

Incontro con *Caterina Bracchi*  
Consulente del linguaggio muto del corpo  
sul tema

# IL CORAGGIO DELLA SAGGEZZA



E' giunto il momento di raccogliere il seminato.  
La saggezza sta nel lasciare andare la paura.

## OLTRE LA PORTA

*Oltre la porta del tuo sentirti debole  
sta la tua forza.*

*Oltre la porta del tuo provar dolore  
stanno il tuo piacere e la tua gioia.*

*Oltre la porta del tuo provar paura  
stanno la tua sicurezza e la tua incolumità.*

*Oltre la porta del tuo sentirti solo  
sta la tua capacità di realizzarti,  
di avere amore e compagnia.*

*Oltre la porta del tuo provare odio  
sta la tua capacità di amare.*

*Oltre la porta del tuo sentirti impotente  
sta la tua speranza vera e giustificata.*

*Oltre la porta delle tue carenze infantili accettate  
sta la tua realizzazione di oggi.*

- Luce Emergente, Barbara Ann Brennan

## PAURA

*Fai della paura la tua alleata.  
La paura ha molto da insegnarti.  
La paura è l'esperienza dell'essere scollegati  
da ciò che si è veramente; è l'opposto dell'amore.  
Può essere un'alleata, se glielo consenti,  
se dici semplicemente "Ho paura".  
Se continui a fare questo cominci a vedere  
che non sei la paura stessa,  
ma che la paura è una sensazione.  
"Ho paura" diventa "Provo paura".  
È la reazione del trattenere i sentimenti  
perché credi che arrivino troppo in fretta.  
Questi sentimenti si basano  
su un gran numero di supposizioni  
riguardo quanto potrebbe accadere.  
Il più delle volte si ha paura  
non di quanto sta avvenendo,  
ma di quanto potrebbe avvenire.  
Se sei in grado di rimanere nel qui e ora,  
la paura non ti troverà.  
La paura è la proiezione nel futuro  
di qualcosa che è successo nel passato,  
attraverso una potente lente di ingrandimento.  
Perciò, quando sei nella paura,  
non sei nella realtà.  
Ma, invece di negare di provarla,  
di semplicemente quello che stai provando.  
Questo atto di per sé ti porterà nel qui e ora,  
e di conseguenza ti farà uscire dalla paura.*

## LUCE

*Siamo tutti nati per risplendere,  
come fanno i bambini.*

*La luce è dentro tutti noi,  
non solo in alcuni.*

*E quando permettiamo alla nostra luce di risplendere  
inconsapevolmente diamo agli altri  
la possibilità di fare lo stesso.*

*E quando ci liberiamo dalle nostre paure,  
la nostra presenza automaticamente libera gli altri.*

## PREGHIERA SULLA RABBIA

*Oh Dio dammi la **Saggezza** per capire il/la mio/a ...*

*L'**Amore** per perdonarlo/a*

*E la **Pazienza** per sopportarlo/a*

*Ma non darmi la **Forza***

*Perché se mi dai la **Forza***

*Gli spacco la testa.*

*Amen.*