

causa della mia infelicità, mia madre, è stata anche lei, come tutti, solamente vittima di altre vittime.

E tutto, alla fine è soltanto un problema tra me e me.

Solo io, allora, sono quella che crea emozioni negative, quella che si aspetta amore, approvazione, dimostrazioni di affetto.

Quella che per anni, aspettava "da fuori" quello che esisteva già... in me? Ma questi sono solo brevi momenti di presa di coscienza e poi... Poi ritornano a ondate i vecchi film a cui assisto quotidianamente e... soffro.

Nasha, se crediamo alla reincarnazione, in quante vite dovremo ritornare, per giungere alla "vera" consapevolezza?

E un giorno, forse, al distacco?!

Margherita

Francoforte, 16 gennaio

Cara Nasha

Sai, talvolta vorrei tanto ristabilire un contatto con mia madre e con mio padre. Un vero contatto.

Ma mi vergogno.

So che non troverei le parole, forse li insulterei invece di parlar loro teneramente.

Credo che la bambina che è in me sia ancora così vulnerabile e ferita, da non riuscire ad arrendersi ad un nuovo rapporto.

Dimmi.

Margherita

31 gennaio

Margherita cara

Lo so, la tua bambina interiore è ancora triste e arrabbiata perché pensa di non aver ricevuto ciò che le apparteneva allora, forse attenzione, forse abbracci e parole d'amore. Forse carezze. E vuole risarcimenti.

È un vuoto antico.

Ma è proprio da lì che puoi partire. Prova ad entrare in uno stato di profondo rilassamento, ora sai come fare. Quando sei nei tuoi livelli più profondi, prova a visualizzare tua madre, seduta davanti a te.

Tu hai gli occhi chiusi e sei molto tranquilla e rilassata.

Prova ora a parlarle e dille quello che da tempo avresti voluto dirle.

Immagina di parlare alla sua Bambina, parti dal tuo io più profondo.

Quando senti di averle detto tutto, cambia posto e immagina di essere tua madre che parla a Margherita.

Senti cosa ha da dirti.

Non giudicarti, non giudicarla, se puoi.

Semplicemente ascolta.

Ora ritorna ad essere te stessa.

Prova a "sentire" quali emozioni hanno suscitato in te le sue parole. Rabbia o tristezza? Ostilità o tenerezza?

Lascia scorrere le emozioni, qualunque esse siano.

Ora è ancora la tua Bambina che le dice ciò che non ha mai osato.

Chiedile il suo amore.

Dalle il tuo amore.

Da Bambina a Bambina. Alla fine, se vuoi, ringraziala per averti parlato.

Un forte abbraccio

Nasha

Francoforte, 14 febbraio

Cara Nasha

Non so ancora come sia potuto avvenire. Ma ormai l'evidenza è tale da dovermi arrendere.

Il nostro amore così bello, così intenso si sta sgretolando.

Non più comunione di idee, non più un'unica mente all'unisono.

Non riusciamo più a comunicare.

E, tra una litigata e l'altra, io ho ricominciato ad alimentare il mio lasciarmi andare. Attendendo che la bufera passi e Andrea torni ad essere quello di prima.

Se questo è amore.

Sono scivolata in tutte le mie abitudini di un tempo.

Nei pensieri più neri, nella depressione, ma anche nel mangiare male, nel nutrirmi in un modo insufficiente.

Andrea non cucina più per me. Io compero enormi tavolette di cioccolato.

Forse perché da bambina, il ricevere la cioccolata da mia madre era un segno di affetto, di approvazione. E così mi riempio di questa assurda finzione. Gratificandomi con queste dolcezze artificiali.

Il mio sogno più bello: noi due insieme due anime gemelle, mi sta sfuggendo di mano. E andando a pezzi.

Io vivo sospesa tra l'ieri e il domani.

E non oso più fare progetti.

Neppure per guarire.

Margherita

Nasha, ma sei proprio sempre tu il mio unico punto di forza?

Quando finirò di avere questo bisogno disperato di aggrapparmi a qualcuno?

Francoforte, 22 febbraio

Nasha, Andrea ed io abbiamo litigato.

È andato via, non so dove sia.

Sono disperata, terrorizzata.

La paura dell'abbandono è ancora lì, dagli anni dell'infanzia. So che sono stata insopportabile e che Andrea è stato infinitamente buono con me. Per mesi ha sopportato le mie crisi, il mio star male, i miei urli.

Ma ora ha detto basta. E mi ha lasciato.

Per un giorno? O per 8 giorni? O... per sempre?

Aiutami, Nasha, sto impazzendo all'idea di perderlo.

Come ho perso mia madre, mio padre.

Ora sto perdendo nuovamente me stessa.

La mia mente turbinata nel caos più profondo.

Voglio solo una cosa. Sapere dov'è.

E se ritornerà.

Margherita

Francoforte, 30 febbraio

Cara Nasha grande amica
 Andrea mi ha telefonato.
 Ora desidera rimanere lontano per un periodo.
 Lontano da me.

I primi giorni di solitudine sono stati terribili. Anelavo disperatamente alla sua presenza, mi sentivo tradita, abbandonata. In certi momenti mi pareva di impazzire, avevo smarrito ogni equilibrio.

Ho cercato poi di capirlo. Di capire il perché di questa fuga.

Forse Andrea, come può succedere alle persone buone, tranquille e pazienti è... scoppiato!

Per troppo tempo ha rinchiuso le parole non dette.

Nei miei momenti di ira, lui taceva.

So di averlo ferito.

Ora lo so. E vorrei tornare indietro.

Ma indietro non si può.

Ho molto riflettuto in questi giorni. Su di lui, su di me.

Sul nostro rapporto. Sulla mia malattia.

Cerco, nei momenti in cui medito, di raggiungere quel luogo in fondo a me stessa. Quel luogo che si chiama silenzio.

Là non sono mai sola.

Pronuncio il mio mantra, lo ripeto, lo ripeto, fintanto che ogni sofferenza è lontana e io... SONO.

Forse Andrea, andando via ha voluto proprio questo per me.

Che io mi ri-trovassi, che camminassi un po' da sola. E che potessi entrare nella dimensione della pace, senza il suo aiuto.

Ora, Nasha, non sto più affogando.

No.

In alcuni, rari, momenti, riesco a toccare la riva.

Ho aperto un nuovo cancello. Da sola.

Margherita

P.S. E Dio, Nasha? È lì?

Francoforte, 13 marzo

Cara Nasha

Ho letto di alcune persone nel mondo che sono guarite.

Erano malate come lo sono io. E poi guarite con 30/40 giorni di digiuno.

L'eterna domanda è, perché non io?

È come se dentro me vi fossero 2 strade, vorrei stare bene nuovamente, ma qualcosa mi impedisce di abbandonarmi alla speranza. Alla guarigione.

È come un coro a due voci, due voci stridenti, in continuo contrasto. Una parte di me, la più buia forse, quella che Rilke chiamava... "ma non solo draghi"... mi deride, mi spinge nuovamente verso un baratro senza sponde.

Verso un "no" senza fine.

L'altra parte è già nella luce, forse ha già scelto, forse è già guarita.

Ma il coro continua a stonare.

Ora c'è pace in me.

Ora burrasca.

La mia barca ha perso nuovamente il timone.

Ricordi, Nasha, un giorno ti ho parlato delle rondini?

Loro hanno un timone.

Margherita

Francoforte, 20 marzo

Nasha cara

Sono ancora sola.

Ma questa volta sono io che voglio così, che ho scelto così.

Io che ho deciso di trasformare la mia vita.

Ricordi, Nasha, quando, davanti all'oceano, Andrea mi incitava a celebrare le mie qualità, a celebrare la parte più bella, più nascosta di me, quella parte che non conoscevo ancora?

Ora provo a celebrare ogni momento della mia giornata.

Come sacro.

Come un dono.

Un dono è poter camminare all'alba nel bosco e sentirmi VIVA. Viva con gli alberi a cui posso dare amore, abbracciarli.

Un dono è respirare, respirare quell'ora in cui l'aria è così dolce, sottile, luminosa.

Un dono fare ora, da sola, le cose che prima vivevamo in due.

Vado ogni settimana a meditare nel nostro gruppo. E anche lì, il momento può essere sacro, come sacro è il prepararmi un buon cibo vivo che nutra quel tempio chiamato corpo.

Voglio rigenerare le mie cellule, ad una ad una, renderle nuovamente vitali, forti, anche loro come sono io, ora.

Per la prima volta veramente viva.

Per la prima volta veramente donna.

Libera, indipendente.

Un giorno, sana.

Con amore
Margherita

Francoforte, 30 marzo

Cara Nasha

Piero mi ha fatto conoscere un medico, un naturopata.

Un medico che utilizza il digiuno come cura.

Ora, "sento" questa strada come la mia strada.

Ho preso la grande decisione, tra alcuni giorni inizierò a digiunare.

Il medico mi ha consigliato di cominciare con un digiuno breve, bevendo per 2-3 giorni acqua con miele e limone biologico spremuto.

Farò una settimana di pausa e poi entrerò nel percorso più lungo, un digiuno che durerà forse 30 giorni, forse di più.

Mi domando se riuscirò a resistere, anche se, da mesi sono diventata vegetariana.

Mi attende un'esperienza ignota, un'esperienza che mi spaventa. So che molte volte questa cura può essere molto difficile. Ma ormai la decisione è presa.

Un medico mi seguirà ogni giorno. Vivrò in un convento, lontana dalla gente, dai rumori. Anche perché sento un grande bisogno di purezza, il bisogno di eliminare tutto, le tossine, il cibo sbagliato, la rabbia, tutto quello che per anni mi ha avvelenata. E forse ha aperto la strada alla malattia.

Ho deciso di andare oltre questo tunnel.

Questa potrebbe essere per me la via, la vita.

E io, partorire una nuova Margherita.

Con amore la tua
Margherita

7 aprile

Cara piccola

C'è un angelo custode vicino ad ognuno di noi. Un angelo che, per contattarci, per aiutarci, attende solamente di essere chiamato.

Apriti, Margherita, alle dimensioni sottili. Apriti a quella parte di te, Divina Infinita.

Ricorda che Dio è sempre con noi.

Basta affidarsi a Lui. Segui il tuo cuore.

Tu sai cosa è giusto per te, ora.

Se senti che la tua bambina interiore è spaventata, rassicurala. Dille che tutto andrà nel migliore dei modi.

Vai da Piero per qualche giorno ancora. Fate una bella "pulizia generale", cosicché il tuo inconscio si liberi da tutte le scorie. E poi prova a gettare tutto, i timori, le ferite del passato, proprio tutto, in una scatola di ferro. Chiudila bene e visualizzati nell'atto di gettare la scatola, con tutto il suo contenuto, nel mare. Vedila scendere nell'abisso.

E sparire per sempre.

Io sarò con te in quei giorni.

con amore e luce

Nasha

13 aprile

Margherita cara

Un giorno mi avevi citato una frase di Aristotele, ricordi?

"speranza è un sogno ad occhi aperti..."

Ora vuoi iniziare un lungo digiuno.

E sicuramente ti stai aprendo alla speranza, ti stai aprendo e stai chiedendo. Il Maestro Gesù aveva detto: «Chiedete e vi sarà dato».

Non aveva detto «Vi guarirò». Aveva detto: «Chiedete. E vi sarà dato». Aveva detto anche, a quella donna che lo seguiva, in preda ad un'emorragia, e che aveva osato toccargli la veste ed era guarita: «Donna, la tua fede ti ha salvata».

Capisci Margherita?

La fede nella guarigione l'aveva salvata. La fede in se stessa.

Io credo, Margherita, che tu ora inizi a contattare la fede nella tua Saggezza Divina. Ed è quella che potrà attirare verso di te tutto ciò di cui avrai bisogno per poter guarire.

Chiedere può diventare la chiave affinché tutto avvenga.

Ti voglio salutare con un saluto indiano. Un saluto stupendo: NAMASTÈ, il suo significato è: «Io onoro in te il luogo ove risiede l'intero Universo. Se tu sei in quel luogo in te e io sono in quel luogo in me, siamo una cosa sola. Namastè».

Nasha

Francoforte, 14 aprile

Sai Nasha, i meditanti ieri sera parlavano di condivisione, dicevano che il loro Maestro aveva insegnato ad amare "con i muscoli".

In un primo momento non avevo proprio capito cosa intendessero.

Ma poi, riflettendo, questa notte ho capito. Ho sentito, in un modo molto profondo, che non bastava amare i delfini.

Ho sentito che, se siamo veramente "uno" con gli altri, io, questi altri li devo cercare.

Tutta la luce che ho sentito davanti all'arcano, tutte le intuizioni, talvolta le certezze, che balzano nel mio cuore, le posso, le devo condividere con chi è ancora solo, disperato, al buio.

È così che farò. Con chi è ammalato come me.

Margherita

Francoforte, 15 aprile

Mia cara cara Nasha

È sempre da te che ricevo ulteriore forza per il mio cammino.

Anche da Andrea che in questi giorni mi telefona con molto amore. Ma vuole che io cammini da sola.

Così farò, Nasha.

Tremando un po'.

Margherita

Francoforte, 30 aprile

Nasha cara

Sono entrata nel pieno dell'avventura. Nell'avventura del digiuno.

Ti voglio raccontare ogni mia sensazione, i miei malesseri, le emozioni di questi giorni. Voglio tu sappia tutto... non sei ora la migliore amica che ho?

I primi tre giorni mi sono sentita molto male, molto debole, o meglio, forse mi aspettavo di sentirmi male e... così è avvenuto.

Molta fame, molti mali di testa, nausea, insofferenza si sono alternati. Soprattutto una gran voglia di farla finita e... ricominciare a mangiare. Cosa mi ha trattenuta dal farlo? Chissà!

Forse il fatto che, ad ogni grande o piccolo dolore fisico, ad ogni morso di fame a cui non cedeva, mi sentivo sempre più forte. E più fiera di me.

Sono passati altri tre giorni, la fame piano piano è sparita. E con lei i malesseri. Anche la rabbia. Anche la voglia di piangere.

È stato appena alla fine della prima settimana che ho iniziato a sentirmi bene. Così bene da andare a camminare nel bosco che porta al paese. Ho camminato molto, quel primo giorno, sentendomi incredibilmente leggera, felice, allegra...

Percepivo le foglie degli alberi a cui passavo accanto, accarezzarmi a distanza, con un tocco leggero, delicato, quasi la loro aura sfiorasse la mia.

Con il passare dei giorni, tutti i miei sensi si sono maggiormente acuiti, di più, sempre di più.

Riuscivo a sentire in lontananza profumi, odori. A molti metri di distanza.

Percepivo, intravedevo nel bosco piccole luci che circondavano gli alberi, i cespugli. Non potevo dare un nome ad immagini mai viste. Solo le sentivo. Le bevevo.

Si è acuita la mia sensibilità alle persone, agli eventi.

In convento, dove alloggioro, un'altra strana emozione.

Vicino ad una persona, una ripugnanza così forte da scuotermi

tutta, quasi un terremoto dentro me. Un'altra persona, invece mi è parsa molto luminosa, come avesse un sole attorno a sé. Queste emozioni così intense, unite alla mancanza di cibo, mi stancano molto.

E così passo molte ore a letto, bevendo molta acqua e tanti succhi di frutta. Col passar del tempo, sempre più la mia mente è lucida e creativa, tanto da essere diventata una fucina di idee. Nel frattempo il mio corpo sta scaricando tutte le tossine accumulate in una vita intera.

Sta eliminando anche le sostanze chimiche, quelle che il mio organismo ha prodotto in anni di odio, di rabbia. E di paura.

Traggo luce e forza da questo digiuno. Aiuto tutto questo lavoro, facendo molto di sovente delle visualizzazioni: il mio virus sta uscendo fuori dal mio corpo... Ricordi, Nasha? I fasci di luce, gli omini vestiti da monaci... i campanellini... Ripeto ogni giorno, ogni momento: «Tutto è bene nella mia vita e io sono... "sana"!»,

Riprendo questa lettera. Sono passati 30 giorni. Ho perso molti chili. Ma non mi sono mai sentita così bene, così centrata. Così piena di amore. Verso te, verso Andrea, verso me stessa.

Non oso.

Margherita

13 giugno

Adorata Nasha

Non oso neppure dire quello che ormai è palese a me, a tutti.

Non oso ancora abbandonare il mio ruolo di vittima, di donna in preda a quella che il nostro secolo ha definito la peste del 2000. Non oso soprattutto rendermi conto che potrò... **VIVERE!**

Vivere, come vivevo quando ero ancora una ragazza sana giovane bella.

Ho deciso di scriverti appena l'ho saputo. Appena le analisi per ben tre volte hanno detto OK! Scriverti perché tu sola all'inizio hai creduto in me e nella mia forza.

Ora so che sono stata io l'artefice della mia guarigione, so che

a un certo punto della mia vita qualcosa è scattato dentro me, qualcosa che mi ha dato la determinazione di scegliere, di provare, di uscire dal tunnel.

Quella parte nascosta di me che non conoscevo ancora e che ha detto sì.

Che mi ha fornito il coraggio necessario per uscirne fuori, quando tutti attorno a me, amici, medici, genitori, tutti volevano spingermi verso soluzioni più collaudate, più conosciute. Più facili forse.

So anche che senza il tuo aiuto forse sarei ancora immersa nella depressione, nella disperazione, nella malattia. Sei stata tu che, nei momenti più bui, più cupi, in cui avrei voluto solo urlare, solo piangere, solo non farmi aiutare e bestemmia, non mi hai permesso di mollare.

Mi parlavi nelle tue lettere di tante cose. E io ti odiavo.

Odiavo, te, donna sana, che ti permettevi di dare consigli a me così debole e così incazzata.

Ti odiavo perché non credevo a ciò che mi dicevi.

Come poteva essere vero che la malattia finisse, che io uscissi dall'incubo, che esistesse qualcosa, forse anche dentro me, che mi potesse aiutare. Non conoscevo più la speranza, lasciavo solo che i giorni seguissero ai giorni.

Mi sentivo solo vittima del destino.

E attendevo la fine.

Ed ora sono guarita.

Namastè

Margherita

P.S. Ti amo.