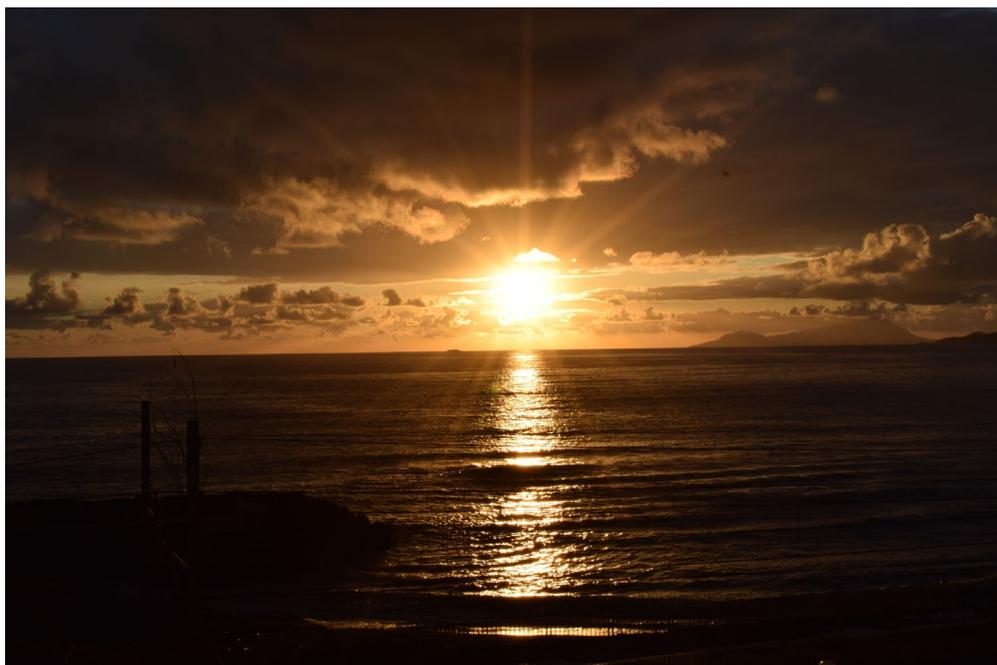


SUSY MAZZACANE



## Vivere la propria interiorità

attraverso la Fede come espressione  
comunicativa più elevata e sublime

© 2021 – Assunta Susanna Susy Mazzacane

Photo Copertina © 2019 Giovanni Di Cecca / MagnaPicture.com

© 2021 – MONITORE NAPOLETANO – [www.monitorenapoletano.it](http://www.monitorenapoletano.it)

Direttore Responsabile: Giovanni Di Cecca

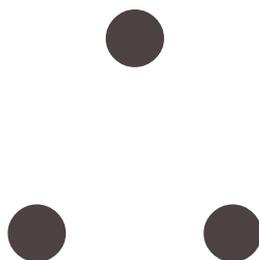
Anno IX - № 4 – Supplemento al Numero 166 – Dicembre 2021

Periodico Mensile Registrato presso il Tribunale di Napoli № 45 dell'8 giugno  
2011

ISSN: 2239-7035

## Indice

- L'Editoriale	5
- Introduzione	7
- Capitolo I - Introduzione e comprensione del cambiamento	9
- Capitolo II - La fase del cambiamento	11
- Capitolo III - Ricapitolare il proprio trascorso	17
- Capitolo IV - Le principali convinzioni su cui lavorare	19
- Capitolo V - Il dubbio e la paura	25
- Capitolo VI - L'ego è il nemico del nostro benessere e del nostro "Sé interiore"	27
- Capitolo VII - Quattro aspetti importanti da comprendere	29
- Capitolo VIII - Cosa ci aspetta quando avviene in cambiamento interiore	33
- Biografia dell'Autrice	35



## L'Editoriale

Dopo il saggio di Susy Mazzacane sull'**Arte di vivere la corporeità** <sup>(1)</sup>, pubblichiamo un ulteriore lavoro della nostra collaboratrice, che esplora la parte più intima dell'animo umano come la Fede

Vivere la propria interiorità -attraverso la Fede come espressione comunicativa più elevata e sublime-

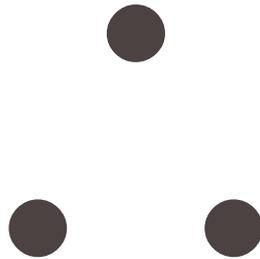
Un' opera che viaggia dentro di noi e ci ci pone in una prospettiva differente: osservare noi stessi e come viviamo per meglio prendere coscienza di noi stessi, per vivere al meglio la nostra vita privata e sociale

Insomma, in questo momento di pandemia, forse la miglio medicina per rapportarci meglio con noi stessi e con le persone che ci circondano

G. Δ. C.

---

<sup>1</sup> <https://www.monitorenapoletano.it/sito/2021/ottobre/11594-i-quaderni-del-monitore-napoletano-larte-di-vivere-la-corporeita-un-viaggio-tra-la-comunicazione-mente-e-corpo-num-3-ottobre-2021.html>



## Introduzione

Questo nuovo testo da me scritto si riallaccia al precedente saggio monografico pubblicato come supplemento al quotidiano on line che troverete sotto

“I quaderni del Monitore Napoletano” ([www.monitorenapoletano.it/quaderni](http://www.monitorenapoletano.it/quaderni)) il cui titolo è “L’arte di vivere la corporeità – Un viaggio tra la comunicazione mente e corpo” – perché l’essere umano vive la propria vita su tre livelli:

corpo – mente – spirito.

Nel primo saggio ho parlato di come vivere la propria corporeità e le forme di comunicazioni, verbali e non verbali tra livello mentale e corporeo. In questo nuovo libro vi parlo del terzo livello lo “spirito” e come vivere la propria interiorità.

Un’interiorità volta alla crescita o al cambiamento per sé stessi e per comunicare agli altri cosa vuol dire vivere un cammino fatto di pieno amore, benevolenza, altruismo e molto altro, grazie ad una compagna di viaggio di fondamentale importanza che è la “FEDE”.

La Fede viene considerata come l’espressione comunicativa più elevata e sublime del sublime del nostro essere interiore e spirituale, verso i nostri simili.

*“quando ho cominciato ad amarmi davvero*

*mi sono liberato di tutto ciò che non mi faceva bene: persone, cose, situazioni e tutto ciò che mi tirava verso il basso allontanandomi da me stesso;*

*all’inizio lo chiamavo “SANO EGOISMO”, ma oggi so che questo è “AMORE DI SÉ”.*

Non dobbiamo continuare a temere i contrasti, i conflitti e i problemi con noi stessi e con gli altri perché persino le stelle, a volte si scontrano tra loro dando origine a nuovi mondi. Oggi so che questa è la vita”.

(Charlie Chaplin)

Mi ritrovo a scrivere questo libro avendone letti tanti, ho messo insieme ciò che mi

hanno rivelato, così come le mie esperienze di vita e lavorative e di impegno sociale, che mi hanno portata al cambiamento interiore, grazie anche al rinnovamento della FEDE.

Tutto iniziò allo scadere dei miei 39 anni, mancavano pochi mesi al compimento dei miei quarant'anni e ogni donna e credo anche ogni uomo fanno una sorta di riepilogo, di analisi della propria vita.

Iniziai a guardarmi avanti ma soprattutto indietro, feci un resoconto di ciò che era stato fino allora il mio cammino, una vita che avevo sempre cercato di cambiare, per eventi più dolorosi che altro, insomma mi stava stretta, mi arrecava tristezza e dolore anche se avevo anche molto di cui gioire, ma non riuscivo ad assaporarlo e a viverlo. Oggi dopo anni di ricerca della felicità, di lotte continue per cambiare gli eventi e le persone posso dire che ero “IO “a dover cambiare.

È questa presa di coscienza mi ha portata su un nuovo cammino, con una nuova compagna la FEDE, che mi ha donato tantissimo, come una maggiore forza interiore tale da amarmi e farmi ritrovare quell'equilibrio che tutti noi chiamiamo felicità per affrontare nel modo giusto e con serenità interiore tutti i momenti che si susseguono nella nostra quotidianità.

Felice di ciò che sono, della vita che svolgo, del mio compagno di sempre che amo come se fosse il primo giorno, e madre gioiosa di un figlio meraviglioso, figlia, sorella e amica su cui poter contare.

Posso dire che la donna ipocondriaca e piena di paure che ero ha lasciato il posto ad una donna che grazie alla fede e all'amore incondizionato che la circonda vive diversamente la sua quotidianità e nella sua interezza riuscendo nonostante i problemi che tutti purtroppo vivono a dedicare del tempo anche al prossimo e portare dove c'è bisogno aiuto morale e amore incondizionato che mi appaga e mi arricchisce l'anima e il cuore.

## CAPITOLO I

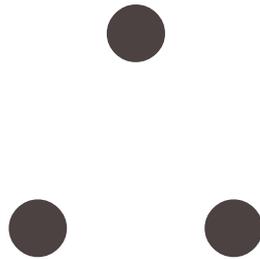
### Introduzione e comprensione del cambiamento

Nella premessa del mio libro ho menzionato solo una parte di una stupenda citazione di Charlie Chaplin che fece al suo settantesimo compleanno, parole che come tante altre, lette da testi, mi hanno fatto riflettere su quello che stava già avvenendo in me, il dedicarmi a me stessa, volermi bene e soprattutto la ricerca del mio “sacro Io”, un percorso che mi ha cambiato il modo di vivere.

Il mio riavvicinamento e rinnovamento alla FEDE, al Signore nostro Dio, il leggere su ciò che l’universo è, il documentarmi sull’energia che possediamo tutti indistintamente, mi ha fatto capire che non siamo solo un corpo, ma che siamo soprattutto un’anima e il nostro corpo è solo una protezione e fa sì che veniamo riconosciuti dai nostri simili, ma è soprattutto con la nostra anima che riveliamo chi siamo veramente.

In anni di pratica professionale come operatrice olistica, e poi come operatrice olistica (aiuto e supporto alle persone affette da patologie neurodegenerative e portatrici di handicap) corsi privati e a livello Regionale e il mio impegno nel sociale come volontaria ha fatto sì che potessi mettere insieme tutte le esperienze così come gli insegnamenti applicandoli anche su me stessa.

Ho sperimentato e vorrei farvi comprendere in maniera semplice, che se si ha la consapevolezza che il nostro benessere psico-fisico nasce da dentro ognuno di noi, ha un radicale cambiamento che porta a scoprire un nuovo mondo, il nostro vero essere, il nostro vero “IO”.



## CAPITOLO II

### La fase del cambiamento

Il cambiamento non è cosa facile e nel mio caso è arrivato verso i miei quarant'anni, ma può avvenire in qualsiasi momento della nostra esistenza, non vi è una regola precisa o una data precisa, ci si rende conto un bel giorno che il nostro cammino non è quello da noi scelto o semplicemente arriva il momento in cui si sente il bisogno di essere se stessi e soprattutto vivere nella consapevolezza di ciò che siamo, del nostro scopo e il legame indissolubile che abbiamo con Dio, il nostro Creatore e con tutto l'universo che ci circonda.

Essendo come ho detto operatrice olistica e operatrice Oda in passato e ancora adesso mi sono sempre occupata di ciò che è il benessere psico-fisico di una persona sotto l'aspetto OLISTICO quindi nella sua interezza, cercando di comprendere, ricercare e riportare al soggetto la causa scatenante di un sintomo o di un malessere per poi rapportarsi con chi lo cura (il medico, lo specialista ecc.)

Per metodologia di studi ho sempre visto l'essere umano nella sua interezza, e sotto tutti gli aspetti, quello fisico, mentale, emozionale e spirituale.

Ho unito in tutti questi anni di lavoro non solo effettuati su me stessa ma anche sugli altri per ragioni lavorative, testimonianze, idee, ricerche, opinioni ed esperienze e vorrei rendervi partecipi di un mondo praticamente nuovo su cui concentrarsi per poter trovare un sano equilibrio e la consapevolezza della nostra vera natura.

E^ scientificamente provato, che vi è connessione tra il nostro corpo e la nostra mente.

Lo stress, ciò che pensiamo, facciamo o mangiamo, influenzano il nostro sistema immunitario, aumentando o abbassando le difese del nostro organismo, e la capacità di reagire in positivo alla vita.

L'approccio olistico è il modo di vedere l'essere umano nella sua interezza e di

considerare quindi tutte le sue dimensioni:

- Fisica
- Mentale
- Energetica
- Spirituale

Come dicevo, stress accumulato, blocchi emozionali, convinzioni, paure ed istinti possono somatizzarsi passando dalla nostra mente sino ad arrivare al nostro corpo creando fastidi e malesseri che se non ascoltati possono sfociare in vere e proprie patologie.

Attraverso l'approccio olistico si ha la possibilità di praticare svariate tecniche per l'allineamento delle quattro dimensioni, su citate.

È fondamentale lavorare sulla presa di coscienza del proprio corpo, dei propri pensieri, delle proprie convinzioni o atteggiamenti, perché questi conducono ad un ascolto di noi stessi, ed è conoscendo sé stessi, che si riesce ad essere attori protagonisti della propria vita.

Oggi ce bisogno di più qualità nei nostri cammini ed è attraverso l'essere più presenti a noi stessi la chiave di volta e di svolta, per poi essere attivi nella vita degli altri.

Imparando ad essere più presenti ci permette di capire, modificare e scegliere gli elementi essenziali per il nostro equilibrio a 360°.

Nelle nostre vite sin da piccoli ci insegnano e ci incoraggiano a vivere secondo modelli ritenuti "corretti", secondo sistemi di valori condivisi con gli altri per consuetudine, che diventano convinzioni- ciò che è giusto fare o non fare per vivere- ma così facendo non si vive, si sopravvive.

Perché si va contro la propria natura e si è infelici, stressati, frustrati.

Riconoscendo la propria natura e imparando a capire cosa è giusto per noi, tutti i principi ideali o morali, vengono presi in considerazione sotto l'aspetto emozionale, mettendoli nella loro giusta collocazione, modificare i propri pensieri, paure dubbi, domandandosi in prima persona- se quella determinata cosa è giusta o meno- fa sì che ci apriamo ad un'intelligenza più profonda, vivendo nella verità, rispettando la nostra vera natura.

La presa di coscienza di noi stessi, di ciò che siamo veramente e di ciò che è meglio per noi, ci rende liberi, più disponibili, sereni e soprattutto equilibrati e veri.

Il nostro pensiero quindi, deve essere privilegiato.

Viviamo ancora in tempi in cui le persone agiscono secondo prospettive date da forme di pensiero, acquisite per educazione, appartenenza con l'ambiente in cui viviamo, facendole diventare le proprie realtà quindi la propria vita.

Si tende a pensare tutti allo stesso modo, - es. io mi comporto così perché lo fanno tutti, altrimenti non sono ben visto – ma se non è quello che vogliamo ecco che ci sentiamo agitati, insoddisfatti, perché stiamo andando contro il nostro modo reale di essere per poter ben apparire agli altri.

Essere liberi da tutti questi processi mentali, quindi saperli riconoscere e modificare è già in primo passo da fare per un cammino equilibrato.

Basta pensare che studi e anni di ricerche hanno provato e dimostrato che:

Il pensiero positivo aiuta le nostre cellule.

Il corpo umano è intelligente, è formato da miliardi di cellule, che tutte continuamente cercano e trovano, l'allineamento e l'equilibrio.

Anche se è ovvio che un corpo sano, migliori l'esistenza, sappiate che anche cercare pensieri piacevoli da coltivare migliora lo stato del nostro corpo.

Tuttavia la maggior parte di noi procede alla rovescia quando si tratta del benessere fisico.

Chi sta facendo un'esperienza di malattia permette alle proprie condizioni fisiche di determinare l'atteggiamento mentale. In altre parole, le emozioni sono una reazione allo stato fisico. Quando si soffre si trasmette in automatico all'esterno emozioni di preoccupazione, frustrazione, collera e paura. Ogni malattia, o allontanamento dal benessere fisico, ha origine a livello cellulare, ma la tendenza di tutte le nostre cellule è il benessere. Tutto il giorno, ogni giorno, le nostre cellule chiedono l'equilibrio a un livello tanto profondo e in modo tanto discreto che siamo quasi tutti inconsapevoli della forza e dell'intelligenza delle nostre cellule. Questo continuo processo di allineamento e bilanciamento si basa sulla comunicazione cellulare: comunicazione di una cellula all'altra.

Quando avvertiamo un'emozione negativa, ci mettiamo nelle condizioni di ritardare tale comunicazione cellulare.

Anche se il nostro corpo fisico è estremamente resistente – si è evoluto in modo da restare in equilibrio anche quando la comunicazione cellulare subisce una battuta di arresto- le prove della preoccupazione, collera o paura cronica si mostrano sotto forma di una riduzione del benessere fisico.

Concentrarsi su pensieri che ci fanno star bene anche se gli eventi del nostro quotidiano ci portano a tutt'altro è il modo più efficace per creare un ambiente ottimale in cui la comunicazione cellulare avviene senza ostacoli e il nostro corpo fisico ne può solo che giovare.

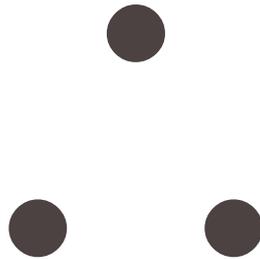
Il sollievo è sempre piacevole, e molte azioni quotidiane possono procurarlo come il mangiare, il bere il dormire ecc. quando il nostro corpo lo richiede.

Spesso sviluppiamo schemi di pensiero che ci mantengono sistematicamente in uno stato di emozioni negative. Anche se ci abituiamo a sentirci arrabbiati, preoccupati, colpevoli e così via, le emozioni negative croniche indicano schemi di resistenza forti che compromettono il benessere naturale.

Quando impariamo a rilasciare la resistenza nei primi stadi, quando questa è poco percepibile, il nostro benessere non può che prosperare.

Far posto ai pensieri positivi aiuta il processo cellulare, aiuta a ritrovare o a mantenere il nostro stato naturale di equilibrio psico-fisico.

Iniziare a cambiare il nostro modo di porci con noi stessi e alla vita è un grande inizio al cambiamento e alla scoperta della nostra vera natura.



## CAPITOLO III

### Ricapitolare il proprio trascorso

Tutto ciò che ci capita, eventi, persone che entrano in maniera anche transitoria nella nostra vita, hanno uno scopo ben preciso, ci servono a far crescere, ad insegnarci qualcosa laddove stiamo sbagliando, capire se la strada è giusta, se il nostro modo di vedere le cose e di vivere la nostra vita è giusto per noi.

Dobbiamo capire che ognuno di noi è energia vitale, ogni cosa nella nostra vita è energia e questa non solo è positiva ma anche negativa, ed è soprattutto la negativa che tendiamo ad accumulare sin dalla nascita per traumi, eventi dolorosi che si accumulano durante il nostro cammino nelle nostre menti nel nostro conscio e subconscio \*per diventare parte del nostro essere.

L'energia negativa, più le convinzioni portano a creare dubbi e ad avere paura. Esse logorano il nostro presente e ci bloccano nella vista e nella costruzione di un futuro.

Il consiglio che ho fatto mio leggendo di testi inerenti, è quello di fare una “Ricapitolazione”, cosa che ho sperimentato non solo su me stessa, ma su tutte le persone che mi hanno chiesto aiuto. Ricapitolare significa andare indietro richiamando all'attenzione il nostro passato, le persone, gli eventi, i sentimenti, i luoghi, tornando indietro fin dove la nostra memoria ce lo consente. Prendiamo in rassegna tutto, ci lavoriamo su e cerchiamo man mano di eliminare tutte le convinzioni i dubbi e le paure.

È una sorta di pulizia e di abbandono del nostro passato alle nostre spalle, come se resettassimo, azzerassimo il contatore e lo facciamo ripartire da zero, ma questa volta con un grande compagno di viaggio, con Dio, e mediante la Fede in Lui sarà un cammino di solo amore di fiducia da dare e da ricevere.

Ripartire da zero significa abbandonare tutte quelle convinzioni che non sono altro che energia negativa, che hanno seguito la nostra storia, dobbiamo identificarle, capire che non ci servono, esserne convinti e quindi eliminarle oppure cercare di trovare in loro la parte positiva che ci ha fatto crescere in maniera positiva interiormente.

Le convinzioni non sono altro che credenze che non hanno più un valore che non hanno più un senso di seguirci, di condizionarci e bloccare il nostro nuovo cammino.

Vi farò un elenco delle convinzioni che più ci tengono legati e ci bloccano, esse sono zavorre che ci portiamo dietro. Ne ho classificate solo cinque che ritengo più importanti, ma ne esistono un'infinità che man mano scoprirete da soli facendo il lavoro di Ricapitolazione del vostro passato, aiutandovi con un diario dove segnerete appunto le paure, le convinzioni e i dubbi che man mano vi vengono in mente per poi lavorarci sopra.

## CAPITOLO IV

### Le principali convinzioni su cui lavorare

1. Dare la colpa a fattori esterni per cui la nostra vita è così.
2. Siamo diversi da chiunque altro
3. Possedere di più, è meglio
4. I nostri nemici, le persone cattive vanno allontanate
5. Devo fare sempre tutto bene per avere riconoscenza

Passiamo ora a rassegna una convinzione per volta.

#### **Prima convinzione:**

*Dare la colpa ai fattori esterni per come va la nostra vita quando non funziona come vorrebbe.*

Emerson dice: “incolpare è futile.”

Es. se non abbiamo abbastanza denaro diamo la colpa alla fortuna ecc. mentre nel privato se una relazione non va con il partner o con amici diamo la colpa a loro. Dobbiamo smetterla di incolpare qualcosa o qualcuno piuttosto cerchiamo dentro di noi la risoluzione a quel problema che si è creato o ha creato la crisi o l'evento, avendo più fiducia in noi stessi e nella Fede. Nel momento in cui le cose vanno male fermiamoci e diciamo una preghiera oppure andiamo in meditazione e ringraziamo perché è una lezione quella a cui stiamo incorrendo.

Piuttosto se qualcosa o qualcuno ci ha fatto arrabbiare invece di incolparlo ringraziatelo interiormente così l'ira si placa e riusciremo a dare una risposta alla lezione impartitaci, acquistando fiducia così la nostra parte spirituale diventa luce che ci guiderà.

In questi casi c'è una frase che conviene dire ed è “non voglio avere ragione, voglio solo conoscere la verità e farmi guidare dalla fiducia di me stesso e inizierò ad essere luce e a vedere luce e non le tenebre”.

### **Seconda convinzione:**

*Siamo diversi da chiunque altro*

È una convinzione da sfatare, noi siamo uniti con tutti gli esseri; a tal proposito Stuart in un suo libro afferma che siamo particelle indipendenti ma comunichiamo l'uno con l'altro, ogni cosa è legata perché veniamo dallo stesso luogo, inoltre che i nostri corpi irradiano calore e onde elettromagnetiche, la chiama “energia eterea” e sostiene che possiamo anche vederla se sviluppiamo questo nostro senso nascosto gli uni con gli altri. I sistemi di fede sono diversi, ma Dio è uno e così le preghiere offerte in tutte le Fedi lo raggiungono comunque, perché Dio è unico e supremo e tutti siamo legati a Lui.

Quando pensiamo a questa unità ricordiamoci che ogni pensiero negativo, terribile che abbiamo verso gli altri è qualcosa che pensiamo di noi stessi.

Quindi il danneggiare gli altri non è altro che far del male a noi stessi. Piuttosto usiamo come dice Wilde “l'energia eterea “per collegarci con gli altri in maniera del tutto positiva e amorevole.

Gesù ci ha insegnato ad “Amare il Vostro prossimo come voi stessi” e dobbiamo far sì che questo insegnamento diventi il nostro motto per il cammino della nostra vita.

### **Terza convinzione:**

*Avere di più è meglio*

Ormai l'essere umano è convinto che per essere felici e raggiungere quel senso di benessere e soddisfazione deve avere qualcosa da fare, guadagnare di più, possedere di più, questo fa sì che si accumula per avere più ricompense, premi e riconoscimenti, ma alla fine non fa di noi persone felici.

Questa convinzione ci toglie la pace e la serenità, invece se cerchiamo di semplificare la nostra vita, passando più tempo magari con i nostri cari, i nostri figli, o magari aiutando gli altri in maniera altruista e volontaria, invece di cercare quella cosa o quell'oggetto, perché per comportarsi così si finisce col perdere di vista ciò che abbiamo già che viene sminuito e sottovalutato, e ci sentiremo sempre più vuoti dentro.

C'è una parodia molto bella su un social network (facebook) di qualche tempo, il cui autore era sconosciuto e che riporto perché la trovo utile e di rilievo:

“Tempo fa un uomo camminò sulla spiaggia in una notte di luna piena

Pensò che se avesse avuto una macchina nuova, sarebbe stato felice.

Se avesse avuto una casa grande, sarebbe stato felice.

Se avesse avuto un lavoro eccellente, sarebbe stato felice.

Se avesse avuto una donna perfetta, sarebbe stato felice.

In quel momento inciampò in una borsa piena di pietre. Cominciò a giocare con esse, gettandole nel mare, una per ogni volta che aveva pensato: Se avessi...

Sarei felice...

Finché rimase solo con una pietra nella borsa e decise di tenerla.

Quando arrivò a casa notò che era un diamante e ripensò a quanti ne aveva gettati per gioco nel mare, senza accorgersi che erano pietre preziose.

Così fa la gente...

“Sogna quello che non ha senza dar valore a ciò che ha già”

Se osservasse meglio, noterebbe quanto è fortunata...

La felicità è molto più vicina di quello che si pensa.

Ogni giorno potrebbe essere un diamante prezioso ed insostituibile e ognuno di noi può decidere se apprezzarlo o gettarlo in mare.

La morte non è la più grande perdita della vita.

La più grande perdita della vita è morire dentro mentre viviamo...”

Quando vediamo che c'è pressione per avere di più, diciamo più volte anche ad alta voce: “sono ciò che sono, un essere semplice e sono grato per ciò che sono e ciò che possiedo” questa semplice frase ci distoglierà dal pensare in grande e di più e ci darà un senso di libertà e di accettazione e soprattutto di gratitudine in ciò che il Signore ci sta donando e mettendo già a disposizione anche se per noi può sembrare di poco conto.

#### **Quarta convinzione:**

*I nostri nemici e le persone cattive vanno allontanate dalla nostra vita*

Si dà piccoli questa convinzione c'è stata inculcata, e dobbiamo fare esattamente il contrario perché bisogna perdonare prima di tutto, lasciando l'odio e il rancore, e in secondo luogo queste persone che entrano nella nostra vita ci fanno capire ciò che noi non vogliamo essere, oppure servono per insegnarci una lezione. Quindi dobbiamo essere grati a queste persone perché se sono entrate nella nostra vita è per un motivo preciso. Facciamo un elenco di tutte queste persone che per motivo o per altro abbiamo allontanato e vediamo che da loro abbiamo sicuramente appreso qualcosa. Inoltre dobbiamo sempre più come ho detto in precedenza, capire che noi siamo un tutt'uno e rappresentiamo Dio, quindi negli altri come in noi c'è Dio e cerchiamolo con amore incondizionato e non allontanandolo per odio o per rancore.

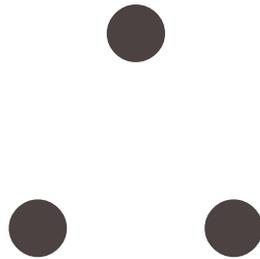
#### **Quinta convinzione:**

*Devo sempre fare del mio meglio in tutto*

Questa frase ci viene ripetuta spesso e la usiamo anche spesso con chi ci è vicino, come ai nostri figli, ma in realtà noi siamo preda e schiavi del nostro ego!

Il doverci misurare sempre fa sì che siamo controllati dall'esterno come le nostre stesse vite. Il nostro “sacro Io” non ha “un meglio” ma ascolta e sa che farà bene senza

preoccuparsi di come andrà e di che risultato avrà alla fine. Mentre preghiamo, meditiamo, dobbiamo vedere noi stessi capaci di fare qualsiasi cosa senza sentirci in esame, sembra strano ma se riusciamo ad essere gentili con gli altri indipendentemente dal risultato saremmo noi grati per il nostro interesse e il nostro rendimento migliorerà e avremmo più energia più pace e serenità.



## CAPITOLO V

### Il dubbio e la paura

Dopo aver parlato delle principali convinzioni, di come appaiono e come bisogna eliminarle, passiamo al dubbio, altra “ancora” che ci tiene fermi e non ci fa crescere interiormente e nella direzione del Signore nostro Dio.

Il dubbio è uguale al danno, sì, è un danno per le nostre vite, perché blocca nella realizzazione degli eventi o avvenimenti della nostra vita. Ci mette dei limiti, dei paletti, eliminando le frasi del tipo: “non è possibile” – “non posso farlo perché” facciamo sì che il nostro “Se interiore, sia Sacro, questo vuol dire avere fiducia di sé ma soprattutto avere fiducia in Dio perché non dimentichiamo che nella nostra ricerca interiore abbiamo scelto di camminare con Lui al nostro fianco; quindi avere dei dubbi equivale a dubitare della sua grande opera di guidarci nel bene e nel meglio. Una cosa importante è che il dubbio genera la paura e come deterrente dobbiamo usare la Fede. Quando decidiamo di camminare con Dio abbiamo deciso di seguire la fede e quindi l’amore, e se viviamo in essa e per essa allora i dubbi e le paure non hanno senso di esistere perché abbiamo la più completa fiducia nel Signore e di conseguenza di noi stessi.

La paura ha radici e ci blocca nell’essere liberi e di vivere nell’amore, es. la paura di essere disapprovati ci imprigiona perché genera in noi una convinzione quella di essere sempre approvati dagli altri, dobbiamo convincerci che noi non abbiamo bisogno di conferme perché essendo una creazione di Dio siamo esseri speciali e non abbiamo bisogno di dipendere dalle opinioni altrui.

C’è una citazione bellissima che ho letto in un libro “A Course in miracle” che riporto: “Se pensate chi cammina al nostro fianco sulla strada che abbiamo scelto provare paura è impossibile.

Avere fede vuol dire conoscere Dio, è vederlo ovunque in un nostro simile, in un fiore, in una semplice mollica di pane, compreso noi stessi”.

La fede è l'energia che è in noi e quando si decide di liberarla i nostri dubbi spariscono ed iniziano ad apparire sul nostro cammino persone giuste per aiutarci in qualsiasi cosa abbiamo bisogno, oppure succedono eventi a nostro favore che ci fanno superare gli ostacoli anche nel quotidiano. Con questo non voglio dire che non incontreremo più ostacoli perché essi ci servono da lezione per insegnarci qualcosa, ma vuol dire che li supereremo senza alcun peso o farne un dramma per colpa del dubbio o della paura.

## CAPITOLO VI

### L'ego è il nemico del nostro benessere e del nostro “Sé interiore”

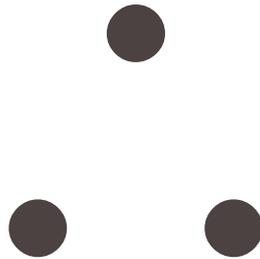
L'ego è considerato come l'idea che ciascuno di noi ha di sé stessi, è un'idea del nostro corpo della nostra mente e della nostra anima. Ci fa vedere noi stessi sotto false spoglie sia fisiche che spirituali, altera e blocca il nostro “se interiore”.

Con l'utilizzo dell'ego ci rinchiudiamo in una prigione che ci porta giorno dopo giorno alla frustrazione rompendo il nostro equilibrio e quindi il nostro benessere interiore.

Pensiamo e siamo sempre più convinti grazie ad esso che siamo solo un corpo e siamo attratti dal materiale, invece noi siamo un'anima che ha un corpo e il nostro “se interiore” è infinito ed eterno e questo grazie alla forza di Dio che è dentro ognuno di noi. Accresce in noi la competizione con i nostri simili e ce li fa vedere diversi magari anche inferiori, invece siamo un tutt'uno con tutto perché siamo energia dell'universo. L'ego ci convince di essere speciali e unici, avendo un continuo bisogno di nutrirci dell'approvazione degli altri ecco perché è una prigione. L'ego è una convinzione che ci rende schiavi di noi stessi e degli altri. Dobbiamo cercare di essere liberi da questa negativa convinzione perché è come considerarsi e il considerare una persona più meritevole di altri ed è come pensare che Dio abbia preferenze.

L'ego fa in modo di cercare all'esterno ciò che ci può rendere felici, ricchi ecc. e dirige la nostra vita verso cose esterne, ragionando con la mente dandole il potere decisionale, ma l'amore, la pace la serenità e il vero benessere non sono cose che si attingono dall'esterno non si comprano perché non sono in vendita.

L'ego va domato, annientato cercando di capire quando ci sta dominando, dobbiamo domandarci in quel momento se è il mio “falso se interiore” che parla e agisce o il “mio sacro io”, quando troviamo la risposta ci dobbiamo far guidare dall'amore che abbiamo dentro, questo vuol dire capire che l'amore non chiede e non pretende nulla in cambio se ce Dio alla guida.



## CAPITOLO VII

### Quattro aspetti importanti da comprendere

Riporto allora il nostro “sacro Io” è allo scoperto e siamo a buon punto del nostro cammino:

1. Noi siamo sacri e per capirlo dobbiamo abbandonare il nostro vecchio modo di pensare di agire e vivere, quindi abbandonare tutte le sue credenze e convinzioni come detto in precedenza.
2. Siamo esseri chiamati chi prima e chi dopo a conoscere il nostro “se interiore” e a disporre delle chiavi d’accesso per la nostra coscienza interiore e per il nostro equilibrio e benessere interiore.
3. Il nostro “se sacro” può superare il nostro ego ed essere il nostro punto di forza per il nostro cammino di vita.
4. Possiamo irradiare questa nostra nuova presa di coscienza e consapevolezza e contagiare in maniera benevola le persone che incontriamo e che ci circondano.

C’è stato un istante nel momento prima del nostro concepimento che non eravamo da nessuna parte, ma in un istante sacro siamo passati da “nessun luogo “a “qui e ora” – la nascita e il nostro cammino terreno, e ci sarà un altro istante in cui passeremo da “qui e ora “in un “luogo eterno” – con la morte e il nostro nuovo cammino celeste dove il nostro noi continuerà a vivere.

Se pensiamo al nostro universo che è un sistema creato da Dio ed è il sistema più intelligente fatto di materia ed energia, possiamo presumere che il nostro arrivo nel “qui e ora” ha un vero e proprio motivo.

Questo ci deve però far riflettere perché noi non siamo solo un corpo, il lavoro che facciamo, la religione a cui apparteniamo ma siamo di più, siamo un’anima spirituale e perfetta che può essere illuminata dall’amore immenso di Colui che ci ha creati.

Noi siamo eternamente LUCE e nell'intelligenza di Dio noi siamo sacri e siamo “qui e ora” per uno scopo.

Come vivremo la nostra vita fisica quando iniziamo a guardarci dentro e iniziamo a vivere secondo la strada che si apre del nostro “se spirituale”?

Continueremo a fare ciò che facciamo ma in compenso si apriranno nuove conoscenze e vedremo cose che prima erano nascoste tipo:

- Sperimenteremo e approfondiremo il significato delle coincidenze, si diventa consapevoli del fatto che in questo sistema intelligente non c'è niente lasciato al caso e capiremo che ogni cosa, avvenimento o persona che entrerà nel nostro cammino non è casuale. E questo fa sì che apprezzeremo tutto e incominceremo ad avere fiducia delle nostre intuizioni ma soprattutto del fatto che dietro tutto questo vi è la mano benevola di Dio, che queste coincidenze e situazioni non sono lasciate al caso.

- Diventeremo consapevoli di una fonte universale di energia mettendoci a contatto con essa e di renderla parte della nostra vita quotidiana, quindi capiremo la grande forza di Dio e della grande capacità accedere a questa energia Divina.

- Ci sentiremo amati, perché chiedendo e accentando la sua guida inizieremo ad avere un naturale nutrimento, ci sentiremo in pace con ciò che vediamo, sentiamo e viviamo. Anche se il sentimento di fare giustizia e di rimettere insieme i pezzi della nostra vita farà parte di un piano e si avrà la consapevolezza di servire Dio e di amare ed aiutare il nostro prossimo come noi stessi con pace e gioia interiore, che sfociano in quello che chiamiamo benessere interiore.

- Sviluppando un senso di apprezzamento e di timore riverente significa che incominciamo a vedere la bellezza e a sentirci sgomenti davanti alla magnificenza dell'universo, non è altro che una sensazione d'amore e da questa forza ci ricaricheremo di energia amorevole e positiva.

- Ci sentiremo concatenati a tutti, nel senso che quando il nostro “se “diventa la forza principale da non confondere con il “SE dato dall'ego” saremo sempre più

consapevoli del nostro legame con gli altri e le cose. Capiremo che le persone di diversa etnia, cultura o credo non sono differenti da noi ma fanno parte di un'unica essenza così come per tutto il resto che ci circonda.

- Troveremo un accordo nuovo con la realtà perché quando la nostra anima sarà la nostra guida della vita riusciremo a comprendere l'accettazione e l'arrendevolezza, smettendo di lottare invano lasciando che le cose avvengano anche quando non riusciamo a capire perché Dio sta operando in noi e per noi e questa è l'arrendevolezza che sfocia nella fiducia.

- Diventeremo dei sognatori ad occhi aperti, sì perché ogni cosa che riusciamo a raggiungere nei nostri sogni lo si può raggiungere ad occhi aperti. Il potere della nostra mente può dare manifestazione di ciò che desideriamo sempre con la nostra grandissima guida.

- Impareremo a conoscere l'estasi del silenzio, perché stare in silenzio è come stare in un luogo sacro. Come scrisse HERMANN MELVILLE: “il silenzio è l'unica voce del nostro Dio, tutte le cose profonde e le emozioni delle cose sono precedute e accompagnate dal silenzio, infatti cercheremo sempre più di allontanarci dai rumori della vita frenetica per cercare il silenzio. E la preghiera o la meditazione dovranno diventare parte integrante della nostra vita perché come diceva sempre HERMANN MELVILLE “il silenzio è la benedizione generale dell'universo, il silenzio sono le mani di Dio che si posano invisibili sul mondo”.

- Passeremo all'acquisire al dividere, passeremo al domandarci “come posso essere utile?” perché questo nuovo cammino di consapevolezza ci farà trovare il modo, il tempo ma soprattutto il bisogno di comprendere i bisogni altrui e impegnarci con quell'amore che ci investe ad essere anche utili agli altri.

Albert Schweitzer scrisse:

“ogni uomo deve trovare la propria strada per rendere più nobile il proprio animo e realizzare il proprio vero valore. Dovete dedicare un po' di tempo agli altri esseri umani. Per quanto poco, fate qualcosa per quelli che hanno bisogno di aiuto, qualcosa di cui

non riceverete un compenso in denaro ma il privilegio di averlo fatto, perché, ricordate, non vivete in un mondo in cui ci siete solo voi, ci sono anche i vostri fratelli.

- Vivrete autenticamente perché essere semplicemente se stessi non ci farà incontrare più difficoltà, si comprenderà che una vita vissuta con autenticità conduce alla verità universale e ad una maggiore consapevolezza. Ci renderemo conto ed accetteremo che qualsiasi comportamento avuto in passato che può essere stato distruttivo e immorale faceva parte di ciò che eravamo e conteneva per noi importanti lezioni al fine di farcelo superare e saremo in grado di dire “oggi sono quello che sono” e che la nostra autenticità ci servirà a non scendere a compromessi con chi non ci capisce e ci farà sentire sinceri con noi stessi e innanzitutto con Dio.

- Sperimenteremo la beatitudine, comprenderemo che la felicità è uno stato naturale e la si può raggiungere senza l’aiuto di sostanze o cose esterne e materiali. La felicità così come il benessere nasce da dentro è nel nostro animo nel nostro cuore ed è collegato a Dio e la nostra beatitudine ci procurerà di avere “uno scopo “nel nostro cammino.

- Giudicheremo di meno e perdoneremo di più imparando a capire che giudicare gli altri non definisce loro, ma noi, accettando che gli altri seguano le loro strade senza giudicarle e come scrisse Carl Jung : “tutto quello che ci irrita degli altri può condurci alla comprensione di noi stessi”. Vedere sotto questo nuovo punto di vista ci aiuterà a non implicare giudizi e perdonare ci risulterà facile e incominceremo a perdonare anche noi stessi.

- Questa consapevolezza ci porta ad un cammino nuovo e migliore per la nostra vita e di tutti coloro che gravitano intorno a noi.

Il nostro nuovo modo di porci alla vita, a noi stessi e agli altri gioverà su tutti i nostri livelli, quello emozionale, mentale, fisico e spirituale tanto da stupirci perché ci porterà a quel benessere interiore tanto ricercato.

## CAPITOLO VIII

### Cosa ci aspetta quando avviene in cambiamento interiore

Il passaggio a tutto ciò che è nuovo è spesso favorito da un evento inatteso. Ho potuto constatare che ogni mia crescita spirituale è stata preceduta da cadute, sembra quasi una regola universale.

Le cadute possono essere una malattia, la fine di un lavoro importante, lutti, abbandoni eventi pesanti e purtroppo negativi. Sono alcuni dei casi dove, si tocca il fondo, a quel punto se si ha Fede e ci si aggrappa ad essa si riesce pian piano a trovare l'energia necessaria per compiere la svolta, la risalita, che ci avvicina verso un'esistenza seppur segnata ma che ha uno scopo ed un significato.

Si chiamano tempeste, che tutti attraversiamo, e tutte sono eventi anche se negativi ma carichi di significato, e noi dobbiamo cercare di viverli.

Sono convinta che anche per ogni sfida vi sia un'opportunità per farci crescere migliorare sotto tutti gli aspetti ma soprattutto quello spirituale. Ogni mia caduta ha portato alla luce tesori che erano nascosti in me e che probabilmente non si sarebbero mai potuti rivelare, se queste tempeste non fossero arrivate.

Il cambiamento interiore può essere sorprendente perché dopo queste cadute e avendo un atteggiamento di resa prima e di forza dopo e grazie all'intervento di un grande Maestro, il Signore, ci illuminerà intervenendo ed indicandoci la via.

Sono tantissime le persone che hanno vissuto e che vivranno l'esperienza del cambiamento e la ricerca del benessere interiore passando per un'unica via l'amore dato dalla Fede e solo così che si ritrova se stessi e gli altri diventando persone che vivono il proprio cammino nella luce.

“la nostra mente non conosce il cammino, il nostro cuore ci è già stato, e la nostra

anima non l'ha mai abbandonata

Benvenuti a casa!”

-Emmanuel-

\*Conscio e subconscio

Come viene suddivisa la nostra mente a livello medico –scientifico e psicologico:

La nostra mente è composta da mente cosciente e mente subcosciente. Solo il 12% della nostra parte razionale logica che determina la nostra coscienza, la parte che utilizziamo ogni giorno e che dà vita ai nostri pensieri, che lavora in maniera costante e continua. La parte restante e cioè 88% della nostra mente è costituita dalle mente subcosciente. Ciò che provoca i nostri fallimenti nel cambiare atteggiamenti o intraprendere un nuovo cammino fatto di consapevolezza è aspettarsi che questo 12% della nostra parte cosciente possa essere talmente efficace rispetto al restante subcosciente. Ecco perché si incorre ad un vero e proprio fallimento. Perché non solo la parte in gioco a livello percentuale è bassa, ma anche perché è proprio nella mente subcosciente che sono radicati i pensieri più profondi e le nostre convinzioni. Questa parte della mente che ogni essere umano tende a considerare per nulla, invece è un livello profondissimo perché geneticamente programmato dove vi sono radicati condizionamenti, paure, istinti, impulsi e concezioni tanto da essere chiamata mente primitiva.

## L'Autrice



Assunta Mazzacane nata a Napoli nel 1969, vive a Torino è sposata e lavora da anni come assistente d'ausilio e di supporto per la cura delle persone con malattie neurodegenerative e portatrici di handicap. È stata anche impegnata a livello sociale come volontaria presso Il Cottolengo di Torino nel reparto di lungodegenza S. Teresina e alla “Piccola Casa della Provvidenza” di Mappano

prestando aiuto e supporto ai degenti e ospiti, su disposizioni degli operatori sanitari e delle suore.

Questo testo è stato realizzato durante il primo lockdown periodo che va da febbraio a settembre 2020.

È il primo saggio che l'autrice Assunta Mazzacane scrive dopo averne inviata copia per la lettura ad una Psicoterapeuta di Torino di sua conoscenza, che lo ha trovato interessante ed utile.

Il secondo saggio che vi propone è stato scritto in un periodo più lungo ed è un collegamento al precedente libro, il titolo è: *“Vivere la propria interiorità-attraverso la Fede come espressione comunicativa più elevata e sublime-”*

Assunta Mazzacane è una scrittrice agli albori e indipendente, curando in prima persona ogni aspetto, dalla stesura all'impaginazione, alla copertina in maniera molto semplice.

Ha collaborato e collabora per testate giornalistiche on line, dal 2014 curava e pubblicava articoli in una rubrica “Salute & Benessere” sul quotidiano on line “Italiasudsanità” di Enzo Musella e ha pubblicato diversi articoli sul quotidiano - IL ROMA - sempre grazie al compianto Direttore Enzo Musella.

Attualmente collabora in maniera periodica pubblicando articoli per il quotidiano on line – MONITORE NAPOLETANO - curato dal Direttore Giovanni Di Cecca.

Gestisce autonomamente un blog personale dove pubblica articoli da lei scritti che troverete sul link: <http://olosfamilymazzacane.blogspot.com>

Per informazioni potete consultare i seguenti indirizzi E-Mail:

[assunta.mazzacane@gmail.com](mailto:assunta.mazzacane@gmail.com)

[olosfamilymazzacane@gmail.com](mailto:olosfamilymazzacane@gmail.com)

LIBERTÀ

EGUAGLIANZA

# MONITORE NAPOLETANO

Fondato nel 1799 da  
Carlo Lauberg ed Eleonora de Fonseca Pimentel

Rifondato nel 2010  
Direttore: Giovanni Di Cecca

---

Anno CCXXII

## Contatti



C.Ph.: +39 392 842 76 67



[www.monitorenapoletano.it](http://www.monitorenapoletano.it)



[info@monitorenapoletano.it](mailto:info@monitorenapoletano.it)