

KYLE GRAY

GUERRIERO DI
LUCE



ARMENIA

*Per Louise Hay, senza la quale
quest'opera non sarebbe stata possibile.*

*Ti sarò eternamente grato. Grazie per aver illuminato
il cammino di tutti noi.*

Titolo originale dell'opera:
The Light Warrior

Traduzione dall'inglese di Roberta Zuppet

Copyright © Kyle Gray, 2017
Originally published in 2017 by Hay House UK Ltd.

Copyright © 2018 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433

www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da Grafica Veneta S.p.A.

Guardiani dei quattro angoli,
Madre nella terra, Padre nel cielo,
angeli, arcangeli, antenati del tempo e dello spazio,
grazie per le vostre benedizioni e la vostra guida.
Grazie per aver ricondotto i guerrieri verso la luce.
Che quest'opera stimoli la guarigione e il cambiamento.
Che tutti coloro che sono pronti a illuminarsi guariscano la
loro oscurità.
Aho!

PREFAZIONE

Da millenni si usa un'aureola di luce per rappresentare i personaggi sacri nelle religioni e nelle tradizioni spirituali del mondo. Nella Bibbia, gli angeli sono descritti come esseri di luce ardente. Nei dipinti tradizionali dello scintoismo giapponese, i santi sono raffigurati mentre escono dalle caverne con un'esplosione luminosa alle spalle. Le pitture rupestri aborigene mostrano gli spiriti degli antenati con la testa circondata da una ruota di luce. In effetti, la luce è stata vista intorno a santi e maestri spirituali, e anche molti di coloro che hanno vissuto eventi spirituali riferiscono di aver visto un chiarore in fondo a un tunnel durante le esperienze ai confini della morte o intorno a un angelo che è comparso loro durante una visione o un sogno.

La luce dà un'impressione di devozione, pace e amore. È considerata un segno di potere, forza e realizzazione spirituale. Oggi la spiritualità moderna accetta perlopiù l'idea che la luce sia anche dentro di noi, in ciascuno di noi.

Entrate in qualunque aula di yoga e sentirete pronunciare il saluto sanscrito *namasté* tanto dagli studenti quanto dall'insegnante. Significa «la luce dentro di me si inchina alla luce dentro di te». Nell'ambito psichico, l'espressione «amore e luce» è diventata un modo diffuso per concludere un messaggio, un articolo o una riunione.

Stiamo diventando più consapevoli che la luce è intorno a noi, dentro di noi, e costituisce ciò che siamo.

Allora perché il mondo è spesso così buio? Perché è immerso nell'oscurità, quando credo – anzi, so per certo – che l'universo sia amore?

L'amore è il nocciolo della questione, ma molti su questo pianeta l'hanno dimenticato. Perciò hanno iniziato a vivere il viaggio terrestre in un modo inspiegabilmente complesso, che ha provocato grande sofferenza ad altre persone, agli animali e alla terra.

Penso che l'universo stia cercando di porre rimedio, di guarire la terra. Dunque ha bisogno di luce ora più che mai. La chiede a gran voce. Ritengo che tutti udiamo questa richiesta, perché tutti siamo espressioni dell'universo che stanno vivendo un'esperienza terrena in questo momento.

La chiamata può arrivare sotto forma di sensazione, di emozione intensa o di esortazione a fare qualcosa. Può essere il desiderio di diventare una persona più positiva, di cambiare il proprio corpo o le proprie abitudini, di guarire una dipendenza. Oppure può essere l'impulso ad aiutare gli altri.

Da anni, gli individui che hanno risposto a questo appello vengono definiti «operatori di luce», un termine rappresentativo dell'incredibile splendore che hanno dentro di loro e del lavoro che sentono di essere chiamati a svolgere.

È arrivato il momento di rispondere a questa richiesta tutti insieme, di brillare, di dissipare le tenebre e di cedere il comando all'amore. Il fatto che in questo istante teniate tra le mani questo libro indica che state già splendendo e che siete pronti a farlo un po' di più. Ora, in questo preciso secondo, voglio onorarvi. Mi inchino umilmente davanti a voi. La luce dentro di me si inchina alla luce dentro di voi.

Ma come si fa? Come si risponde alla chiamata?

Ogni forma di guarigione parte da dentro. Probabilmen-

te l'avevate già sentito, giusto? Ed è vero. Perciò, per guarire il mondo esterno, cominciamo dall'interno, da noi stessi. In realtà, tutto ciò che facciamo per noi stessi lo facciamo per il mondo. Così rispondiamo alla richiesta di luce affrontando la paura e illuminando la nostra ombra. Quando sfidiamo la nostra oscurità, scacciamo le tenebre dal mondo. È molto semplice... anche se ogni tanto incappiamo in qualche ostacolo.

Quella che tenete tra le mani è una guida che insegna a diventare una luce nel mondo. Un percorso che chiamerò *natura guerriera*.

RINGRAZIAMENTI

Sono grato di poter condividere la mia vita e il mio lavoro con il mondo. Ci è voluto un intero team per far sì che questo libro diventasse ciò che è oggi.

Mille grazie a Michelle Pilley, la mia editor e guida spirituale. Senza le tue intuizioni e i tuoi consigli straordinari, questo volume non sarebbe bello neanche la metà!

Grazie all'angelo dell'editing, Lizzie Henry, per aver preso le mie parole e averle rese magiche. Sei incredibile.

Grazie a Drew Barnes per la magnifica foto di copertina e per avermi pazientemente incoraggiato a rivelare me stesso e nient'altro.

Grazie a Leanne Siu Anastasi per aver lavorato sodo al design editoriale e a Julie Oughton per i preziosi suggerimenti. È stato un piacere collaborare con voi.

Vorrei ringraziare il resto dello staff della Hay House UK per avermi sostenuto e anche la famiglia Wrage in Germania, che mi ha aiutato a creare una voce in Europa.

Sono riconoscente a mia madre Diane per essere sempre stata al mio fianco durante questo viaggio e per aver sopportato le mie sfuriate, i miei sbalzi d'umore e tutto ciò che contraddistingue uno spirito guerriero. Ti voglio bene.



CAPITOLO 1

NON TUTTI GLI ANGELI HANNO LA TESTA TRA LE NUVOLE

*L'essenza della natura guerriera, o del coraggio umano,
è rifiutarsi di rinunciare a qualcuno o a qualcosa.*

CHÖGYAM TRUNGPA

La parola «guerriero» non aveva mai fatto davvero parte del mio vocabolario finché non ho iniziato a praticare lo yoga. In questa disciplina, le «posizioni del guerriero» sono frequenti. Anzi, credo di non essere mai stato a una lezione di yoga dinamico che non ne avesse una. Negli ultimi otto anni, dunque, le ho usate molto spesso, ma fino a poco tempo fa non mi ero mai considerato un guerriero. Quando pensavo ai guerrieri, mi venivano in mente le corazze e le battaglie. Nulla di molto spirituale, o almeno così credevo.

Per me, come per molti altri, essere spirituale ed essere un guerriero erano concetti che non avrebbero potuto essere più lontani l'uno dall'altro. Secondo l'idea più diffusa, la spiritualità ha a che fare con l'amore, la luce e la polverina magica, a prescindere dalle circostanze. Devo essere onesto, però: non

ho sempre avuto una predilezione per i colori pastello, per il look *total white*, per gli unicorni (per quanto possano essere affascinanti) o per la capacità di ignorare i maleducati (questo è sempre stato uno dei miei punti deboli).

Peggio ancora, durante il tour di presentazione del mio ultimo libro – *Innalza le tue vibrazioni* – mi sono reso conto che diventare operatori di luce era la nuova tendenza. Sapevo che molte persone stavano svolgendo un lavoro incredibile, condividendo la loro luce con il mondo, ma sapevo anche che altri si erano attribuiti questa etichetta come se fosse una nuova moda e se entrare in azione per cambiare il mondo fosse semplice quanto tingersi i capelli di rosa.

Secondo me, essere un operatore di luce non significa atteggiarsi, bensì *compiere un dovere*. Se ci candidiamo per la missione di favorire la crescita del pianeta, dobbiamo farci avanti. Ciò non vuol dire postare su Instagram l'ultimo cristallo che abbiamo acquistato (anche se io l'ho fatto più di una volta), ma dedicarsi agli esercizi spirituali, accettare i propri difetti senza nascondersi, e allinearsi con l'universo. Ha a che fare con il servizio, con la capacità di essere l'incarnazione di un angelo sulla terra.

Quando ho preso in considerazione questa idea, ho cominciato a riflettere. Non tutti gli angeli hanno la testa tra le nuvole. Non tutti se ne stanno seduti su una nuvoletta a suonare l'arpa. Alcuni indossano l'armatura e sono muniti di armi. Sono guerrieri feroci. Guardate il più famoso in assoluto, l'arcangelo Michele. Se cercate la sua immagine in Google, vedrete un essere forte e bellissimo, con l'armatura e la spada (solitamente infuocata), intento a calpestare Lucifero.

La storia narra (per dirla con le mie parole, ma attingendo dall'Apocalisse) che Lucifero (destinato a diventare il «diavolo») abbia organizzato una sorta di sommossa in cielo. Pensava di essere più sveglio e più in gamba di Dio. Presumibilmente

Dio non ne fu contento, perciò incaricò Michele e la sua legione angelica di occuparsi del seccatore.

Questa efficace allegoria dimostra che l'*amore* (in questo caso, Michele) è molto più potente della paura (in questo caso, il diavolo). Questa storia ci insegna che i guerrieri possono essere molto potenti, ma anche completamente mossi dall'amore.

Gli angeli sono guerrieri dell'amore. Devono essere guerrieri per aiutarci a superare dilemmi, traumi e paure. Dunque, se gli operatori di luce sono incarnazioni degli angeli sulla terra, non è detto che siano angeli con la testa tra le nuvole. Possono anche essere feroci. Possono essere guerrieri di luce.

Questa idea mi ha aiutato perché mi ero domandato spesso se fossi «abbastanza buono» per essere spirituale. Ammettiamo, anche se credo veramente nella necessità di aiutare gli altri e di vivere una vita all'insegna dell'integrità e della determinazione, non sempre ho adottato un approccio passivo. A essere sincero, ero un tipo davvero tosto.

Ho cercato «guerriero» nel dizionario e ho trovato: «(soprattutto in passato) soldato o combattente coraggioso o esperto». I sinonimi sono altrettanto forti: «combattente, soldato, militare, armigero, uomo d'arme, bellicoso».

La natura guerriera cui stavo pensando, però, non riguardava i combattimenti fisici o le contese intellettuali, bensì la capacità di connettersi con l'incredibile potere dello spirito per superare l'oscurità, gli ostacoli e la paura. Così ho cercato «guerriero spirituale»:

Il termine «guerriero spirituale» si usa nel buddismo tibetano per designare colui che combatte il nemico universale: l'ignoranza (avidya), la fonte suprema della sofferenza secondo la filosofia buddista. Essere eroico, dotato di mente coraggiosa e di impulso etico.

Tombola.

I GUERRIERI DI LUCE IN AZIONE

Un operatore di luce è un'anima che capta la richiesta di aiutare a cambiare il mondo, e un guerriero di luce è un'anima che sceglie consapevolmente di rispondere.

Viviamo in un mondo in cui i guerrieri di luce hanno prodotto e continuano a produrre notevoli cambiamenti benefici. Non devono necessariamente appartenere a una particolare tradizione o religione. Ce ne sono molti in tutto il pianeta, e alcuni non sanno neppure di essere guerrieri. Si limitano ad accogliere la richiesta di cambiare il mondo. Nemmeno noi conosciamo la maggior parte di questi eroi dimenticati, ma ce ne sono molti con cui abbiamo dimestichezza e al cui lavoro possiamo ispirarci per il nostro viaggio spirituale.

Mi riferisco a uomini come Gandhi, che, pur avendo combattuto per l'indipendenza dell'India dall'Impero britannico, era un convinto assertore della non violenza. Rimase saldo sulle sue posizioni, incoraggiò molti a imitarlo e, anche se fu costretto ad affrontare prove estremamente ardue, la sua opera favorì la sua causa. Gandhi non alzò mai le mani, ma innalzò il proprio cuore. È questo che significa essere un guerriero di luce.

Un altro esempio è Martin Luther King junior, il ministro battista americano che si affidò completamente a Dio quando promosse l'azione non violenta per cambiare l'America attraverso il movimento per i diritti civili. Mi viene la pelle d'oca quando penso al lavoro che svolse in un periodo in cui le persone venivano accusate falsamente, arrestate, picchiate e persino uccise soltanto per il colore della pelle. *Sapeva* di poter fare la differenza e dedicò la vita a trasformare la sua visione in realtà. Tanto di cappello alla sua grinta! Grazie, Martin Luther King!

Penso anche ad altri guerrieri spirituali, alcuni più estremi di altri, come il monaco vietnamita Thích Quảng Đức, che si

diede fuoco per protestare contro la persecuzione dei monaci buddisti nel 1963. La fotografia dell'episodio, comparsa sui giornali di tutto il mondo, indusse l'opinione pubblica a fare pressione sul regime vietnamita perché cambiasse atteggiamento verso i buddisti.

Una volta, durante l'*Oprah Winfrey Show*, ho seguito l'intervista a Thích Nhất Hạnh, un altro guerriero spirituale vietnamita – nonché mio eroe personale – che guidò una protesta pacifica contro la guerra civile nel suo paese. In quell'occasione ha accennato al suo rapporto con Martin Luther King e rivelato di avergli scritto una lettera in cui spiegava che l'autoimmolazione di Thích Quảng Đức non era stata un suicidio. Era stato «grazie alla compassione», ha aggiunto, che il monaco aveva compiuto un gesto apparentemente così drastico: «È stato un atto d'amore e non di disperazione».

Non credo che ci serva l'autoimmolazione per fare la differenza, anche se mi rendo conto che Thích Quảng Đức compì un gesto di vero coraggio. Non dobbiamo neppure agire su scala globale. Essere guerrieri di luce può significare semplicemente impegnarsi a cambiare la vostra parte del mondo ed essere luci attive ovunque siate, luci capaci di ispirare gli altri.

Di recente, molte tribù di nativi americani si sono radunate nella riserva indiana di Standing Rock, tra il Nord e il Sud Dakota. Si sono unite al Grande spirito per proteggere la terra e l'acqua sacre da un oleodotto che probabilmente le avrebbe inquinate minacciando l'ambiente naturale. Pur non avendo ottenuto i risultati che speravano, hanno ispirato le persone di tutto il mondo.

Un altro importante guerriero di luce è una delle mie eroine personali, Louise Hay. Dopo che le avevano diagnosticato un cancro quando era sulla soglia della sessantina, si sentì chiamata a compiere un lavoro mentale, emotivo e spirituale anziché affidarsi alla medicina. Intuì che il cancro dell'utero

era la conseguenza di un profondo risentimento legato agli abusi emotivi e sessuali subiti durante l'infanzia. Cominciò a recitare affermazioni, a sfogare la rabbia, a perdonare gli altri e a usare tutti i giorni la «tecnica dello specchio», durante la quale ripeteva (e ripete) regolarmente a se stessa che si voleva bene e si stimava. Dopo qualche mese, i medici annunciarono ciò che Louise sapeva già: il cancro era svanito.

Louise faceva già la guaritrice, ma l'accaduto le conferì una comprensione e un'autenticità che le permisero di aiutare gli altri a individuare sia le cause emotive dietro i disturbi fisici sia i nuovi pensieri per contrastarle.

Negli anni '80, quando scoppiò la crisi dell'AIDS, Louise diede davvero prova della sua capacità di cambiare il mondo. Tutto iniziò quando ricevette la telefonata di un malato che non sapeva a chi rivolgersi. Nessuno aveva idea di come aiutarlo. Così Louise fondò un gruppo a casa sua e fece ciò che aveva sempre fatto: parlò dell'amore e invitò chiunque avesse qualcosa di positivo da dire a farsi avanti. In men che non si dica, cominciò a tenere le riunioni in un campo di football, perché le sue parole d'amore e di saggezza attiravano un pubblico numerosissimo.

Il suo libro *Puoi guarire la tua vita* vendette oltre cinquanta milioni di copie e fu il catalizzatore di un cambiamento radicale. È il primo volume che troverete nella bibliografia. Ha cambiato molte vite e ha gettato le basi della Hay House Publishers, poi diventata un importante punto di riferimento per maestri e autori spirituali che, come me, vogliono condividere il loro lavoro sacro.

Ho capito che i guerrieri di luce vissuti prima di noi hanno tutti qualcosa in comune, cioè il lavoro *interiore*. Per essere guerrieri di luce bisogna entrare in azione, ma occorre anche avere una profonda connessione interiore e devozione nei confronti dell'amore.

I guerrieri di luce non solo difendono ciò in cui credono, ma confidano anche che una potenza superiore (comunque la chiamino) li aiuti e li guidi verso i cambiamenti desiderati.

Questi cambiamenti assumono molte forme, come i guerrieri stessi. Qui sotto trovate i nomi da me assegnati ad alcune categorie di persone che svolgono ruoli particolari, oltre a una breve descrizione del loro operato.

I CUSTODI DELLA PACE

Non vi stupirà scoprire che questi guerrieri fanno del loro meglio per portare la pace in casa, in famiglia, nella comunità e sul posto di lavoro, a volte anche a proprio discapito. Questi individui straordinari hanno bisogno di essere sostenuti e di identificare il loro guerriero interiore, perché possono diventare leader d'amore.

Alcuni lavorano dietro le quinte. Un esempio sono i collaboratori dei leader mondiali, che non condividono l'atteggiamento belligerante dei loro superiori e che agiscono con discrezione per allentare le tensioni e trovare soluzioni diplomatiche.

GLI AGENTI DI CAMBIAMENTO

Sono le persone eccezionali che ispirano amorevolmente il cambiamento negli altri, spesso sulla base del proprio viaggio di guarigione. Vogliono soltanto fare una differenza positiva per gli altri, perché per loro aiutare il prossimo è cibo per l'anima.

Un esempio sarebbe uno sponsor degli Alcolisti anonimi, che si è lasciato alle spalle il programma in dodici fasi e che ora guida amorevolmente gli altri alla sua applicazione. Oppure una persona che in passato è stata in carcere e che ora offre supporto psicologico a chi è dietro le sbarre.

I FAUTORI DI MIRACOLI

Queste anime dimostrano, ovunque vadano, il potere dell'amore e della gentilezza, che possono davvero fare miracoli!

Credo che il Dalai Lama sia un esempio lampante perché – anche se il suo popolo ha perso il proprio paese, i templi e persino la vita – gira il mondo tentando di ispirare gentilezza anziché cercare vendetta. Prego che il suo karma positivo tocchi tutti i diretti interessati e sfoci nel miracolo della pace.

I fautori di miracoli, tuttavia, non sono sempre personaggi famosi. Un collega in ufficio o una signora seduta accanto a voi sull'autobus potrebbe benissimo appartenere a questa categoria. Come fate ad accorgervene? Questi individui sono dediti all'*amore*, che rappresenta la loro natura e il loro dono.

GLI OPERATORI DI LUCE SOTTO COPERTURA

Questo gruppo di persone con gli attributi ma benintenzionate è il mio preferito. Sono quelli che combattono in prima linea, cercando di ispirare le organizzazioni internazionali, le grandi aziende farmaceutiche, le compagnie petrolifere eccetera ad agire in modo più etico. Forse lavorano per società che non tutti sosteniamo e attuano politiche che non tutti approviamo ma, se non ci fossero, probabilmente accadrebbero cose ben peggiori. Restando al loro posto, sono in grado di provocare cambiamenti importanti che contribuiscono a guarire il mondo.

Conosco una persona che è stata criticata per l'azienda per cui lavora ma, se gli altri riuscissero a vedere oltre la loro opinione, si renderebbero conto del grande contributo che dà attraverso la beneficenza e la sensibilizzazione sociale. Dobbiamo aprire la mente al miracoloso!

SCEGLIERE LA STRADA DEL GUERRIERO

In questo momento, in tutto il mondo, ci sono molti leader spirituali, guerrieri di luce e portatori di cambiamento misconosciuti. Abbiamo bisogno di loro più che mai. Abbiamo

bisogno di *diventare* loro più che mai. C'è spazio per tutti e dobbiamo innalzarci.

Se vi sentite chiamati a fare la differenza, a portare il cambiamento e la luce, è il vostro momento.

Probabilmente, nella vita di tutti i giorni, avete già funto da guerrieri di luce senza rendervene conto. Come?

Proprio l'altro giorno stavo andando in palestra quando ho sentito l'impulso di prendere una strada diversa dal solito. Diluviava e ho visto un'auto della polizia tre vetture più avanti, perciò procedevo a velocità meno sostenuta del normale quando, per qualche ragione, ho girato gli occhi sul marciapiede, ed eccola lì: una vecchietta era scivolata sull'asfalto bagnato. I sacchetti della spesa erano sparpagliati ovunque e la signora era a faccia in giù, coperta di sangue.

Le tre auto davanti a me non si sono fermate (e nemmeno quella della polizia), ma io sì.

Mi sono presentato subito e volevo che si sentisse al sicuro perché, siamo sinceri, sono alto un metro e ottanta e ho una macchina di grossa cilindrata. Le ho chiesto da quanto tempo fosse lì. Una decina di minuti, ha risposto, e nessuno se n'era accorto.

L'ho aiutata a rincasare, a ripulirsi e a chiamare il marito. Lui era felice che l'avessi riportata a casa sana e salva e, da quando l'ho sentita l'ultima volta, sta bene.

Imboccare la strada del guerriero può essere semplice quanto aiutare qualcuno che ne ha bisogno. Significa «fare la cosa giusta». Dare una mano a chi è in difficoltà. Dimostrare un amore intenso.

Ecco alcuni esempi di come entrare nella natura guerriera:

- ✦ Difendere qualcuno che è vittima di prepotenze al lavoro, a scuola o per strada.
- ✦ Parlare con qualcuno cui nessun altro rivolge la parola (ho sentito dire che questo può addirittura salvare una vita umana).
- ✦ Compiere un gesto casuale di gentilezza.
- ✦ Difendere un animale maltrattato.
- ✦ Impedire a qualcuno di fare qualcosa che danneggerà o angoscerà gli altri.
- ✦ Intervenire per sedare un litigio.
- ✦ Aiutare qualcuno che viene preso di mira per motivi razziali.

Chiariamo una cosa, però: essere guerrieri di luce non vuol dire farsi coinvolgere nei litigi altrui ovunque si vada. È sostanzialmente un percorso di pace. Equivale a fermarsi nella luce e a scegliere di non spostarsi.

Un guerriero di luce sceglie anche di diventare una luce che ispirare il cambiamento, che serve, orienta e ama. Reclama lo spazio che spetta loro di diritto, perciò non si lasciano abbattere dalle scenate o dalle aspettative di chi li circonda, bensì permettono alla propria luce di splendere. Scelgono di essere una forza dell'amore anziché lasciarsi trascinare nel loro peggiore incubo dalla paura. Sanno di essere legati all'amore. Sono pronti a guardare nei propri occhi e a vedere la presenza eccezionale dell'amore che brilla dietro di loro.

Immagino si possa dire che essere guerrieri di luce significa essenzialmente essere operatori di luce, con in più una cintura nera in fatto di attributi. Equivale a essere impetuosi, forti e ardenti. Con un'enorme dose d'amore!

IL VERO GUERRIERO

Sento profondamente la chiamata a servire – il desiderio di essere un sostegno, un'ispirazione e una guida per gli altri – fin

da quando ero molto giovane. Ho sempre provato una grande empatia per gli altri, soprattutto per coloro che sono stati trascinati nell'abisso buio e profondo della paura. Credo nella necessità di sostenere e di servire le persone come esempio per dimostrare che tutto è possibile.

Negli ultimi anni ho ricevuto alcune aspre critiche. Le persone hanno affermato che non sono «abbastanza spirituale» e mi hanno chiesto come osi insegnare a innalzare le vibrazioni quando ancora dico le parolacce o addirittura *bevo il caffè* (non azzardatevi a mettervi tra me e il mio macchiato). Mi hanno detto – stentavo a crederci – che le bevande alcoliche possono «allontanarci dallo spirito».

Non preoccupatevi. Non è vero. Ecco cosa ho imparato: non possiamo *non* essere spirituali, semplicemente perché *siamo spirito*. È questo che siamo. Certo, possiamo rinnegare le nostre radici spirituali o perfezionare la nostra pratica spirituale, ma siamo spirito e non c'è altro da aggiungere (per me un gin and tonic, grazie).

Le vibrazioni sono importanti, tuttavia. Così capisco le contestazioni di questi detrattori. Quando ci allineiamo con una vibrazione più bassa o con una parola che non sembra «ad alta vibrazione», possiamo abbassare la nostra frequenza (diventare meno consapevoli della nostra natura spirituale), ma cosa succederebbe se – *se – non considerassimo* nessuna di queste pratiche un metodo a bassa vibrazione? Avrebbero lo stesso effetto?

Sto cercando di spiegare che essere guerrieri significa instaurare *un legame spirituale tutto vostro* e fare ciò che vi sembra giusto *per voi stessi*. In altre parole, ciò che onora il vostro senso di autostima.

Fondamentalmente, essere guerrieri di luce vuol dire essere voi stessi. Essere fedeli a voi stessi. Essere autentici. Imparare ad accettare voi stessi, perché così portate energeticamente

l'accettazione nel mondo. Non significa sembrare spirituali o entrare a far parte di un *ashram* sull'Himalaya (fidatevi di me, l'ho fatto per tutti noi), bensì raggiungere l'illuminazione ovunque siate, comunque siate, e rendervi conto che tutto ciò che fate a livello interiore, sul piano spirituale, è utile anche al mondo. Quello che fate dentro è, sostanzialmente, quello che offrite fuori.

Essere guerrieri di luce significa dunque trovare l'equilibrio tra dare e ricevere, assicurarsi di avere energia, amore e concentrazione sufficienti per andare là fuori e servire al meglio delle proprie capacità. Se le parolacce vi aiutano, va benissimo. I guerrieri di luce non esistono per rispettare le regole dell'ego o le aspettative di altre persone, ma per seguire la luce della loro anima e per servire il mondo e se stessi.

La vostra concezione dello spirituale può essere diversa dalla mia, ma il cuore di un vero guerriero le sposa entrambe.

Pronti per risvegliare il cuore del guerriero dentro di voi?



CAPITOLO 2

RISVEGLIARE IL CUORE DEL GUERRIERO

Ascolta il vento, che respira. Ascolta il silenzio, che parla.

Ascolta il tuo cuore, che conosce.

PROVERBIO DEI NATIVI AMERICANI

Il cuore è uno spazio sacro. Dal punto di vista fisico, è l'organo che pompa il sangue nel corpo, garantendo l'apporto di ossigeno alle cellule e tenendoci in vita. Da quello energetico, è lo spazio che ci permette di dare e ricevere amore. Su entrambi i piani, può espandersi e contrarsi. Risvegliare il cuore del guerriero significa scegliere consapevolmente l'espansione.

In quasi tutte le tradizioni spirituali esiste un racconto che ha come protagonista un guerriero spirituale. Di solito queste anime sono in comunicazione con una sorgente superiore e, allo stesso tempo, ingaggiano una battaglia con la loro paura più grande. Sono guidate dall'amore, dalla determinazione, dalla dedizione e dalla convinzione. Sono esseri coraggiosi che desiderano soltanto la felicità del loro popolo e di tutti coloro che vi sono legati.

INDICE

Prefazione.....	»	9
Ringraziamenti	»	13
Capitolo 1 - Non tutti gli angeli hanno la testa tra le nuvole.....	»	15
Capitolo 2 - Risvegliare il cuore del guerriero	»	27
Capitolo 3 - Abbassare gli scudi.....	»	41
Capitolo 4 - Le guide del guerriero.....	»	59
Capitolo 5 - L'armatura di luce	»	73
Capitolo 6 - Il guerriero dell'ombra.....	»	97
Capitolo 7 - Affrontare la paura.....	»	111
Capitolo 8 - La cerimonia del guerriero	»	129
Capitolo 9 - Il guerriero intuitivo.....	»	153
Capitolo 10 - Entrare nel servizio	»	177
Capitolo 11 - Incarnate il guerriero	»	187
Capitolo 12 - Fate il lavoro.....	»	201
Bibliografia.....	»	211
Cenni biografici.....	»	213