

TUO PER SEMPRE

Come cambierebbe la tua vita se ti dicessi non che tu hai un'anima, bensì che tu sei anima? Ce lo dicono in uno stimolante libro Dominique Hort e Tiberio Faraci.

Di Cindy Fogliani

«Da dove vengo, dove sto andando e perché sono qui?» Domande esistenziali che accompagnano l'uomo da quando è lui, ovvero un essere consapevole di sé. Domande che hanno dato vita a numerose supposizioni, dogmi, movimenti, tecniche. Nonostante questo, in molti non hanno ancora in mano le loro risposte. Anche Dominique Hort e Tiberio Faraci hanno deciso di portare il loro contributo alla causa con il loro *Tuo per sempre - credere in te in quanto Anima*, recentemente dato alle stampe da Edizioni SplendidaMente.

Per chi opera nel settore del benessere in Ticino i nomi sono conosciuti: Tiberio è coach e autore affermato nel campo della crescita personale; Dominique porta il suo contributo in ambito terapeutico quale dottore in chiropratica, per anni promotore del metodo Network e ideatore del Metodo Hort, tra tante altre cose; entrambi hanno già prestato la loro «pena» anche per questa rivista.

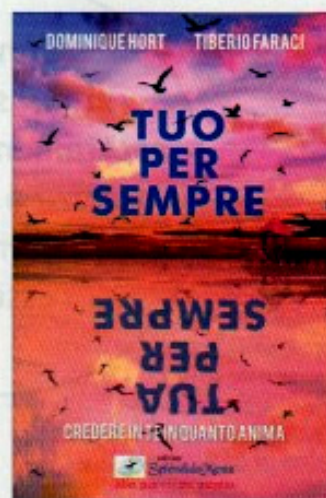
Che cosa porta di nuovo *«Tuo Per Sempre»* in un ambito in cui tanti già si sono cimentati? Sicuramente l'impostazione diretta, chiara, semplice ma soprattutto motivante. Il pregio di *«Tuo Per Sempre»* non sta tanto nel riassumere, citando anche esperienze personali e parole di grandi maestri spirituali, l'essenza spirituale dell'essere umano, le sue qualità e le sue leggi, seppur questa ripassata sia sempre benvenuta. Il pregio sta soprattutto nelle tantissime forze e strategie che gli autori hanno dispiegato per permettere a tutti di sentire e sapere che accedere a questa conoscenza è possibile, oltre che apprezzabile.

In quest'opera traspare chiara l'intenzione di mettere nelle mani di ognuno di noi il proprio potere e davanti agli occhi di ognuno di noi la propria responsabilità evolutiva. Siamo tutti luminose anime incarnate, anime che hanno a disposizione strumenti fenomenali: un corpo fisico, una mente, un corpo emotivo, che ci permettono di realizzare la nostra vita in quanto entità divine. Il problema, lo conosciamo tutti e ce lo siamo girati tra le mani a fortune alterne, è confondere gli strumenti con la nostra essenza, è credere di essere mente anziché ricordarci che siamo anima. Un po' come (non) guidare

l'auto e lasciare che sia il navigatore a decidere la meta. Il problema lo conosciamo ma come se ne esce? Numerosi consigli pratici li trovate proprio in questo libro che affianca alla necessaria teoria utili accorgimenti che permettono di sperimentare, verificare, conoscere ed elevarsi, passo passo, verso la propria, chiara personale e bellissima, essenza.

Oggi giorno, e diremmo che è un'ottima cosa, vi sono numerosi libri che hanno l'obiettivo di avvicinare le persone alla loro essenza. Che cosa vi ha convinti del fatto che ne mancasse ancora uno?

D.H.: *Ci sembrava di poter dare un contributo ulteriore soprattutto nel condividere spunti riguardo l'applicazione quotidiana della consapevolezza di essere Anima, di poter coltivare la nostra relazione, in quanto Anima con il Divino, ma in un contesto pratico di vita quotidiana. Non quindi come un miraggio astratto, ma come una tangibile realtà, concreta, che si può toccare con mano e soprattutto che va costruita individualmente perché la ricetta non è uguale per tutti.*



«Proponiamo di coltivare la relazione con il Divino in un contesto pratico, di vita quotidiana».

in libreria

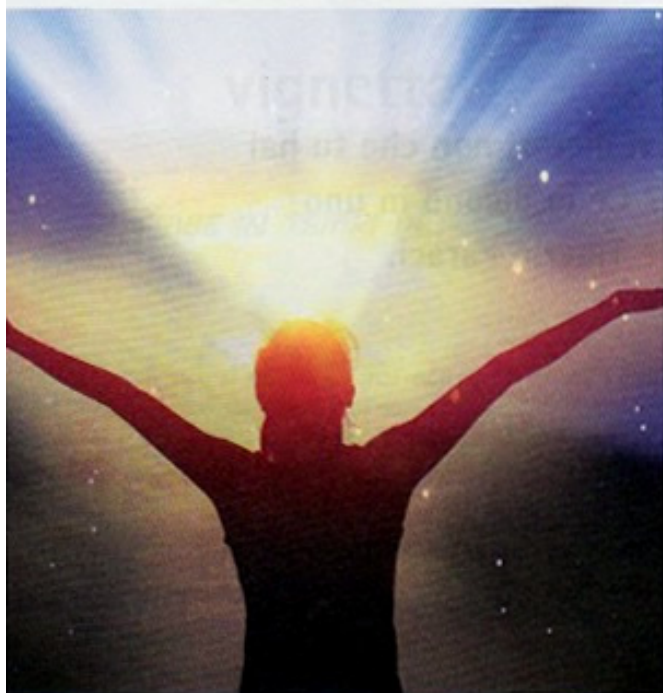
per cercare di crescere è il beneficio che, come ogni paradosso, sta proprio laddove lo si cercherebbe meno e cioè come regalo nel superamento dei momenti più difficili.

*Tiberio: Talvolta nel presente ci troviamo coscientemente dove volevamo (se avessimo consapevolezza sapremmo che ciò accade sempre) ma una parte negativa di noi cerca di sabotare quel momento cercando di ricattarci su qualcosa che abbiamo fatto o non fatto, detto o non detto per essere arrivati lì, e così quel momento non è più il presente, poiché è già passato. Sto scrivendo un libro su questo tema: *Innamorati del Presente*. Il primo Capitolo si intitola: «Se non vedi la torre Eiffel non significa che non sei a Parigi» (perché potresti esserci addirittura dentro o sopra la Tour Eiffel e quindi non vederla nel paesaggio per quel motivo). Un segreto per vivere il presente è ascoltare che cosa dicono gli altri, come se avessero da darci proprio quello che ci manca, di cui abbiamo bisogno.*

Ci apprestiamo a festeggiare il Natale in emergenza sanitaria. Avete un consiglio pratico per fare di «necessità virtù»? D.H.: Come spiego quotidianamente ai miei pazienti, ora è il momento di praticare tutto ciò che si è appreso negli anni. Fare momento dopo momento le scelte giuste per rafforzare il nostro corpo, vivere al meglio emotivamente il clima che ovviamente non è dei più felici, avere una mente forte al servizio dei nostri valori più elevati che non si lascia sbalottare dai giochi di potere, dalle strumentalizzazioni e programmazioni della società odierna e soprattutto essere in quanto Anima consapevoli, presenti e amorevoli con noi stessi e con il prossimo. Il virus è forte solo se noi siamo deboli e la stessa cosa vale con ogni parassita, battere, microorganismo e ogni persona o gruppo di persone che cerca di approfittare delle nostre debolezze per manipolarci o usarci per il suo sviluppo a scapito della nostra integrità e salute. Dipende da noi, per fortuna e quindi forza, coraggio e applicazione: con le strategie giuste possiamo crearci un Natale molto speciale anche quest'anno!

*Tiberio: Un consiglio a chi durante le festività, non per scelta, si troverà in un'altra situazione che non sia la solita con le solite persone, con i soliti parenti o amici, a causa delle restrizioni numeriche o forse «geografiche» (anche se ovviamente speriamo che non sia così): non siamo soli mai! Poiché come dice *Un corso in miracoli*: non è un caso se Dio ha avuto un unico/a figlio/a e che questo unico/a figlio/a sia Tu! Dove sei Tu c'è tutto quello di cui hai bisogno. E non dimentichiamo che tutto quello che accade e che non accade è sempre per la tua evoluzione.*

*Il libro *Innamorati del Presente* di Tiberio è disponibile presso la libreria www.innamorati.it*



Noi non siamo un corpo e una mente che hanno un'anima, ma un'Anima che dispone di un corpo e una mente.

Tiberio: C'è un preciso motivo se tantissime persone che vogliono realizzare qualcosa non riescono a realizzarle anche se apparentemente pensano le cose «giuste» e fanno le cose «giuste». Questo motivo è dato dalla seguente ragione: trascuriamo l'aspetto spirituale da cui proveniamo. Noi siamo felici e «funzioniamo al meglio» se le nostre quattro parti vitali comunicano tra loro. Queste parti sono: il corpo, la mente, le emozioni e la parte spirituale. Questa ultima parte viene trascurata da tutti. A causa di questa incongruenza ognuno sceglie di «dipendere dal corpo, dalle emozioni o dalla mente. In ogni caso in seguito è sempre la mente a prendere il sopravvento, ma la mente dovrebbe servirci e non noi servire lei come di solito avviene. Se invece noi accettassimo che non abbiamo un'anima, ma siamo Anima, un'anima che ha un corpo, che ha emozioni che ci dicono dove ci troviamo, e che abbiamo una mente che

usiamo quando ci serve «per servirci», come dovrebbe essere, il fluire tra queste parti ci porterebbe ai risultati desiderati.

Nel vostro lavoro, nella vostra vita, vi adoperate per sostenere le persone verso la realizzazione, verso il riconoscimento della propria natura divina. Nel vostro cammino personale, invece, dove vi trovate?

D.H.: Come ho spesso descritto nel libro, la mia giornata ha la spiritualità al centro di tutto. Dal primo momento quando mi alzo a quando mi corico e anche durante il sonno. Pratico e vivo da quando avevo otto anni il mio viaggio di ricercatore ascoltando dove trovare le risposte pratiche che funzionano per me. Sono felice di dove mi trovo momento dopo momento e accolgo anche le sfide che incontro, come tutti, come opportunità di crescita aumentando le mie capacità di amare, servire e diventare sempre più consapevole e collaboratore attivo del piano Divino.

Tiberio: Noi ci troviamo esattamente dove volevamo trovarci, ma questo vale per ognuno di noi, tutto quello che accade è sempre il frutto dei nostri pensieri consci e inconsci, e se i nostri pensieri manifestano la nostra realtà, ciò significa che ognuno di noi si trova dove si autorizza a stare. Dove crede di meritare di essere.

Potete raccontarci di una difficoltà che vi impedisce talvolta di vivere il qui e ora e, al contrario, di qualche beneficio che avete notato quando riuscite a viverlo?

D.H.: Il non avere ancora sviluppato abbastanza «muscoli» spirituali: le mie sfide più difficili da affrontare sono quando, in quanto Anima, non riesco a essere consapevole nel momento presente permettendo a mente o corpo di prendere il sopravvento con le loro vecchie abitudini o con scelte che non si adattano a ciò che ho bisogno o che causano azioni, parole o pensieri non adeguati. Anche questo, però, non deve essere visto come un errore, ma come un apprendimento dove, senza colpevolizzarmi, pago il karma negativo creato senza cercare scuse o avvilirmi, poi mi focalizzo sull'amarmi maggiormente, cerco migliori soluzioni, chiedo aiuto a chi me lo può dare per cercare di rafforzare me stesso, apprendere la lezione e agire meglio alla prossima occasione. Questa attitudine e abitudine a usare ogni situazione

Ognuno
di noi si trova
esattamente dove si
autorizza a stare, dove
crede di meritare di
essere.