

23 luglio

*Margherita cara**Nella tua ultima, bellissima lettera, parli di primule, di reincarnazione.**Sì, io credo che tutto ritorni.**Credo che la nostra anima abbia un percorso talvolta infinitamente lungo, e, che prima di ricongiungersi a... Dio (?), debba imparare, imparare ad amare.**Credo che questa sia la via, la vita, il fine.**Credo anche che ognuno di noi abbia un percorso tutto suo, mai uguale a quello di un altro.**I Maestri dicono che si ritorna a vivere, talvolta, con chi si è molto amato.**Non è stupendo? Forse Edoardo ed io siamo già vissuti insieme, forse anch'io e te e per questo ti amo.*

Nasha

*P.S. Le primule e ognuno di noi...**Tutto nasce, si trasforma, muore e... ritorna.*

Francoforte, 30 luglio

Carissima Nasha

Volevo saperne qualcosa di più, sulla reincarnazione...

E così ieri sera siamo ritornati nel gruppo di meditazione.

E ho chiesto.

Mi è stato detto che è l'anima che "decide" di ritornare, scegliendo il luogo dove nascere. Scegliendo "quei" genitori, proprio quelli, per poter fare un ulteriore percorso nella nuova vita, nella nuova incarnazione.

Anch'io, allora, ho scelto.

Ho scelto di venire, di rinascere in questa famiglia che ora disprezzo tanto?

Forse non è così che accadono le cose.

E tu, Nasha, credi?

Margherita

P.S. Ho forse scelto io di ammalarmi? Io? E perché?

Francoforte, 1 agosto

Sai, Nasha, tempo fa, mi avevi detto che forse sarà la mia rabbia ad essere la mia forza.

Ancora non so come, ma sento che c'è qualcosa di vero.

A volte sono molto debole e mi commisero, ma in altri momenti sento una forza così grande invadermi...

Forse esiste da sempre in me e io non l'ho ancora conosciuta.

Ciao Margherita

P.S. In certi momenti sento che la mia rabbia e la mia forza sono la medesima cosa.

Francoforte, 13 agosto

Mia cara Nasha

Andrea ed io abbiamo vissuto per una settimana in una piccola casa davanti all'oceano. Per ore abbiamo camminato lungo il mare. Abbiamo respirato quel mare, ci siamo rilassati.

Alla sera parlavamo, seduti sulla sabbia.

Parlavamo di noi, di noi come siamo dentro. Di tutto ciò che ci fa soffrire. E che ci fa gioire.

Andrea mi incitava a cercare le mie qualità, a celebrarle.

A cercare quella Margherita che da sempre è dentro me.

A scoprire quell'essenza pura, integra.

A onorare la saggezza.

La mia saggezza.

Nascosta, così nascosta da non averla incontrata mai.

So che un giorno dovrò dire sì a questa saggezza. Non ora.

Non ne sono ancora capace.

Per ora so che l'oceano e l'amore di Andrea hanno operato un piccolo miracolo. Se così lo posso chiamare.

In quei giorni ho sentito un nuovo cancello aprirsi.

Questa volta il cancello si è aperto dentro me. Ho scoperto una dimensione di me stessa che non conoscevo. Qualcosa di tenero, pazzescamente grande e profondo. Infinito.

Era l'anima? Il cuore? O era Dio?

Per un istante ho capito che potrò guarire.

Un giorno.

Il cancello non si è ancora chiuso. La musica continua.

Credo che sto iniziando a prendere la mia vita nelle mie mani.

Non so ancora cosa ne farò. So solo che non è più soltanto la paura a spingermi ad agire. O a non agire.

Ma tu, Nasha, in tutto questo caos che mi sommerge, riesci a vedermi come sono veramente? Riesci a credere in me?

Riesci a credere che un giorno io possa farcela?

Margherita

20 agosto

Margherita cara

Leggevo la tua lettera ed ero là con te, davanti all'oceano.

E, mentre leggevo le tue parole, trattenevo il respiro e sentivo l'amore invadermi.

Mi chiedi se riesco a credere in te, nella tua saggezza, nella tua possibilità di farcela. Io sono convinta, Margherita, fermamente convinta che tu riuscirai molto presto a contattare quella forza. Sarà forse quello che hai già intravisto, quello che tu chiami essenza pura, integra. Il tuo guaritore interiore.

A quel livello, tu non sei ammalata, Margherita.

Un tenero abbraccio.

Nasha

Francoforte, 28 agosto

Nasha cara

Qualche volta mi viene da pensare a te come se tu fossi la mia vera madre. Una madre a cui non ho chiesto mai nulla della sua vita. Nulla di sè, nulla dei suoi figli.

Come sei veramente, Nasha? Ti prendi cura di te?

Perdona questi abissi di egoismo.

Ho ricevuto. Senza dare nulla.

Gentilezza, tenerezza, mitezza... vorrei tanto fossero le mie qualità. E invece sono così aggressiva.

Ricordi, Nasha, quel giorno in cui avevo scoperto che la Terra vibrava come noi uomini? Ricordi come mi aveva colpito il venire a conoscenza? Ho pensato a lungo alle vibrazioni degli uomini. Di quali vibrazioni avrebbe bisogno il Pianeta?

Forse di vibrazioni sottili, delicate...

Povera Terra... come può sopravvivere se tutto attorno a noi è così pesante, così tanto violento... O forse siamo noi... forse è ognuno di noi che proietta violenza e odio e poi... crediamo sia "roba degli altri"? Se questo è vero, io posso solamente ritornare a quei giorni davanti all'oceano, al cancello che si era socchiuso e lasciava intravedere... Cosa ho visto?

Forse la luce che già c'è in me o... non so.

Andrea in quei giorni diceva che non sarei potuta uscire dalla malattia, fintanto che avessi provato così tanto rancore e non fossi riuscita a perdonare.

Comincio a credere che sia vero e che tutto ciò che mi circonda sia solamente una proiezione di me stessa.

Sai, Nasha, nel nostro gruppo di meditazione, si parla tanto di amore, amore incondizionato, viene chiamato.

Dimmi di te, Nasha. Vorrei amarti.

Margherita

3 settembre

Cara piccola

È molto dolce e tenera la tua ultima lettera.

Mi chiedi di me, di chi sono, di come sono veramente.

Sono una donna come tutte le donne, con dolori e gioie sparsi nelle mie giornate. Talvolta felice, talvolta depressa.

Non sentirti in colpa, Margherita, se per il momento ti occupi solo di te stessa. Il riuscire ad amarsi è già un compito immane!

I miei due figli sono molto diversi sotto alcuni aspetti, molto simili in certi momenti.

È molto tenero il più grande che si occupa dei bambini che nascono troppo piccoli e si trovano ancora a dover decidere tra una dimensione e l'altra.

Ugualmente tenero è il più piccolo, quando si sente tutt'uno con la sua terra, quando semina e quando raccoglie.

Anche il medico semina e raccoglie: semina ricerca, raccoglie speranza.

Entrambi amano.

Entrambi "sono".

Nasha

Francoforte, 13 novembre

Cara Nasha

Sono passati i mesi. Gli alti e bassi si susseguono; a volte sono allegra e felice e mi pare quasi di essere guarita.

Poi sprofondo nuovamente nel baratro della depressione.

Da un po' di tempo vado in analisi e, con l'aiuto di uno psicologo amico di Andrea, provo a vomitare tutti i pesi che da anni mi opprimono. Giorno dopo giorno parliamo insieme e proviamo a scavare nel mio inconscio. Scopro con Piero, così si chiama, parti di me nascoste che non conosco. Alcune mi fanno molta paura.

Talora vengo presa dal panico e vorrei chiudere questo flusso di emozioni che affiora e... mi fa vergognare.

La mia parte d'ombra, la considero orrenda.

In questi giorni mi sento più debole del solito.

È così difficile poter credere ad una mia essenza integra. È così difficile contattarla, quando leggo sui giornali di persone ammalate come me che non ce l'hanno fatta. Perché proprio io dovrei?

Forse perché ho intravisto quella dimensione nuova... sai, il cancello... l'oceano... la musica... Forse sono stati solamente brevi, intensi momenti che mi facevano sentire per un attimo in un porto sicuro, felice.

Ma poi ritorna la bufera e copro di ingiurie anche Andrea.

Che mi ama. E tace.

Margherita

Chissà cosa pensi di me, Nasha, del mio scriverti solamente quando ho bisogno di te; quando la rabbia e la paura mi sommergono. Perdonami.

Sono solo capace di chiedere.

Francoforte, 15 novembre

Mia cara Nasha

Da alcuni giorni sto vivendo un'esperienza affascinante.

Piero mi ha regalato un'audiocassetta che ascolto ogni giorno.

Provo dapprima ad entrare in un profondo rilassamento.

Quando sono in questa dimensione, visualizzo l'interno del mio corpo, immaginando un sole intensamente luminoso sopra di me.

Questo si divide in mille fasci di luce, una luce calda, nutritiva, dorata... che vedo penetrare nella mia circolazione, in ogni vena, in ogni arteria... cercando le mie cellule bianche.

In ogni raggio di luce vi sono tanti minuscoli ometti vestiti da monaci che tengono nella loro piccola mano un campanellino al

cui tocco magico e al cui tintinnio le mie cellule iniziano a moltiplicarsi.

I piccoli, amorevoli monaci lavorano velocemente fin quando le mie cellule T diventano migliaia e migliaia e sono ormai così numerose da poter affrontare l'invasore...

Visualizzo questi ometti che continuano a correre su e giù per il mio apparato circolatorio, ognuno spinto da un fascio di luce, scacciando via il mio virus, pulendo, nutrendo il mio sangue.

Visualizzo me stessa immersa in un profondo benessere e parlo al mio sistema immunitario per fargli capire che ormai le mie difese sono nuovamente forti, vitali.

Ed io... guarita!

Margherita

21 novembre

Cara piccola

Ho pianto dopo aver ascoltato ciò che fai.

Mi sentivo immersa con te, nel tuo corpo, sentivo la tua emozione.

Piangevo di gioia.

Vedevo, sentivo la tenera presenza dei piccoli monaci magici, li vedevo correre in te e suonare per te.

Sentivo questa tua forza che ormai non ti abbandonerò più.

Margherita, sei eccezionale!

Nasha

23 novembre

Piccola, tenera Margherita

Osservo il tuo cammino, arduo, difficile.

Lontano, ma non tanto, intravedo un altro cancello che si apre per te. Che ti attende.

Forse a te pare di non fare passi avanti, perché ti trovi in una crisi così tremenda.

Tutte le crisi sono terribilmente dolorose.

Lo so. L'ho provato su me stessa. Ti sembra di nuotare sempre contro corrente in un mare agitato e, quando ti aggrappi alla riva, credi di ricadere e di essere nuovamente riafferrata dai vortici.

Ma non è così. Ogni volta che affiora uno di quelli che tu chiami "mostri", dall'inconscio, e riesci a lasciarlo andare, hai fatto un altro passo avanti verso la guarigione e il tuo sistema immunitario mentale diventa più forte.

Una volta ho letto una frase molto bella di Rilke, che diceva: «Forse tutti i draghi che esistono nelle nostre vite sono solo principesse che stanno aspettando di vederci agire, almeno una volta, con bellezza e coraggio».

E tu, Margherita, stai agendo in modo splendido.

Sempre più, ti sento come un cucciolo caldo che sta correndo verso la sua meta.

Dov'è la Margherita depressa, debole di qualche mese fa?

Sei solamente tu l'artefice del cambiamento.

Solo tu hai deciso di dire sì. In alcuni momenti.

Grazie di essere così grande.

Nasha

Francoforte, 30 novembre

Mia cara Nasha

Il tuo vedermi fare passi avanti mi rincuora e mi rafforza.

Sai Nasha, alcuni giorni fa è venuta a trovarmi mia madre e non l'ho trattata male come al solito. Mi aspettavo un incontro carico di incomprensione, di litigi. Non è stato così.

Per la prima volta, ho sentito sinceri i suoi abbracci.

Forse sono io che sto cambiando, anche attraverso una tecnica del perdono che è stata elaborata da una grande terapeuta americana, Sondra Ray. È stata chiamata "la dieta del perdono", e segue l'insegnamento Cristico: 2000 anni fa, all'apostolo Pietro che gli chiedeva come si facesse a perdonare, il Maestro Gesù aveva risposto semplicemente: «Perdona 70 volte 7».

Funziona così: ogni giorno, per una settimana, scrivo per 70 volte la frase: "Io, Margherita, perdono completamente ...". Posso tentare in questo modo di eliminare, giorno dopo giorno, tutto il rancore che vive ancora in me.

Ma non è facile!

Dopo il perdono rivolto a mia madre, è me stessa che dovrei perdonare, fuggendo i miei tanti sensi di colpa.

Sento che qualcosa inizia a cambiare... anche se vi sono alcuni momenti in cui tutto ciò mi appare una gran balla: io che perdono! Io che parlo per ore e ore del mio inconscio. Io che sono così seria! Troppo seria...

Talvolta vorrei dare un gran calcio a quello che faccio.

Forse perché una parte di me è ancora convinta che tutto sia inutile. E io, inguaribile.

Margherita

8 dicembre

Mia cara Margherita

Questo tuo percorso, il perdono, l'incontro con tua madre, le tue cadute, la paura, il terrore di non farcela e che tutto sia comunque inutile... tutto questo mi fa provare una enorme tenerezza per te.

Credo che molto presto, nel cammino che hai intrapreso con Piero, potrai contattare quell'Intelligenza Divina che giace nel profondo di tutti gli uomini, quel potere, quel guaritore interno che potrà aiutarti. Se lo vorrai.

Forse, inconsciamente, ti sembra ancora di non meritare di guarire, forse ti stai punendo per qualche antico senso di colpa. Io sento, però, che tutto ciò si sta già sgretolando e tu...

Ce la farai!

Nasha

Francoforte, 14 dicembre

Cara Nasha

Sai, ho letto in un libro di Andrea che i delfini sono in via di estinzione.

Ho pianto per loro.

Molte volte, da bambina, li avevo visti saltare come bambini felici, vicino alla nave, quando viaggiavo con mio padre. Ed ora, il pensiero che la loro anima di gruppo abbia deciso di lasciare gli oceani, perché non possono realizzare lo scopo per il quale sono nati, mi sconvolge.

L'autore del libro, Gay Zukav, dice che il loro scopo era quello di portare amore e creatività agli oceani, per "formare un ponte di gioia tra il regno acquatico e il regno umano". Ma scrive anche che possiamo offrire un conforto all'anima di gruppo dei delfini. Sono sicura che anche Edoardo lo farebbe; puoi farlo anche tu, Nasha.

Noi tutti possiamo immaginare di entrare con il pensiero nel mare profondo dove vivono i delfini e lì irradiare i nostri sentimenti d'amore a queste creature che soffrono e che condividono con noi uomini la vita sul pianeta.

Noi tutti possiamo far sapere ai delfini che non stanno andandosene senza la nostra comprensione e il nostro conforto.

L'autore suggerisce di dire loro: "io sono uno che capisce", per dare un valore al dolore che hanno ricevuto e alla brutalità cui sono stati sottoposti da noi uomini.

Sai, Nasha, quando sto un po' meglio, come ora, sento nuovamente un grande, grande bisogno di aiutare questo povero Pianeta disastrato e vorrei fare qualcosa per salvarlo.

È un'utopia, lo so.

Ma quando Edoardo ed io eravamo insieme, facevano tanti progetti. Ed ora? Ora sono qui, in questo paese lontano, ammalata e senza energia. Cosa posso fare ora, qui, così come sono?

Dimmi, Nasha.

Nel tuo cuore hai sempre qualcosa di buono per me.

Ti bacio con tenerezza
Margherita

Francoforte, 19 dicembre

Cara Margherita

Mi chiedi cosa puoi fare per aiutare il Pianeta.

Puoi fare tanto, Margherita.

Io penso che nessuno sia così mai così debole, così ammalato, da non poter agire con il cuore.

Se lo vuole.

Con il cuore, possiamo inviare luce e energia positiva al Pianeta e ai suoi abitanti, sino ai confini della terra, ai suoi mari, alle foreste inquinate, ad ogni città, alla tua città, ad ogni strada, ad ogni passante e... ai delfini!

La luce che inviamo è un'energia potentissima, che non scompare più, ma rimane per sempre.

Ti rendi conto quale enorme potere possiedi? Tutti lo possediamo.

Se poi, ad inviare luce e amore, siete in due, ad esempio tu e Andrea, l'energia diventa enormemente più forte, più grande.

Ricordi? Nel Vangelo, Gesù diceva: «dove due o più, riuniti nel mio nome... ivi io sarò...».

La luce che puoi inviare agli altri ritorna a te, poiché tra ognuno di noi e il resto dell'umanità non vi è alcuna separazione.

In realtà siamo tutti immersi in un "brodo primordiale", un qualcosa di invisibile, di impalpabile, ma eterno, reale e luminoso che unisce ogni essere vivente. Unisce gli uomini tra loro, unisce gli uomini alle piante e queste tra loro, unisce il mondo animale e quello minerale... Tutto ciò è chiamato "continuum"...

Continuum è forse una musica di cui ognuno è una nota.

La "sua" nota. Unica. Irripetibile.

Quando gli uomini saranno consapevoli di tutto ciò, non vi sarà più separazione, né odio. Ma solo amore.

Nasha

Francoforte, 25 dicembre

Nasha cara

Le tue parole, la descrizione del "continuum"... hanno suscitato in me una sensazione di stupore e meraviglia. Tutti uniti? Tutti uno?

Allora ti devo raccontare qualcosa che mi è accaduto giorni fa. Qualcosa di molto grande, ma... a parole, difficile da esprimere.

Andrea ed io siamo ritornati nella piccola casa sulla spiaggia, davanti all'oceano. Una mattina, prima ancora che sorgesse l'alba, sono uscita da sola e sono andata a camminare vicino al mare.

Attorno a me una luce nascente... una luce dolce, rosata, timida, amica.

Seduta sulla sabbia... ho sentito una emozione... come dirti? Un'emozione tenera, travolgente cresceva, cresceva di intensità, ora non ero più altro che beatitudine. Ero.

Ero diventata il mare, ero ogni goccia, ma ero anche la sabbia, ogni granello.

Ero il sole che irrompeva, ero la sua luce. Ero luce, non possedevo più un corpo.

Ero acqua, sole, luce. Respiravo appena. Bevevo questa purezza, questa gioia. Infinita. Perfetta.

Avrei solamente voluto essere così per sempre. ESSERE.

Per la prima volta nella mia vita "ERO".

La beatitudine non mi ha lasciata più per molti momenti.

Cosa mi è successo, Nasha?

Hai mai provato un momento simile?

Dimmi.

Margherita

3 gennaio

Mia cara Margherita

Quando vivi un momento come quello che mi hai descritto nell'ultima lettera, penso tu sia nella parte più profonda, più alta, più bella di te. Sei in quel luogo dove non esiste più quel groviglio di pensieri, di emozioni contrastanti che solitamente navigano nella mente.

Questi momenti magici, che per me si ripetono talvolta mentre medito, ma raramente, possono accadere solamente nel silenzio.

A questo proposito ricordo l'ultimo bellissimo film di Fellini, "La voce della luna".

Dopo numerose sequenze girate in assordanti momenti di piazza, Fellini ci mostra il protagonista, impersonato da Benigni, come un essere dolce, sprovveduto, il timido spettatore di una vita da lui non afferrata e di cui non fa parte.

Alla fine del film, Benigni si rivolge alla luna, dicendole: «Se gli uomini facessero un po' di silenzio, quante cose scoprirebbero!»...

Nasha

P.S. Fellini aveva capito tante cose.

Francoforte, 13 gennaio

Cara Nasha

Vivendo vicino ad Andrea, cercando di capirmi, comincio ad intravedere alcuni aspetti della mia vita sotto una luce nuova. Una nuova consapevolezza che mi rende anche meno infelice. E che attenua i miei rancori.

Se è vero, come ho capito nei lunghi colloqui con Piero, che sono le nostre aspettative a renderci infelici, quello cioè che ci aspettiamo dagli altri, non le persone con le loro azioni, i loro atteggiamenti, le loro parole, allora, la persona che ritenevo fosse