

CLAUDIA RAINVILLE

APRI LA PORTA ALL'  
*abbondanza*

Metamedicina e prosperità



Edizioni



AMRITA

---

## Ognuno ha quello che vuole avere

Mentre scrivevo gli auguri per l'anno nuovo, ne approfittai per dare mie notizie ad Aline, un'amica di vecchia data che non sentivo da un po'.

Fui piacevolmente sorpresa dalla sua risposta:

«Cara Claudia,

*Vedo che continui a crearti una bella vita realizzando i tuoi sogni. Magnifico. Complimenti per quello che sei riuscita a fare. Quanto a me, ho una vita molto piena, che scorre tra semplicità, fantasia, lavoro, nuove esperienze, scelte spontanee, qualche viaggio e anche un po' di tempo per me».*

Queste poche righe mi riportarono indietro di trent'anni, quando entrambe frequentavamo il centro "Ascolta il tuo corpo"<sup>1</sup>. All'epoca progettavo di aprire io stessa un mio centro di crescita personale, e avevo fatto un passo importante lasciando un lavoro ben retribuito nel campo della microbiologia medica. Volevo credere agli insegnamenti di Herbert Beierle, un brillante filosofo che era venuto al centro "Ascolta il tuo corpo" per tenere un seminario intitolato "Master your life"<sup>2</sup>. Ci spronava a cantare *Dream the impossible dream*: "Sogna, anche i sogni che ti sembrano impossibili"<sup>3</sup>. Io ce l'avevo un sogno che mi sembrava impossibile,

---

1 Centro di crescita personale fondato nel 1982 in Québec da Lise Bourbeau.

2 N.d.T.: "Diventa padrone della tua vita".

3 Nel libro *La mia vita per la Luce* (Edizioni del Cigno, 2014) l'autrice racconta più in dettaglio i tre anni trascorsi presso colei che è stata il suo mentore (Lise Bourbeau) e il suo incontro con il dottor Herbert Beierle.

quello di diventare una scrittrice. A quel tempo, però, non avevo coscienza dell'aspirazione ancor più profonda che quel sogno racchiudeva; l'ho scoperta soltanto man mano che avanzavo verso la sua realizzazione.

Era l'aspirazione a rendermi utile ai miei fratelli e sorelle su questa terra. Mi rendevo conto che per poterlo fare dovevo innanzitutto liberarmi dalla mia sofferenza. Ben presto scoprii che, aiutando gli altri, era me stessa che aiutavo, e proseguii dunque su questa strada. Sapevo anche che avrei dovuto avanzare pian piano.

Il primo passo che avevo in mente di compiere era di aprire un mio centro di crescita personale, e tuttavia scelsi la via della collaborazione. Se sotto certi aspetti io e Lise eravamo simili, per altri versi eravamo agli antipodi. Tanto lei era diventata maestra nella gestione del suo tempo, per esempio, quanto io ero sempre quella dell'ultimo momento. Sicuramente avevo fatto l'equazione: ultimo minuto = sono la più brava. Lei era l'imprenditrice e io l'artista, ma che coppia formavamo insieme! Me ne rendevo conto, ed era la ragione per cui volevo instaurare una collaborazione autonoma.

Aline insegnava alla scuola materna. L'avevo conosciuta durante un seminario di formazione per animatori di gruppi. Le dissi che mi faceva venire in mente una suora, e lei trovava divertente questa associazione: un giorno si vestì perfino da monaca per uno spettacolo teatrale che avevamo allestito. Fra tutte le partecipanti era quella a cui mi sentivo più affine e tra di noi nacque una bella complicità durante quei mesi di formazione. Alla fine le illustrai il mio progetto e le proposi di partecipare insieme a me all'apertura di un centro "Ascolta il tuo corpo" nella periferia di Montréal.

Accettò, pensando che la cosa le avrebbe lasciato più tempo per fare quello che le piaceva. Eravamo entrambe entusiaste di questa nuova prospettiva. Io avevo trentacinque anni, Aline qualcuno in più.

Il nostro centro ebbe un grande successo, ma una volta pagate tutte le spese per noi non rimaneva quasi più nulla.

Aline, che credeva che avrebbe avuto più tempo a disposizione per sé, si ritrovò invece ad averne ancora meno e ne patì. Quanto a me, cominciavo a pensare che i diritti di sfruttamento del marchio chiesti dal centro madre fossero troppo elevati, e volli rinegoziare il contratto con Lise.

La scelta di fronte alla quale ci aveva poste ci costrinse a fare

chiarezza in noi stesse riguardo a ciò che volevamo fare della nostra vita.

Aline desiderava una vita semplice che le lasciasse il tempo di fare le cose che le piacevano, mentre io volevo essere uno strumento di trasformazione per gli altri.

La vita di Aline somigliava a un bel lago dalle acque tranquille, la mia a un torrente che si infrange contro le rocce disseminate lungo il suo corso. Eppure, ogni difficoltà che incontravo mi offriva l'occasione di imparare qualcosa e di cercare le risposte dentro di me, dandomi la possibilità in seguito di guidare gli altri lungo la via della loro evoluzione, per condurli dalla sofferenza alla felicità.

Quello che Aline mi aveva scritto mi aveva fatto capire senza ombra di dubbio che ci eravamo attratte esattamente ciò che avevamo desiderato. Lei aveva avuto la vita semplice e piena che sognava, mentre la mia era un continuo apprendimento al servizio del risveglio delle coscienze.

**E tu, che cosa desideri? Quali sono le tue aspirazioni? Hai un sogno che ti sembra impossibile?**

Posi queste domande ai partecipanti a un mio seminario sul successo. Mi avvicinai a uno di loro e gli chiesi:

«Ti piacerebbe avere un posto da presidente?»

«No, non vorrei affatto fare il presidente!» mi rispose.

«E perché?»

«Perché non voglio essere pieno di responsabilità. Voglio avere del tempo per stare con mia moglie e i miei figli...»

Implicitamente, mi aveva detto: «Non voglio essere come mio padre, che era il presidente di una grossa società e non c'era mai per noi...»

La maggior parte delle persone sa molto meglio quello che non vuole, piuttosto che quello che vuole veramente.

Le loro scelte il più delle volte non sono altro che una reazione a ciò che non desiderano: «Non voglio fare la vita che ha fatto mia madre, sposarmi e avere dei figli...», «Non voglio essere schiavo del lavoro...», «Non voglio lavorare per i soldi, voglio fare quello che mi piace...»

Altri, invece, si sono sentiti in obbligo di fare ciò che ci si aspettava da loro: «Mio padre voleva che portassi avanti l'impresa di famiglia...», «Mia madre voleva che sposassi l'uomo che lei riteneva un buon partito...», «I miei genitori insistevano perché

*andassi all'università...», «Mia moglie voleva che lasciassi il lavoro per affiancarla nella sua attività...»*

Una partecipante al seminario, che soffriva da anni di una tenace dermatite alle mani, venne a parlarmi. Le chiesi che cosa stesse facendo nel momento in cui era comparso quel disturbo, e venne fuori che non era contenta della sua occupazione. In seguito aveva lasciato quell'impiego, ma ciononostante la dermatite non era guarita; eppure, non si trovava più ad aver a che fare con un lavoro che non le piaceva. Parlandole mi resi conto che cercava di convincermi per convincere innanzitutto se stessa, perciò le domandai: *«Che cosa faresti se vincessi due milioni di euro alla lotteria?»*

*«Non è una questione di soldi...»* rispose.

*«Ah no?... E allora di che si tratta?»*

*«Mi chiedo piuttosto se non ho sbagliato tutto...»*

Sentendo che era meglio lasciarle il tempo di trovare da sola la risposta, non andai oltre nella nostra conversazione e lasciai che se ne andasse con la sua domanda.

Ritornò due mesi dopo, completamente guarita dalla dermatite, e mi confidò: *«Quando mi hai chiesto che cosa avrei fatto se avessi vinto due milioni di euro alla lotteria, non ti ho risposto perché non ne ero in grado. Non sapevo che cosa volevo. Dopo il nostro colloquio mi sono sentita completamente scombussolata, le tue domande avevano fatto vacillare le mie certezze. Il fatto è che per tutta la vita ho sempre fatto quello che pensavo che gli altri si aspettassero da me. Sono stata una buona figlia per i miei genitori, una buona moglie per mio marito e ho cercato di essere una buona madre per i miei figli, ma non mi ero mai chiesta che cosa volessi io veramente. Be', ora l'ho scoperto... Mi piace fare ginnastica. Ho cominciato a seguire dei corsi e in seguito vorrei diventare istruttrice. Mia madre mi ha talmente inculcato l'idea che una buona madre deve rimanere a casa a occuparsi dei figli, che ho cercato di seguire quel modello. Ma dopo il nostro incontro ho capito che se non sono felice non potrò mai rendere felici i miei figli. Ho capito anche che non è la quantità che conta, ma la qualità del tempo che potrò dedicare loro, e potrò offrire questa qualità soltanto se sarò davvero me stessa».*

**E TU, LO SAI CHE COSA VUOI?**

**Che cosa vuoi, sul piano professionale?**

- Che lavoro vorresti fare?
- Quante ore o quanti mesi all'anno vorresti dedicare ad esso?
- A che livello di carriera vorresti arrivare?
- Che ambizioni hai, dal punto di vista economico?
- Quanto vorresti guadagnare?

**Che cosa vuoi, sul piano relazionale?**

- Vorresti avere una relazione senza impegno, in cui ciascuno vive per conto suo?
- Vorresti rimanere single e avere molti amici?
- Vorresti sposarti e avere dei figli?
- Vorresti impegnarti in una relazione in cui sentirti libero?

**Che cosa vuoi, sul piano spirituale?**

- Vorresti sentirti libero e felice?
- Vorresti avere un Maestro che ti ispiri?
- Che cosa vorresti lasciare a questo mondo dopo che te ne sarai andato?

Quando pongo tali domande nel corso dei miei seminari, ottengo sovente risposte come queste:

*«Mi piacerebbe tanto essere un grande giornalista o una grande cantante, ma non ne ho le capacità...»*

*«Mi piacerebbe tanto fare lo psicologo, ma non ho fatto gli studi adatti e non posso permettermi di seguire dei corsi universitari...»*

*«Mi piacerebbe tanto viaggiare, ma non ho abbastanza denaro...»*

*«Mi piacerebbe tanto avere una bella casa, ma le mie possibilità economiche non mi consentono neppure di pensarci...»*

**Ora ti invito a scrivere liberamente alcune frasi che ti vengono in mente, e che cominciano con «Mi piacerebbe...»**

*Mi piacerebbe .....*  
*Mi piacerebbe .....*  
*Mi piacerebbe .....*

Se hai scritto: *«Mi piacerebbe essere un artista»*, chiediti il

perché. Forse per provare la sensazione del successo? Puoi provare quella sensazione anche senza essere una star.

Se hai scritto: «*Mi piacerebbe fare lo psicologo*», chiediti il perché. Per aiutare gli altri? Puoi farlo anche senza essere uno psicologo.

Se hai scritto: «*Mi piacerebbe viaggiare*» ma allo stesso tempo pensi di non potertelo permettere, potresti trovare un lavoro che ti richieda frequenti spostamenti da un paese all'altro.

Quando diciamo «*Mi piacerebbe...*» spesso sottintendiamo: «*Vorrei..., ma non credo che sia possibile*».

Che cosa ti fa credere che non sia possibile?

***I tuoi unici limiti consistono in quello che tu stesso credi di poter ottenere.***

*«Un albero dal grande tronco è nato da una radice sottile come un capello; una torre alta nove piani è sorta da un pugno di terra; un viaggio di mille leghe è cominciato con un passo».*

(Lao Tze, 570-490 a.C.)

#### **CHE COSA VOLEVI, QUANDO ERI BAMBINO?**

«*Da bambino volevo fare lo stuntman*» mi ha detto uno dei partecipanti ai miei seminari.

«*Ah sì? E perché?*» gli ho chiesto.

«*Perché mi piace correre dei rischi*».

«*Ma che cosa rappresenta, per te, il rischio?*»

Non si era mai posto questa domanda. Quando si corre un rischio, non è forse per ottenere di più o per dimostrare a se stessi che si è in grado di correrlo? Dietro il rischio non c'è forse il desiderio di andare al di là dei propri limiti?

«*È possibile che tu volessi oltrepassare i tuoi limiti personali o quelli dell'ambiente in cui sei nato?*»

«*Non ne ero consapevole, ma è proprio così*».

Un altro mi ha risposto: «*Quando ero piccolo non potevo avere desideri o sogni. Potevo soltanto ubbidire a quello che mi veniva richiesto*».

«*Questo però non significa che tu non avessi dei sogni, ma forse pensavi che non avresti mai potuto realizzarli?*» ho obiettato.

*«In realtà, diversamente da altre persone, non ho mai avuto grandi ambizioni nella vita. Ho imparato presto ad accontentarmi di ciò che avevo e non mi pareva di soffrirne. Tuttavia, poiché adesso mi sento limitato, mi chiedo se non sono stato io stesso a pormi dei limiti, pensando che sognare volesse dire rimanere deluso».*

La cosa che ho sentito dire più spesso, nel corso dei miei seminari, è: *«L'importante, per me, è avere abbastanza denaro per poter pagare tutti i miei conti...»* Raramente, invece, qualcuno mi ha detto di voler diventare ricco. Perché tutt'al più lo si poteva pensare, ma dirlo era sconveniente.

Quando cominciai a tenere le mie prime conferenze in Francia, pensavo di fare cosa gradita al pubblico offrendo uno sconto sull'acquisto dei miei libri, ma scoprii ben presto che il denaro era un argomento tabù. Non feci più riferimento al prezzo dei miei libri.

Nemmeno io avrei osato affermare di voler diventare ricca, eppure mi ricordo che da bambina coltivavo quel desiderio. I nostri precetti religiosi dicevano che era più facile per un cammello passare attraverso la cruna di un ago che per un ricco entrare nel regno dei cieli, dal che ne dedussi che i ricchi non potevano andare in paradiso.

Ora, dal momento che io ci volevo andare, mi trovavo di fronte a un terribile dilemma: da un lato, infatti, ero piena di idee che mi consentivano di guadagnare facilmente del denaro, e dall'altro mi sentivo in colpa se ne avevo più degli altri. Quindi, per sentirmi meno colpevole ne avvantaggiavo gli altri, assicurandomi così il mio biglietto per il paradiso.

Ma perché volevo essere ricca?

Mia madre era vedova, e vivevamo in sette in un piccolo appartamento. Eravamo comunque ben nutriti e ben vestiti, perché mia madre faceva in modo che avessimo una buona alimentazione, ed essendo sarta confezionava lei stessa i nostri abiti. Un giorno, la mamma della mia migliore amica mi regalò un paio di scarpe di suo figlio. Erano praticamente nuove, ma erano da maschio e non le avrebbe date alla sua bambina. Le accettai, imbarazzata, ma non le portai. Quella donna non aveva certo voluto umiliarmi, ma davanti al suo regalo io mi sentii proprio come una povera tapina. Era una sensazione che non volevo più provare.



Una volta diventata adulta, non avevo alcuna difficoltà a regalare i miei vestiti, ma non avrei mai indossato degli abiti appartenuti a qualcun altro. Per me, *nuovo equivaleva a ricchezza e usato significava povertà*. Per una mia amica che non ha problemi economici invece era il contrario, ricevere degli abiti da persone agiate voleva dire sentirsi ricca. Tutto sta quindi nell'interpretazione che si dà delle situazioni in cui ci si trova.

Per non sentirmi più una poveretta volevo avere dei bei vestiti, una bella automobile, una bella casa, ma allo stesso tempo temevo di far sentire inferiore chi possedeva meno di me. Così, se qualcuno mi faceva dei complimenti per il mio abbigliamento mi affrettavo a sminuirne il valore, dicendo: «*Sono già diversi anni che ce l'ho...*» oppure «*Non l'ho affatto pagato caro...*» Potevo arrivare al punto di regalare l'abito che indossavo alla persona che me lo aveva invidiato. Da un lato volevo vivere nell'agiatezza, e dall'altro temevo di far soffrire coloro che avevano meno di me.

Questo può aiutarci a capire perché ci sono delle persone molto ricche che vivono come se fossero povere. Il fatto di essere facoltose a volte le fa sentire in imbarazzo nei confronti di chi le circonda, perciò cercano di mimetizzarsi non mostrando in alcun modo la loro ricchezza.

C'era anche un'altra ragione per cui volevo avere molto denaro. La madrina della mia migliore amica era molto benestante. Era una gran viaggiatrice, e al ritorno da ogni viaggio le regalava una bambola vestita con il costume tipico del paese che aveva visitato. Io sognavo di viaggiare, di scoprire orizzonti lontani, di vedere il mondo. Questa benefattrice un po' misteriosa, dal momento che non l'avevo mai incontrata, rappresentava una sorta di ideale per me.

All'epoca, mi sembrava che la mia unica possibilità di viaggiare fosse quella di diventare una hostess, e dunque mi ero prefissa quell'obiettivo. Alla fine della scuola superiore, come ogni altro studente dovetti partecipare a un colloquio di orientamento. Non appena entrai nell'ufficio del consigliere scolastico gli dissi: «*La ringrazio, ma non ho bisogno del suo aiuto perché so perfettamente che cosa voglio fare*».

«*Ah sì? – ribatté stupito. – E che cosa vuoi fare?*»

«*Voglio diventare una hostess*».

«*Ah! – disse; poi, dopo aver riflettuto alcuni istanti, mi mise*

alla prova. – *E se la tua candidatura non venisse accettata da nessuna compagnia aerea, hai pensato a un'altra possibilità?»*

Non avevo preso in considerazione l'eventualità di essere respinta, ma effettivamente temevo di non poter essere assunta per una questione di statura, dato che non raggiungevo il metro e settanta richiesto.

Le domande di quel consigliere scolastico fecero vacillare le mie certezze. Accettai quindi il suo suggerimento di pensare a un'alternativa: mi piaceva la biologia, e la ricerca in particolare, perciò inviai il mio curriculum a Air Canada e contemporaneamente feci domanda di iscrizione alla facoltà di Biologia Medica.

Venni respinta da Air Canada e ammessa a Biologia Medica. Il destino aveva deciso per me.

Il mio sogno non era di fare la hostess, ma di poter viaggiare, e l'ho ampiamente realizzato.

#### E TU, VUOI ESSERE RICCO?

Un giorno chiesi a un giardiniere che viveva in una piccola casetta se gli sarebbe piaciuto abitare in una grande villa, come quella di cui curava il giardino, e lui si affrettò a rispondermi: *«No no, io non vorrei mai avere una casa così grande!»*

*«Ah no? E perché?»* domandai.

*«È davvero enorme, mi sentirei perso in una casa come quella...»*

Qualche tempo dopo, un amico venne a stare da noi per qualche giorno. Mentre ci trovavamo in piscina, egli osservò la nostra casa da quella prospettiva e mi disse: *«Sai, Claudia, avete proprio una bella casa, ma io non vorrei mai avere una casa così, quando tante altre persone intorno a me non possiedono quasi nulla».*

Le sue parole mi fecero sentire colpevole, e quel senso di colpa per il fatto di avere più degli altri mi ha trascinato per anni nell'autoprivazione e nell'autosabotaggio...

**E tu, che cosa aggiungeresti alla frase *«Io non vorrei mai...»?***

*Io non vorrei mai...* .....

*Io non vorrei mai...* .....

*Io non vorrei mai...* .....

C'è sempre una paura nascosta dietro questa affermazione.

Qual era la paura di quel giardiniere? Forse di sentirsi rifiutato dai suoi pari, se avesse avuto un tenore di vita superiore al loro?

Questo può aiutarci a capire perché molte persone che si sono affermate nella vita hanno cambiato ambiente, e a volte addirittura paese, per concedersi il diritto di godere del loro successo.

Qual era la paura di quell'amico che mi ha detto: «*Io non vorrei mai avere una casa così, quando tante altre persone intorno a me non possiedono quasi nulla*»? Forse temeva che lo si potesse ritenere indifferente di fronte alla sofferenza altrui?

### **E TU, STAI CHIUDENDO LA PORTA ALL'ABBONDANZA?**

Forse ti capita di dire:

- *Io mi accontento facilmente di quello che ho...*
- *Io preferisco avere un solo paio di scarpe comode, piuttosto che averne tante scomode...*
- *Io preferisco avere poco, ma non dovere niente a nessuno...*
- *Io preferisco non avere troppo successo, perché avrei paura di essere arrogante...*
- *Io non vorrei vincere una grossa somma alla lotteria, perché non vorrei che gli altri si sentissero inferiori a me...*
- *Io non vorrei essere famoso, perché avrei paura di perdere la mia libertà...*
- *Io non vorrei essere bella, perché avrei paura di essere continuamente importunata dagli uomini...*
- *Io non vorrei mai avere una bella moglie, perché avrei troppa paura di perderla...*
- *Io non vorrei mai essere ricco, perché i ricchi umiliano i poveri...*
- *Io non vorrei mai avere potere, perché i potenti schiacciano i deboli...*
- *Se vincessi un milione di euro, non saprei che farmene di tutto quel denaro...*
- *Non si ha bisogno di molto per essere felici...*

Una conduttrice radiofonica alla quale avevo parlato del mio libro mi confidò: «*Ho sempre detto che l'importante per me era avere un tetto sulla testa e qualcosa da mettere nel piatto... Ed è proprio questa la mia vita... Nonostante tutte le belle opportunità*