andare. *Chi sarei senza questa*

storia e senza questa inadeguatezza? ci chiediamo. La risposta è che saresti di nuovo innocente. Ti sentiresti completamente degno d'amore.

La storia del senso di colpa è qualcosa con cui tutti ci possiamo identifi are. Ognuno di noi ha la propria versione speciale. La storia inizia dentro di noi e poi la proiettiamo nel mondo. È una storia narrata in tutte le principali mitologie. La paura di base *Io non sono degno d'amore* è la nostra mitologia. La usiamo per giudicarci, criticarci e rifiuta ci. Da questa mitologia nasce la superstizione, che è la paura che Dio ci giudichi, che il mondo non sia un luogo sicuro e che la vita non ci ami.

La storia del senso di colpa si basa sempre su un caso di errore di identità. Il protagonista della storia ha dimenticato chi è. Ha perso di vista la propria innocenza. Come Adamo nel giardino dell'Eden e la Bella addormentata, ti sei assopito. Come Edipo e il Principe ranocchio, sogni di essere la vittima di una maledizione. Come la Figlia del pescatore e Teseo, dimentichi il tuo retaggio. Come il Brutto anatroccolo e la Bestia (di *La bella e la bestia*), non riesci a vedere la tua vera bellezza. Come Odisseo e il figliol prodigo, devi intraprendere il viaggio verso casa.

L'innocenza esiste per sempre nel Sé Incondizionato, ma l'ego – la tua falsa identità – non ci crede. Si sente indegno e crede nella colpa. L'ego pensa che, sentendoti in colpa, potrai riscattare la tua innocenza. Purtroppo non esiste un tasso di cambio fra colpa e amore. *Nessuna quantità di colpa può comperare alcuna quantità d'amore*. La storia della colpa finisce solo quando il protagonista smette di sentirsi indegno. Spesso ciò avviene grazie a un angelo, a un principe o a una principessa, che ti rimettono in contatto con la tua innocenza. Quando rivendichi la tua innocenza, porti tutti verso la guarigione, il che per l'ego rappresenta un miracolo.

"Aiutare le persone a guarire il senso di colpa è il lavoro più importante che faccio" dice Louise. "Fino a quando credi di essere indegno e ti senti in colpa, resti bloccato in una storia che non fa bene a nessuno." Quando chiedo a Louise se la colpa ha risvolti positivi, lei risponde: "L'unica funzione positiva della colpa consiste nell'avvertirti che hai dimenticato chi sei veramente e che è tempo di ricordartelo." La colpa è un segnale d'allarme che scatta quando non sei allineato con la tua vera natura e non agisci con amore.

"La colpa non guarisce niente" dice Louise.

"Che cosa significa?" chiedo.

"Sentirti in colpa per ciò che hai fatto, o per ciò che qualcuno ha fatto a te, non cancella il passato. La colpa non migliora il passato."

"Vuoi dire che non dovremmo mai sentirci in colpa?".

"No" dice Louise. "Voglio dire che, se ti senti in colpa o indegno, dovresti interpretarlo come un segnale del tuo bisogno di guarire."

"Come si guarisce dalla colpa, Louise?".

"Con il perdono."

Ama il tuo bambino interiore

Louise e io sediamo insieme di fronte a uno specchio appeso al muro del suo soggiorno. È uno specchio grande, alto circa un metro e mezzo e largo un metro. Siamo entrambi in piena vista. Non possiamo nasconderci da nessuna parte. Sono le nove e trenta del mattino e ci aspetta una giornata densa di conversazioni ed esplorazioni. Louise sorseggia il suo smoothie verde fatto in casa, che è pieno di bontà. Io bevo il mio caffè, che secondo me è anch'esso pieno di bontà. Dico sempre che il

caffè è un metodo di consegna dello Spirito Santo. Premo il tasto per avviare la registrazione sul mio computer. Siamo pronti a parlare di perdono.

"Il perdono è un argomento ampio, Louise. Da dove cominciamo?".

"Dall'amore per il nostro bambino interiore" risponde lei, in quel suo modo pratico e diretto.

"Perché iniziamo da qui?".

"Finché non amerai il tuo bambino interiore, non avrai idea di quanto sei degno d'amore e non vedrai quanto la vita ti ama" spiega.

"È un concetto profondo" aggiungo, sorseggiando il caffè.

"Perché è vero" commenta lei, con un sorriso.

Louise Hay è una pioniera della terapia del bambino interiore. Da quarant'anni insegna a singole persone e a gruppi a interagire con il loro bambino interiore. In tutti i suoi libri più importanti ha spiegato come amare il proprio bambino interiore: inoltre, ha pubblicato meditazioni per guarire il bambino interiore. Io, al contrario, sono un principiante. Ho avuto qualche esperienza di terapia del bambino interiore, ma è stato tanto tempo fa. Sapevo che a un certo punto avremmo affrontato quest'argomento, perciò mi sono iscritto a un corso di counseling sul bambino interiore. L'ho fatto per me stesso, come parte del mio percorso per questo libro. Avevo partecipato alla quarta sessione appena prima di partire per andare a trovare Louise.

"Amare il bambino interiore ci aiuta a ritrovare la nostra innocenza" dice Louise.

"Come facciamo ad amare il bambino interiore?" chiedo.

"Allo stesso modo in cui amiamo il nostro sé adulto" risponde.

"Smettendo di giudicare noi stessi."

"I bambini non sono cattivi. Nessuno nasce colpevole, nes-

suno è indegno" chiarisce Louise con fermezza, come una leonessa protettiva e feroce.

"Intendi dire proprio *nessuno*?".

"Ogni bambino nasce dalla bontà" dice Louise. "Solo quando dimentichiamo la nostra bontà, cominciamo a sentirci in colpa e indegni."

La perdita dell'innocenza ci porta a dimenticare la nostra bontà sostanziale. Questa bontà è riconosciuta da numerose tradizioni spirituali e filosofiche. Matthew Fox, cofondatore di Creation Spirituality [Spiritualità della Creazione], definisce questa bontà sostanziale una *benedizione originale*. Nell'affermare l'esistenza di una bontà sostanziale, si riallaccia a una tradizione di mistici cristiani, come Giuliana di Norwich, che scrisse:

> Come il corpo è coperto dai vestiti
> e i muscoli dalla pelle
> e le ossa dai muscoli
> e il cuore dal torace,
>
> così noi siamo, corpo e anima,
> avvolti nella Bontà di Dio
> e in essa racchiusi.

La verità sostanziale *Io sono degno d'amore* è la custode della fiamma Quando ricordiamo questa verità fondamentale, ci sentiamo innocenti, meritevoli e possiamo condividere queste qualità con gli altri. Quando dubitiamo di essere degni d'amore, incontriamo la paura di base *Io non sono degno d'amore*. La paura evoca il mito dell'inadeguatezza: *Non sono abbastanza bravo*. Le voci provenienti dai recessi oscuri della nostra mente dichiarano: *Sono cattivo* e *In me c'è qualcosa che non va*. Ci sentiamo come merce difettosa e proiettiamo questa colpa nelle

nostre relazioni con gli altri. La vergogna del nostro ego oscura l'innocenza dell'anima.

"Da quando sono diventato padre, noto quanta pressione viene esercitata sui bambini perché si comportino bene" racconto a Louise.

"L'ho notato anch'io" conferma lei.

"Gran parte dei manuali per genitori insegna come inculcare ai figli un comportamento corretto. Non confidiamo nel fatto che i bambini abbiano una bontà innata" dichiaro.

"Se, quando siamo piccoli, subiamo troppa pressione perché ci comportiamo da bravi bambini, possiamo fini e per sentirci indegni d'amore" dice Louise.

"Tutti quei messaggi su un comportamento corretto possono far desiderare un *Martedì disgraziato*" commento.

"Che cos'è un *Martedì disgraziato*?" chiede Louise.

"È un capitolo del libro *Mary Poppins*. Michael, il bambino, è talmente stufo di fare il bravo, che si comporta male tutto il giorno" spiego.

"Abbiamo provato tutti quella sensazione" dice Louise con un sorriso.

"Troppi obblighi e doveri bloccano il flusso della bontà innata."

"Quando un genitore ha perso il contatto con la propria bontà, è impossibile per lui fidarsi della bontà che c'è nei suoi figl " dice Louise.

Un sabato mattina di non molto tempo fa, i miei figli e io siamo partiti all'avventura. Avevamo un giorno intero da passare insieme, perché Hollie partecipava a un corso sul counseling biografic , che mappa le fasi della vita, compresa la prima infanzia. Bo, Christopher e io siamo andati alla ricerca del fagiano dorato che vive nei giardini botanici reali, noti anche come

Kew Gardens. Gran parte dei Kew Friends, i membri dell'associazione che finanzia i giardini, non ha mai visto il fagiano dorato, ma noi sì. L'abbiamo visto tante volte.

Per strada ci siamo fermati a Kew, al nostro negozio preferito di cibi naturali, Oliver's Wholefoods. Bo e io abbiamo scelto dagli scaffali alcuni spuntini deliziosi e li abbiamo messi in un cestino con le ruote che Christopher tirava. Il cestino era grande quanto lui e ben presto è diventato piuttosto pesante per le tante, sane, ghiottonerie di cui lo avevamo riempito. Christopher tirava tenacemente il cestino verso la cassa. Ha insistito per farlo da solo, e ci ha dovuto mettere tutte le sue forze.

Mentre aspettavamo in fila per pagare, una signora sconosciuta dall'aspetto amichevole ha attaccato discorso con noi. "Come ti chiami?" ha chiesto guardando Bo. Bo glielo ha detto. "Sei una brava bambina?" le ha domandato. Bo non ha risposto. La signora dall'aspetto amichevole si è rivolta a Christopher. "Come ti chiami?" Lui ha detto: "Bisterfer" che suona quasi come Christopher, soprattutto quando hai solo due anni. "Oh" è stata la reazione di lei. "E tu sei un bravo bambino?".

La signora dall'aspetto amichevole ha guardato il contenuto del cestino di Christopher. "Santo cielo!" ha esclamato. "Dovete essere stati proprio bravi bambini, se papà vi ha comperato tutte queste leccornie." Mi ha sorriso mentre lo diceva. Bo non sorrideva. Sapevo cosa pensava, mentre non ero sicuro del signifi ato che tutto questo avesse per Christopher. Ho sperato che gli scivolasse addosso. "Be', sono sicura che siete bambini molto bravi, perché solo i bimbi molto bravi ricevono le leccornie" ha detto.

Abbiamo riposto i prodotti nel mio zaino e siamo usciti dal negozio. Dopo qualche passo, Bo ha dato uno strattone deciso al mio cappotto.

"Papà, dobbiamo parlare" mi ha detto.

"Lo sospettavo" ho replicato.

"Sai, non voglio essere una brava bambina" ha dichiarato risoluta.

"Cosa ti piacerebbe essere?".

"Vorrei essere una bambina carina."

"Com'è una bambina carina?".

"Le cose stanno così" mi ha detto Bo. "Quando esco, le persone mi dicono: 'Sei una bambina carina' e io devo dire solo 'Grazie'."

"Bo, sei una bambina carina" le ho detto.

"Grazie" ha risposto con un grande sorriso.

Uno degli argomenti che ho esplorato nel mio counseling sul bambino interiore è la pressione che imponevo a me stesso per essere "un bravo bambino". Ho imparato molto presto che i bravi bambini non vengono sgridati, non vengono picchiati e non finisc no nei guai. Speravo che, se fossi stato sempre bravo e mai cattivo, i miei genitori non mi avrebbero mai detto: "Ci hai deluso." Odiavo sentirmelo dire. Essere bravo a tempo pieno, però, è una grande fatica. Devi reprimere tanti sentimenti, e non puoi dire sempre la verità, perché a volte devi mentire. Tutto questo ti fa stare male.

Cercare di essere un bravo bambino è difficil per tanti motivi. Tanto per cominciare, gli adulti hanno versioni diverse di che cosa signifi a *bravo*. Tua madre e tuo padre potrebbero non essere d'accordo su questo. I tuoi nonni probabilmente non sono d'accordo con quello che pensano i tuoi genitori. Gli insegnanti hanno le loro idee, e così pure i tuoi amici. E tutti poi cambiano opinione di continuo, e questo ti fa diventare matto. Non c'è via d'uscita. È così ingiusto. Ma poi dici a te stesso che non devi protestare, perché i bravi bambini non lo fanno.

Più cerchi di essere un bravo bambino, più devi fin ere. Fin-

gere non è innocente: è un tentativo calcolato di conquistare amore e approvazione o anche solo di stare lontano dai guai. Essere bravo è solo una finzi ne. Altre finzi ni sono: essere forte ("soldatino coraggioso"), servizievole ("il mio piccolo aiutante"), gentile ("il mio angioletto") ed essere un piccolo adulto ("un bambino grande"). Altre finzi ni ancora includono essere un bambino invisibile, l'eroe della famiglia, un capro espiatorio, un bambino problematico e l'intrattenitore.

"All'inizio ho provato a essere una brava bambina" mi racconta Louise, "ma questo ha attirato l'attenzione indesiderata del mio patrigno. Alla fin , per sentirmi al sicuro, ho cercato di essere una bambina invisibile." Qualunque strategia scegliamo di mettere in atto, fini à per farci sentire dissociati dalla nostra sostanziale bontà. La paura di base *Io non sono degno d'amore* si trasforma nella convinzione: *Io devo meritare l'amore*. Quando ci identifi hiamo con queste convinzioni errate, smettiamo di percepire l'amore come qualcosa di naturale e incondizionato. Cominciamo, invece, a temere che l'amore sia un premio che ci dobbiamo guadagnare, meritare e raggiungere in qualche modo, se ne siamo degni.

Portiamo le nostre strategie infantili con noi anche nell'età adulta. Le finzi ni diventano ruoli che interpretiamo nelle relazioni interpersonali. Senza la nostra bontà sostanziale, siamo persi. Cerchiamo amore al di fuori di noi. Desideriamo un principe o una principessa che ci salvi dalla nostra paura di base di non essere degni d'amore. Siamo intrappolati in una prigione di indegnità e speriamo che qualcuno venga a salvarci.

Nel film *Shrek terzo*, la Bella addormentata, Biancaneve, Raperonzolo, Cenerentola, Doris la sorellastra brutta, la principessa Fiona e sua madre, la regina Lillian sono prigioniere del Principe azzurro. Fiona le incita a pianifi are la fuga. "Signore, assumete la posizione!" dice Biancaneve. Immediatamente

la Bella addormentata si addormenta, Biancaneve si distende come se fosse in una bara e Cenerentola guarda sognante nel vuoto. "Che cosa state facendo?" grida la principessa Fiona. La Bella addormentata si sveglia di soprassalto e dice: "Aspetto di essere salvata" e poi si riaddormenta. "State scherzando!" esclama la principessa.

In una favola moderna come *Pretty Woman*, Julia Roberts è Vivian Ward, una prostituta di Hollywood ingaggiata da un ricco uomo d'affa i, Edward Lewis – interpretato da Richard Gere –, per fargli da escort in alcuni impegni mondani. Il rapporto di lavoro ben presto si trasforma in amore. Edward pensa di sapere come salvare Vivian, ma Vivian ha idee diverse. Nella scena final , il principe Edward arriva a bordo di una limousine bianca e chiama la principessa Vivian. Sale per la scala antincendio, verso il suo appartamento all'ultimo piano e, quando finalmente la raggiunge, Edward le chiede: "E che succede dopo che lui ha scalato la torre e salvato lei?". Vivian risponde: "Che lei salva lui."

Sia la vittima sia il salvatore interpretano un ruolo nel tentativo di conquistare l'amore. Il punto è che non può esserci un "vissero felici e contenti" in nessuna di queste storie – o in nessuna delle nostre relazioni – fin hé non rivendichiamo per noi stessi la nostra bontà sostanziale. Chiunque può aiutarci nella nostra ricerca. Di sicuro, lungo il percorso avremo bisogno di sostegno ma, in ultima analisi, rivendicare la nostra bontà sostanziale deve essere una nostra decisione. E questa decisione è un viaggio di per sé. È un viaggio verso il perdono, un viaggio di ritorno all'amore.

"Amare il bambino interiore signifi a perdonare noi stessi per la nostra perdita dell'innocenza e della bontà" dice Louise. "La verità è che tutti abbiamo fatto del nostro meglio con gli strumenti che avevamo a disposizione in ogni stadio della no-

stra infanzia. Eppure, forse ci stiamo ancora giudicando e punendo per non aver fatto di meglio, per aver commesso errori, per aver abbandonato noi stessi, per aver turbato gli altri, per non essere stati bambini abbastanza bravi. Finché non perdoniamo noi stessi, restiamo intrappolati in una prigione di scontento moralistico. Il perdono è l'unica via d'uscita da questa prigione. Il perdono ci libera."

Louise e io concludiamo la nostra conversazione sul perdono e sull'amore per il bambino interiore con una meditazione di fronte allo specchio. Questa meditazione si è svolta in modo spontaneo, ma io ho cercato di ricostruirla qui. Se vuoi, puoi seguirla per la tua meditazione sul bambino interiore. "Incoraggia tutti a fare questa meditazione davanti allo specchio" mi dice Louise. Le assicuro che lo metterò per iscritto!

Ti suggeriamo di fare questa meditazione seduto davanti a uno specchio. Appoggia le mani sul cuore, fai un respiro profondo, vedi te stesso attraverso gli occhi dell'amore. E parla a te stesso con amore.

Sono degno d'amore e la vita mi ama.
Perdono me stesso per tutte le volte in cui
ho avuto paura di non essere degno d'amore.
Sono degno d'amore e la vita mi ama.
Perdono me stesso per essermi giudicato
e per non aver creduto nella mia bontà.
Sono degno d'amore e la vita mi ama.

Perdono me stesso per essermi sentito indegno
e per aver creduto di non meritare amore.
Sono degno d'amore e la vita mi ama.
Perdono me stesso per tutte le volte in cui
ho criticato e attaccato me stesso.
Sono degno d'amore e la vita mi ama.

Perdono me stesso per aver rifiutato me stess
e per non aver creduto in me.
Sono degno d'amore e la vita mi ama.
Perdono me stesso per aver dubitato di me
e per non aver avuto fiducia in m .
Sono degno d'amore e la vita mi ama.

Perdono me stesso per i miei errori.
Sono degno d'amore e la vita mi ama.
Chiedo perdono, perché io possa imparare.
Accetto il perdono, perché io possa crescere.
Sono degno d'amore e la vita mi ama.

Perdona i tuoi genitori

"Chi è stato più difficile da p donare?" chiedo a Louise.

"Credo di poter dire mia madre e il mio patrigno, ma soprattutto il mio patrigno" risponde.

"Qual è stato il dono più grande dell'averli perdonati?".

"Il perdono mi ha resa libera."

"Che vuoi dire?".

"Sono scappata da una casa piena di violenza fisi a e abusi sessuali. Sono stata costretta a scappare per sopravvivere. Ma ben presto sono finita di nuovo nei guai e ho subito altri abusi."

"Scappando, non si va mai molto lontano."

"Sì. E per quanta distanza mettessi fra me e la mia infanzia, fra me e il mio patrigno, non riuscivo a fuggire" dice.

"Fuggire da che cosa?".

"Portavo con me un enorme senso di colpa. Facevo quello che fanno tutti i bambini: incolpavo me stessa per quello che era successo. Portavo questa colpa nelle mie relazioni da adulta.

Arrancavo. Ero una moglie premurosa, cercavo di vivere meglio che potevo, ma non ero completamente viva."

"Sopravvivevi, ma non vivevi."

"Esatto. E dopo che mio marito chiese il divorzio, non riuscii più nemmeno a sopravvivere. Fu allora che mi diagnosticarono un cancro vaginale. A quel punto decisi di smettere di correre" dice Louise.

"Eri stanca di correre?".

"Sì. E sapevo che il cancro era causato dal mio senso di colpa, dalla rabbia e dal risentimento per essere stata violentata fisi amente, mentalmente e sessualmente da bambina" dice.

"Come facevi a saperlo?".

"Il mio campanello interiore" risponde Louise, indicando il suo cuore. "Per la prima volta nella mia vita, ho prestato attenzione alla mia voce interiore, che mi ha portato alla Chiesa della Scienza Religiosa, alla metafisi a e al perdono."

"E il perdono ti ha resa libera."

"Sentivo di indossare uno di quei braccialetti elettronici che si danno ai detenuti che ottengono la libertà per buona condotta, e il perdono era la chiave che mi avrebbe consentito di togliere il braccialetto e di essere libera" dice.

"Qual è stato il tuo primo passo verso la libertà?".

"Be', prima ho smesso di correre. Poi mi sono guardata allo specchio per confrontarmi con il mio passato. Quanto era successo con il mio patrigno non era giusto, ma non era giusto nemmeno che io continuassi a punirmi per quello" dice Louise.

"A un certo punto, dobbiamo scegliere se restare ancorati al risentimento o essere liberi."

"Sì. E all'inizio non volevo perdonare, ma non volevo nemmeno avere il cancro e desideravo liberarmi dal mio passato" dice Louise.

"Perciò come hai fatto a uscire di prigione?".

"In *Un corso in miracoli* ho letto che tutte le malattie derivano da uno stato di non-perdono e che il perdono può guarire ogni senso di colpa e ogni paura. Ho chiesto al mio campanello interiore se era vero, e lui ha risposto di sì!" grida con gioia.

"La verità vi renderà liberi!".

"La mia disponibilità al perdono ha aperto la porta della prigione. Ci è voluto coraggio per uscire di prigione e ho avuto molto sostegno da parte di ottimi insegnanti e terapeuti. Mi hanno mostrato che il perdono è un atto d'amore verso se stessi. Lo stavo facendo per me."

"In *Un corso in miracoli* si legge: 'Ogni perdono è un dono a te stesso.'"

"Dovevo perdonare per liberarmi. Perciò ho perdonato me stessa per aver permesso al senso di colpa e al risentimento di far ammalare il mio corpo. Ho perdonato me stessa per essermi sentita indegna d'amore. Ho perdonato me stessa per il senso di colpa che portavo con me. Ho perdonato i miei genitori e il mio passato. In cambio, ho ricevuto questa vita che sto vivendo da quarant'anni. Il perdono mi ha dato la possibilità di essere Louise Hay, di essere me stessa. Questo è il vero regalo del perdono."

"Amen."

Il rapporto con i genitori è stato il primo specchio della tua vita. La capacità dei tuoi genitori di riflette e l'amore è stata influen ata da quanto loro si sentivano degni d'amore e dalla misura in cui hanno lasciato che la vita li amasse. Hai preso per vero quello che hai visto nello specchio rappresentato dai tuoi genitori. È stato il tuo primo specchio, per cui esso influen a ciò che vedi in ogni altro specchio e in tutte le altre tue relazioni. Nel viaggio verso la guarigione si fa ritorno al primo specchio. A questo punto devi essere disposto a guardare quei

momenti con occhi nuovi, che non siano offus ati dal giudizio, dal senso di colpa e dal risentimento. Con questi nuovi occhi ciò che vedi nello specchio è diverso, e questi cambiamenti si riflett no anche in tutti gli altri specchi.

Non devi sottovalutare l'influen a che i tuoi genitori hanno esercitato nella tua vita. Il tuo corpo è stato creato dai loro corpi. Ti hanno dato un nome che è diventato tuo. La loro lingua è la tua madrelingua, molto verosimilmente. La loro nazionalità è la tua nazionalità, nella gran parte dei casi. La loro religione è anche la tua per nascita, molto probabilmente. Il tuo credo politico potrebbe essere anche il loro. I tuoi pregiudizi potrebbero essere anche i loro. Le tue paure potrebbero essere anche le loro. Per quanto enorme sia l'influen a esercitata dai genitori, non devi sottovalutare il potere sacro che c'è in te e che ti sprona a vivere la tua vita.

Un bellissimo insegnamento sull'essere genitori ci arriva dal poeta libanese Kahlil Gibran. Nel suo libro *Il profeta* ci incoraggia a "conoscere i segreti del cuore" e ci dice: "amatevi l'un l'altro, ma non fate dell'amore un vincolo." Egli ricorda ai genitori:

> I vostri figli n n sono i vostri figli
> Sono i figli e le figlie del desid io che la Vita ha di se stessa.
> Nascono attraverso voi, ma non da voi,
> e benché vivano con voi, tuttavia non vi appartengono.

Cambiando qualche parola, questo saggio consiglio può essere esteso ai bambini per aiutarli a vivere la propria vita. Ecco la mia versione:

> I vostri genitori non sono i vostri genitori.
> Sono i figli e le figlie del desid io che la Vita ha di se stessa.
> Nascete attraverso loro, ma non da loro,
> e benché vivano con voi, tuttavia voi non appartenete loro.

I genitori sono i primi specchi e anche i primi insegnanti. "Dai nostri genitori possiamo imparare molto su come perdonare o non perdonare" dice Louise. Di solito, all'inizio i bambini fanno propri gli atteggiamenti dei genitori. Nei primi anni di vita i bambini imparano principalmente per imitazione. Gli insegnamenti dei tuoi genitori sono, per così dire, la tua prima "bibbia". Alcuni insegnamenti ti saranno utili, altri no. Senza dubbio ne dovrai disimparare alcuni per poter sentire la tua sacra voce.

Mentre Louise e io scrivevamo questo libro, abbiamo pensato a un corso di cinque giorni dal titolo *La vita ti ama*. Uno dei moduli è incentrato sugli atteggiamenti familiari e sul perdono. In questo modulo esploriamo ciò che, mentre crescevamo, i nostri genitori ci hanno insegnato sul perdono. Abbiamo preparato un questionario per aiutarti nella ricerca. Ecco alcune domande:

Tua madre era una persona disposta al perdono?
Che cosa ti ha insegnato tua madre riguardo al perdono?
Come gestiva i conflitti tua m dre?
Come superava i suoi risentimenti tua madre?
In quale modo tua madre ti faceva capire che era tutto perdonato?
Come chiedeva perdono tua madre?

Tuo padre era una persona disposta al perdono?
Che cosa ti ha insegnato tuo padre riguardo al perdono?
Come gestiva i conflitti tuo p dre?
Come superava i suoi risentimenti tuo padre?
In che modo tuo padre ti faceva capire che era tutto perdonato?
Come chiedeva perdono tuo padre?

I nostri genitori ci offrono la prima opportunità di esercitarci a perdonare. Questo vale sempre: non importa quanto siano

stati amorevoli i tuoi genitori. La lezione del perdono inizia alla nascita, sia per il genitore sia per il figli . Questa lezione dura ventiquattro ore su ventiquattro, sette giorni su sette, con poche, brevi pause, soprattutto per dormire. Genitore e figlio sono entrambi sia studenti sia insegnanti. Il programma di studi è pieno di nuove conoscenze da acquisire. Ci sono giorni buoni e giorni cattivi. E ogni giorno offre una nuova occasione di praticare il perdono.

Dove c'è amore, c'è perdono. Con l'amore, il perdono è così naturale che non ha nemmeno bisogno di un nome. L'amore è perdono. L'amore dissolve il risentimento prima che si trasformi in veleno. L'amore ti guarisce prima che appaia la ferita. L'amore fa ammenda, così non devi imboccare la strada sbagliata. Eppure, ci disamoriamo, di noi stessi e degli altri. Dimentichiamo le verità fondamentali che siamo degni d'amore e che la vita ci ama. Questa dimenticanza oscura la nostra visione e distorce lo specchio. È in questi casi che c'è bisogno di perdono.

Ogni famiglia ha una storia legata al perdono. Questa storia fa parte del dramma umano e del nostro dramma personale. I genitori non sono mai all'altezza dell'ideale che hanno di se stessi, quindi devono imparare a perdonarsi per diventare uomini e donne amorevoli. I bambini devono imparare a perdonare i loro genitori per essere stati esattamente come sono stati e non conformi a qualche altro ideale; altrimenti non diventeranno adulti sani e liberi di essere chi sono davvero. Ricorda che il rapporto con i genitori è il tuo primo specchio, quindi:

Ciò che non perdoni ai tuoi genitori,
lo fai a te stesso.
Ciò che non perdoni ai tuoi genitori,
accusi gli altri di farlo a te.
Ciò che non perdoni ai tuoi genitori,
lo fai agli altri.

Ciò che non perdoni ai tuoi genitori,
i tuoi figli ti ccuseranno
di farlo a loro.

Liberati dal risentimento

Louise e io siamo al secondo giorno inoltrato di conversazioni sul perdono. A San Diego piove ancora. Forti raffiche di vento soffian contro le finest e. Le nuvole si muovono basse e veloci nell'aria. Di tanto in tanto, nel cielo grigio si aprono piccoli squarci di cielo azzurro. Il sole è lassù, da qualche parte. Siamo stati quasi sempre in casa, concentrati sul nostro lavoro interiore, a parte un'uscita per andare a fare provviste per la cena da Whole Foods [Cibi Integrali]. Le nostre conversazioni sono state intense, ricche di intuizioni e di guarigione. C'è sempre qualcosa di nuovo da imparare sul perdono. Con un po' di buona volontà, si può fare molta strada.

"Louise, che cos'è il vero perdono?" chiedo per cercare di approfondire e capire meglio.

"Perdonare vuol dire lasciar andare" risponde.

"Lasciar andare che cosa?".

"Il passato, il senso di colpa, il risentimento, la paura, qualsiasi cosa che non sia amore" dice.

"Fa sentire bene."

"Il vero perdono fa sentire bene" dice Louise sorridendo.

"Che cosa può aiutarci a lasciar andare?".

"Be', nel mio caso, mi ha aiutato capire l'infanzia dei miei genitori."

"Che cosa hai scoperto?".

"Il mio patrigno ha avuto un'infanzia molto travagliata. Entrambi i genitori abusarono di lui. Fu punito ripetutamente

perché non andava bene a scuola. Aveva un fratello gemello che è finito in un manicomio. Non parlava mai di sua madre. Fuggì, giovanissimo, dalla Svizzera agli Stati Uniti. Scappò via, come dovetti fare anch'io."

"Come ti ha aiutato capire queste cose?".

"La comprensione non giustifi a quanto è accaduto" dice Louise con enfasi. "Ma vedere le cose in prospettiva è stato cruciale: mi ha aiutato a provare compassione per me stessa e, in seguito, anche per lui. Soprattutto, mi ha aiutato a lasciar andare la convinzione che era stata tutta colpa mia."

"Perdonare vuol dire lasciar andare" dico, mentre assimilo questa verità.

"Sì, è vero" conferma.

Guarire signifi a liberarsi dal passato. Nel passato di ognuno di noi esiste un qualche disastro o dolore. C'è un solo modo per sopravvivere al passato, e consiste nel perdono. Senza perdono, non puoi superare la tua storia. Resti bloccato. La vita non va avanti, perché tu non sei andato avanti. Il presente non ti può confortare, perché non sei davvero qui. Nel futuro non scorgi niente di nuovo, perché vedi solo il passato. In realtà, il passato è alle spalle, ma non lo è nella tua mente. Ecco perché soffri ancora.

Finché non perdoni, continui a dare il tuo futuro in pasto al passato. Il perdono, invece, ti insegna che la persona che sei davvero non ha niente a che fare con quanto le è successo in passato. Le tue esperienze non sono la tua identità. Possono avere un grande effetto su di te, ma non ti definisc no. Quello che hai fatto a qualcun altro o quello che altri hanno fatto a te non rappresenta la fine della tua storia. Quando riesci a dire: "Io non sono il mio passato" e "Sono disposto a perdonare il passato", finalmente puoi creare un futuro nuovo. Con il perdono inizia un nuovo capitolo.

Guarire vuol dire liberarsi dal senso di colpa. Diciamo a noi stessi: "Se solo mi fossi comportato diversamente…" oppure "Se solo loro si fossero comportati diversamente… adesso starei bene." Prima o poi tutti desideriamo un passato diverso. Il senso di colpa è una triste lezione, ma non una soluzione. Se continui a punire te stesso e ad attaccare gli altri, niente cambia. Il perdono non può cambiare ciò che è avvenuto in passato: ma può cambiare il signifi ato che tu gli attribuisci. Per esempio, invece di punire te stesso, puoi usare il passato per migliorare e per essere la persona che sei davvero. D'ora in poi il passato non è più una prigione, ma una porta aperta.

"Il perdono mi ha insegnato che, per quanto io desiderassi un passato diverso, ormai era finito" mi dice Louise. "Grazie al perdono, sono riuscita a usare il mio passato per imparare, guarire, crescere e assumermi la responsabilità della mia vita attuale." Ciò che fa la differenza nella tua vita non è quello che ti è successo in passato, ma ciò che ne fai nel presente. "Il momento presente è il tuo punto di forza" dice Louise. "Puoi creare solo adesso, in questo momento." Con il perdono, cambi il tuo rapporto con il passato, e questo cambia il tuo rapporto con il presente e con il futuro.

La guarigione è una liberazione dalla paura. *Un corso in miracoli* dipinge un quadro molto crudo e inquietante della mente che non perdona. In un passaggio della Lezione 121, "Il perdono è la chiave della felicità", si legge:

> "La mente che non perdona è piena di paura, e non offre all'amore alcuno spazio per essere se stesso, né luogo in cui spiegare le proprie ali in pace e levarsi in volo sopra al tumulto del mondo. La mente che non perdona è triste, senza la speranza di una tregua e della liberazione dal dolore. Soffre e dimora nella sofferenza scrutando nell'oscurità senza vedere, eppure

certa del pericolo che vi si annida." [*Un corso in miracoli,* Foundation for Inner Peace, Armenia, 1999, pag. 216]

Senza perdono, la paura non avrà mai fin .

"Quando le persone dicono: 'Non posso perdonare', di solito intendono dire: 'Non voglio perdonare'" sostiene Louise. "E il motivo per cui non vogliono perdonare è che hanno paura del perdono."

Considero quasi tutte le paure legate al perdono come teoriche. Ti assalgono prima che tu abbia praticato il perdono, ma poi spariscono una volta che hai perdonato. Per esempio, la paura che il perdono ti renda debole o vulnerabile non potrebbe essere più lontana dalla verità. Il perdono ti libera. Allo stesso modo, perdonare non signifi a dimenticare quello che è avvenuto in passato; signifi a invece non dimenticare di vivere nel presente.

In ultima analisi, la paura di perdonare non è da temere quanto la paura di non perdonare. È molto peggio restare aggrappati a vecchi risentimenti che lasciarli andare, è peggio continuare a punirti che guarire e rinascere. Portare il peso del risentimento è doloroso. Naturalmente devi elaborare la sofferenza del tuo passato. Senza un'elaborazione adeguata, il dolore non fini à mai. A un certo punto, tuttavia, non liberarsi del risentimento è come decidere di continuare a soffrire. Di per sé la sofferenza non migliora la situazione né per te, né per nessun altro. La sofferenza è un campanello d'allarme.

"Il presente è perdono" afferma *Un corso in miracoli*. Nel momento presente, lasciamo andare il passato. Nel momento presente non abbiamo paura di niente. Nel momento presente non c'è senso di colpa. Nel momento presente il signifi ato del passato può essere annullato. Nel momento presente nasce un futuro nuovo. Con il perdono ricordiamo la verità sostanziale *Io*

sono degno d'amore. Con il perdono lasciamo che la vita ci ami. Con il perdono possiamo essere una presenza amorevole per le persone che fanno parte della nostra vita.

Il perdono ci offre una bellissima visione per il futuro. Quando perdoniamo, possiamo trasmettere il nostro amore alla famiglia, ad amici, a estranei, ai nemici e a tutto il mondo. È così che poniamo fine al ciclo di paura e dolore, giudizio e colpa, vendetta e attacco. È così che creiamo un futuro migliore per i nostri figli Nel suo libro *TheParent's Tao Te Ching* [Il Tao Te Ching dei genitori], William Martin offre una splendida dimostrazione di come l'accettazione di noi stessi e la nostra guarigione aiutino a sanare il futuro. Egli scrive:

> Come imparano i bambini
> a correggere i propri errori?
> Osservando come tu correggi i tuoi.
> Come imparano i bambini
> a superare le loro sconfitte
> Osservando come tu superi le tue.
> Come imparano i bambini
> a perdonare se stessi?
> Osservando come ti perdoni.
>
> Quindi i tuoi errori
> e i tuoi fallimenti
> sono benedizioni,
> opportunità di dare il meglio
> come genitore.
> E coloro che ti fanno notare i tuoi errori
> non sono nemici,
> ma i tuoi amici più preziosi.

PRATICA 4:
La scala del perdono

È lunedì mattina. Louise e io stiamo concludendo la nostra conversazione sul perdono. La tempesta è passata. A San Diego è tornato il cielo azzurro terso e il sole splende. L'aria sembra nuova di zecca, come se nessuno l'avesse mai respirata prima. È stato un fine settimana intenso per noi, ed entrambi abbiamo la sensazione che oggi rappresenti un nuovo inizio.

Il perdono è un nuovo inizio. Ti apre le porte alla totalità delle possibilità che esistono in amore. I suoi effetti possono essere miracolosi. Il perdono ti aiuta a fare chiarezza sul passato, ti incoraggia a essere onesto riguardo a ciò che è successo, a onorare le lezioni, ad accettare la guarigione e a ricevere le benedizioni. Il perdono ti insegna che indugiare nel dolore non lo allevia. Il senso di colpa e il risentimento non possono cambiare la situazione. Morire non aiuta i vivi. Il perdono è la strada per fare ritorno all'amore. L'amore è ciò che ti aiuta a vivere di nuovo.

"Non abbiamo bisogno di sapere come perdonare. Basta solo essere disposti a perdonare" dice Louise. Dire di sì al perdono è il primo passo. Se affermi *Io dico di sì al perdono*, attivi qualcosa in te, e la guarigione ha inizio. La tua disponibilità dà il via alla guarigione e fa in modo che tu incontri le persone giuste e trovi l'aiuto necessario lungo il percorso. Continuando a dire di sì al perdono, passo dopo passo, il tuo viaggio di guarigione ti porta dal passato al presente, verso un futuro completamente nuovo.

La nostra pratica spirituale per te in questo capitolo si chiama *La scala del perdono*: ti aiuterà a coltivare la buona volontà necessaria per vivere le benedizioni che derivano da un perdono totale. *La scala del perdono* è basata su valori percentuali, da 0 al 100 per cento. Inizia scegliendo una persona sulla quale

concentrarti. Puoi scegliere te stesso, che è sempre una buona idea. O puoi scegliere chiunque altro, anche qualcuno verso cui provi solo un lieve risentimento. Noterai che non c'è nessuno nella tua vita verso cui non provi almeno un po' di rancore.

Preparati come faresti per una meditazione. Radicati alla terra, respira profondamente e lascia che il tuo corpo si rilassi. Concentrati sulla persona che hai scelto. Quando sei pronto, chiedi a te stesso: "Da 0 a 100, quanto ho perdonato questa persona?". Prendi nota della tua prima risposta. Sii onesto con te stesso. L'obiettivo non è essere bravo, fare la cosa giusta, essere spirituale o gentile. Non stai cercando di interpretare un ruolo. Vuoi liberarti. Ogni risposta è giusta, perché ti dà qualcosa su cui lavorare.

Immaginiamo che tu abbia scelto di concentrarti su di te, e diciamo che la percentuale che ti sei dato è del 72 per cento. Innanzitutto, nota quale sensazione suscita in te essere al 72 per cento. Come si ripercuote sul modo in cui vivi la tua vita? Che effetto ha sulla tua felicità, sulla tua salute e sul tuo successo? Come si riflette nelle tue relazioni con gli altri e sulla tua capacità di condividere l'intimità, di fida ti e di perdonare? Che effetto ha, nel tuo rapporto con il cibo, con l'abbondanza, con il denaro, con la creatività e con la spiritualità, essere al 72 per cento?

Ed ecco il passo successivo. Scegli mentalmente un valore fra 72 e 80 per cento. Puoi procedere salendo di un punto percentuale alla volta, se vuoi. Quando avrai raggiunto l'80 per cento, afferma: *Sono disposto a perdonarmi all'80 per cento*. Ripetilo alcune volte e osserva le tue reazioni. Nota eventuali sensazioni fisi he, sentimenti e pensieri di qualsiasi tipo. Resta concentrato su questo fin hé non ti senti a tuo agio. E poi continua a salire sulla scala, fino a l'85, al 90 e al 95 per cento.

Ogni passo avanti sulla *Scala del perdono* ti aiuterà a lasciar

andare la paura di base *Io non sono degno d'amore* e a riappropriarti della verità di base *Io sono degno d'amore*. Ogni passo ti aiuterà a vedere che la vita ti ama e vuole che tu sia libero dal senso di colpa, dal dolore e dalla paura. Ogni passo ti aiuterà a percepire guarigione, grazia e ispirazione, che gioveranno a te e agli altri.

Immagina di essere al 100 per cento e di dire: *Sono disposto a perdonarmi al 100 per cento*. L'efficacia della *Scala del perdono* dipende dalla tua volontà di superare i blocchi che ti impediscono di perdonare e di vivere l'amore. In un certo senso, è come fare delle prove di perdono. È un atto di immaginazione. Ma l'immaginazione è molto potente. "L'immaginazione è tutto. È l'anteprima di ciò che la vita ci riserva" disse Albert Einstein. Ed è così.

Ti suggeriamo di usare *La scala del perdono* per capire fino a che punto perdoni te stesso e gli altri. Chiediti:

Da 0 a 100, quanto ho perdonato me stesso?
Da 0 a 100, quanto ho perdonato mia madre?
Da 0 a 100, quanto ho perdonato mio padre?
Da 0 a 100, quanto ho perdonato i miei fratelli/sorelle?
Da 0 a 100, quanto ho perdonato i miei amici, ex partner, vicini?
Da 0 a 100, quanto ho perdonato tutti?

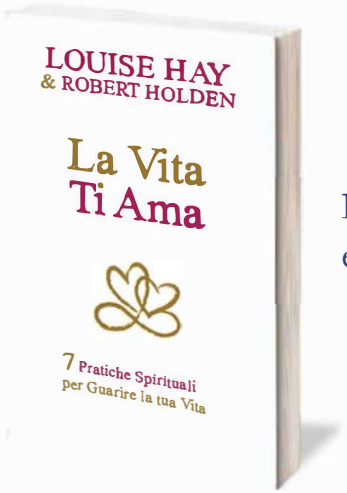
Inizia sempre con la domanda "Da 0 a 100 , quanto ho perdonato [me stesso o il nome della persona]?". Inizia con la percentuale che ti viene in mente e comincia da lì il tuo viaggio sulla scala. Anche salire dell'1 per cento sulla *Scala del perdono*, ti aiuterà a lasciar andare il passato e a creare un futuro migliore.

Ti incoraggiamo a fare questo esercizio una volta al giorno, per sette giorni. In questa settimana nota che cosa succede nel-

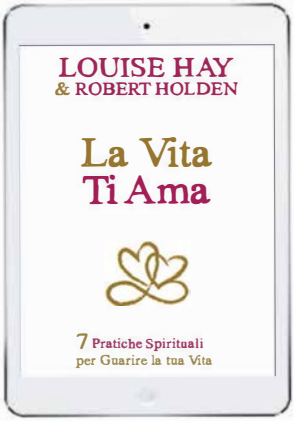
la tua vita. Nota come ti comporti. Nota come si comportano le persone intorno a te. Nota i piccoli miracoli. Un motivo per cui le persone spesso descrivono il perdono come un miracolo, è che quando perdoni una persona o un evento, questo sembra cambiare il tuo rapporto con tutti e tutto.

Louise e io crediamo che *La scala del perdono* sia un esercizio potente. Perciò ti consigliamo caldamente di non fare quest'esercizio da solo se in passato hai vissuto dei traumi. Accertati di avere il sostegno di un amico fidat , un terapista o un coach. Sii sempre gentile con te stesso. Il perdono è un'espressione d'amore e dovrebbe essere un processo amorevole. L'amore è il potere guaritore che ci riporta alla nostra innocenza. L'amore è il viaggio verso casa.

TRATTO DAL LIBRO:
LA VITA TI AMA



Disponibile in libreria
e su MyLife.it/Store

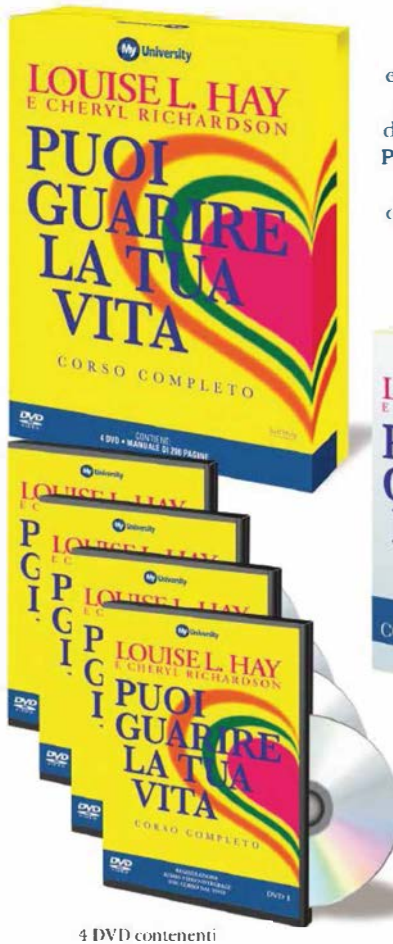


Disponibile in ebook su
www.MyLife.it/Ebook
Amazon Kindle
IBook Store

I LIBRI DI LOUISE HAY

Disponibile in libreria e su MyLife.it/Store

I VIDEOCORSI DI LOUISE HAY



Finalmente il primo e unico corso completo con gli insegnamenti del best seller mondiale **Puoi guarire la tua vita**, filmato a Londra, direttamente dalla viva voce di Louise Hay.

CONTIENE:

Manuale di 200 pagine in lingua italiana con la trascrizione completa del corso

La registrazione video con l'audio originale in inglese è sottotitolata in italiano per sintonizzarti al meglio con l'energia di Louise Hay.

4 DVD contenenti il video integrale del seminario

Disponibile in libreria e su MyLife.it/Store

LE CARTE DI LOUISE HAY

Disponibile in libreria e su MyLife.it/Store

ENTRA NELLA COMMUNITY
DI LOUISE HAY

LOUISE L. HAY ITALIA

www.louisehay.it

Trovi gratis per te:

- Ebook
- Meditazioni audio
- La carta del giorno
- L'Affermazione Quotidiana
- Il messaggio dell'Angelo custode

Per informazioni: Telefono 0541 341038 - Email: segreteria@mylife.it

SEGUI I CORSI

My Life la Community #1 in Italia per la Crescita Personale

Dal vivo in sala
www.mylife.it/eventi

Subito in streaming
www.mylife.it/streaming

Con i video corsi in DVD
www.mylife.it/university

Per informazioni: Telefono 0541 341038 - Email: segreteria@mylife.it

EBOOK GRATUITI

Visita:

www.mylife.it/omaggi

e scarica gratis eBook in omaggio per te
estratti dai migliori Best Seller.

Buona lettura ;-)

MyLife

TI È PIACIUTO QUESTO LIBRO?

Quando leggi un bel libro spesso
emerge il desiderio di condividere
le emozioni vissute durante la lettura.
Ora puoi farlo!
C'è una community di lettori
in attesa di leggere il tuo parere e i tuoi consigli.

Vai sul sito **www.mylife.it/biblioteca,**
cerca il titolo del libro e scrivi cosa ne pensi.

Nella Biblioteca di My Life trovi anche tanti articoli,
recensioni, estratti che puoi consultare gratuitamente
per scegliere il tuo prossimo libro da leggere
o per consigliarlo a un amico.

Ti aspettiamo in Biblioteca ;-)

www.mylife.it/biblioteca

Per informazioni: Telefono 0541 341038 - Email: segreteria@mylife.it