

# Introduzione

Ho pensato che, prima di iniziare a leggere il libro, forse avreste voluto sapere qualcosa del mio viaggio e di come sia finita qui a scrivervi oggi...

Anche se oggi sono considerata un'esperta nel mio campo, con un pubblico di oltre un milione di lettori, a un occhio esterno sembro una persona abbastanza «comune». Se mi vedeste camminare lungo la strada o seduta in un caffè nella soleggiata California meridionale, dove vivo, con molta probabilità non mi giudichereste diversa da qualunque altra trentenne nei paraggi. Guardandomi, quasi sicuramente non riuscireste a capire che sono una cosiddetta leader del pensiero spirituale, una canalizzatrice di insegnamenti. Probabilmente non immaginereste mai che ogni giorno vengo contattata da persone bisognose del mio aiuto per il viaggio della loro vita.

In realtà, se solo cinque anni fa mi aveste detto che oggi avrei scritto questo volume, sarei rimasta scioccata e incredula. Vedete, non sono il tipo di persona che pensereste possa

trovarsi qui. Non sono nata particolarmente unica né con una speciale sintonia spirituale. Ho aperto gli occhi sulla connessione spirituale da adulta, e questo mi ha condotta quasi dall'altra parte del mondo. Non è una cosa che io, o le persone intorno a me, avessimo previsto. Così per aiutarvi a comprendere il mio punto di vista, lasciate che vi riporti all'inizio, al mio esordio umano.

## Un'educazione provinciale

Sono nata e cresciuta in una cittadina circondata da montagne nell'Europa settentrionale, dove era sempre buio e pioveva senza sosta, in senso sia metaforico sia letterale. Il tipo di posto dove quasi tutti nascono e muoiono nello stesso ospedale. La tipica comunità provinciale, insomma, diffidente di qualunque cosa sia nuova o diversa.

Tra i miei parenti, la convinzione più diffusa era che la vita fosse dura e il romanticismo una menzogna... La spiritualità era un argomento sconosciuto. La famiglia era tutto e ci si aspettava che tutti si conformassero a quei valori. I miei genitori non erano persone terribili ma, quando sono arrivata io, non erano più innamorati e mio padre non aveva mai voluto una famiglia. Cresciuto in orfanotrofio, si portava dentro profondi rancori e cicatrici emotive per l'infanzia che aveva vissuto.

A causa di questo trauma non era in grado di darmi l'amore o il sostegno di cui avevo bisogno, né di essere presente come figura paterna. Mia madre si illudeva di poter compensare questa mancanza di amore e affetto con le coccole, ma sono certa che immaginate lo squilibrio e la confusione generati da questo atteggiamento. C'erano litigi e conflitti costanti tra

i miei genitori. Il loro matrimonio sembrava destinato a finire con un divorzio, ma sono rimasti insieme, anno dopo anno.

A modo suo, il mio viaggio attraverso i primi anni di vita è stato difficile. Tuttavia, come scoprirete tra poco, conteneva anche i semi di quelle che sarebbero diventate le mie doti. In seguito, anche le sfide che ho affrontato si sono trasformate in una parte fondamentale del mio lavoro di *coaching*: capire perché molti di noi hanno problemi con le relazioni e con l'amore, problemi che affondano le loro radici nell'infanzia. Nel mio caso, durante l'adolescenza ho sofferto anche di disturbi di salute, giudicati «psicosomatici», in conseguenza delle esperienze infantili.

Da adulta ho imparato che la mia esperienza è un esempio di come viene tramandato il trauma generazionale quando, nel contesto familiare, si «standardizzano» i legami disfunzionali e il rifiuto e si preferisce la repressione alla risolutezza. L'infanzia di mio padre è stata caratterizzata dal rifiuto e dalla mancanza d'amore, perciò mi ha trasmesso questo schema, che ha influito su chiunque lo circondasse. Anche se da piccola non me ne sono resa conto appieno – non conoscevo nulla di diverso –, a casa nostra regnava un'atmosfera molto tossica.

Poiché all'epoca non conoscevo nient'altro, durante l'adolescenza e la prima parte della vita adulta ho continuato a pensare che la mia situazione domestica e le modalità di interazione della mia famiglia fossero normali... Con il passare del tempo, a un occhio esterno la mia vita sembrava procedere bene. Mi sono diplomata a pieni voti e poi sono andata a studiare nel Regno Unito. Nonostante i disturbi di salute, mi sono sforzata di completare gli studi, rientrando nel 5 per cento degli studen-

ti migliori del mio anno e diventando il primo membro della mia famiglia allargata a laurearsi.

Poi ho trovato un lavoro abbastanza prestigioso nel settore dei media. Da fuori pareva stimolante, ma comportava orari insostenibili e una retribuzione modesta. Anche la vita nella metropoli era dura, e il pendolarismo si è rivelato deleterio per la mia salute, così dopo qualche anno sono tornata nella mia città natale. Le cose sembravano migliorare, finché l'azienda per cui lavoravo ha cominciato a tagliare il personale...

## La notte oscura dell'anima

Fino a non molto tempo fa faticavo a trovare il significato della vita. Avevo appena perso il lavoro e mi ero vista negare un sussidio statale per il mio disturbo di salute cronico, sussidio che avevo considerato la mia ultima spiaggia. Ero stata costretta a lasciare il mio appartamento e a trasferirmi nella soffitta dei miei genitori. Sono sicuro che potete immaginare quanto mi sia sentita piccola, seduta lì tutte le sere per mesi di fila. Sembrava che per me non ci fosse niente nella vita e mi sentivo completamente persa.

C'era una sensazione sottostante più profonda a cui non riuscivo a sfuggire: in questo grande Universo, cosa avrei mai potuto fare che facesse una vera differenza? Nell'ambizioso schema delle cose, quale scopo aveva la mia esistenza?

Davanti a me vedevo soltanto buio... E non era solo perché in inverno la luce si riduceva a due o tre ore al giorno nella tetraggine della città. La depressione è continuata per mesi.

Ripensandoci, mi rendo conto che stavo vivendo la cosiddetta notte oscura dell'anima, che spesso precede un risveglio spirituale. All'epoca, tuttavia, non riuscivo a capire come le cose sarebbero mai potute migliorare.

Ma poi, durante una notte apparentemente normale ma in realtà faticosa, ogni cosa è cambiata mentre dormivo. In un sogno lucido ho avuto un risveglio spirituale in cui ero circondata di luce e il mio cuore era attivato dall'amore incondizionato. Ho qualche difficoltà a descrivervi la sensazione: era come se il mio cuore si fosse incendiato di un ardore rosa, grande quanto l'Universo. Era come se il sole splendesse dentro di me, facendomi esplodere il petto d'amore... Soprattutto ho avuto la sensazione che andasse tutto bene e che nulla mi avrebbe più ferita. Mi sono sentita davvero amata per la prima volta in vita mia.

Mi sono svegliata con l'unico desiderio di riprovare quella sensazione e di rivedere quella magnifica luce dorata. Era l'esperienza più incredibile che avessi mai vissuto. Non me la sarei mai aspettata, nemmeno in un milione di anni, ma quello è stato un radicale punto di svolta e a poco a poco mi sono resa conto che stavo aprendo gli occhi sullo scopo della mia vita.

Non posso dire che tutto sia cambiato magicamente da un giorno all'altro. Per un po' sono rimasta stordita. Cosa potevo fare? Era «solo» un sogno, dopotutto. Non avevo modo di svelare il mistero che nascondeva. Il mio primo tentativo di tirare il filo di Arianna della situazione è stato documentarmi sull'interpretazione dei sogni e sulla natura dell'inconscio, ma avevo la netta sensazione che ci fosse qualcosa di più grande all'opera. Qualcosa di molto significativo che

agiva dietro le quinte. Qualcosa che cercava di contattarmi.  
O «qualcuno».

Nei mesi successivi ho iniziato a vedere I I: I I ovunque andassi, e pian piano ho cominciato a capire che stava succedendo qualcosa di molto insolito. Anche i sogni parevano molto più vividi di prima, oltre che pieni di comunicazione simbolica. Di lì a poco, frammenti di messaggi, canzoni e visioni hanno preso ad affacciarsi alla mia mente poco prima che mi addormentassi di sera, e li annotavo sul telefono, con gli occhi arrossati nel buio sul display illuminato di azzurro...

In rete non ho trovato molto su questi argomenti, ma tramite un forum di discussione mi sono imbattuta in un guaritore spirituale con una garanzia soddisfatti o rimborsati (!) e ho fissato un appuntamento. Come minimo, ho pensato, mi avrebbe aiutata con i miei problemi di salute. Così mi sono dedicata a esplorare le modalità energetiche e ho sentito sempre di più una connessione con quelli che si potrebbero chiamare Universo senziente o «dimensioni superiori». In un primo momento ero molto scettica verso i messaggi in arrivo e verso argomenti come i chakra, le aure, i piani superiori, le guide spirituali eccetera.

Mi ero sempre considerata logica, radicata in ciò che la scienza poteva spiegare sull'Universo e sulla nostra esistenza, una figlia dell'illuminismo e dell'empirismo.

Nel mio vecchio lavoro da giornalista avevo rintracciato meticolosamente le fonti dei fatti e li avevo confrontati con la realtà. Tuttavia, quando ho cominciato a sentirmi meglio dopo il lavoro sui chakra e la guarigione, e quando ho notato come

i nuovi strumenti energetici che avevo acquisito fossero in grado di aprire la mia capacità di udire e sentire sempre di più quei messaggi amorevoli. A poco a poco ho cominciato a cambiare idea.

A colpirmi di più e a convincermi a proseguire quel progetto misterioso è stato il fatto che i messaggi in arrivo erano pieni d'amore e di incoraggiamento. Non assomigliavano *affatto* ai pensieri, ai sentimenti e ai messaggi che avevo sentito intorno a me mentre crescevo, o a quelli che avevano preso forma nella mia mente.

Le mie ricerche mi hanno condotta a decine di libri e di corsi: psicoanalisi, tradizione e storia dell'alchimia, l'impatto delle credenze e delle leggi dell'Universo; meditazione, *mindfulness*, scrittura automatica e comunicazione spirituale... Pian piano le mie esperienze hanno iniziato ad avere sempre più senso e ho accettato l'idea che qualcosa o qualcuno fosse davvero ansioso di comunicare con me, che ogni cosa avesse uno scopo.

A livello mentale, funzionavo come sempre, perciò in qualche modo ero certa di non stare per «impazzire». In quel periodo ho persino completato un corso di storia di dodici mesi all'università locale. Ho anche presentato la dichiarazione dei redditi e fatto altre cose che dimostravano chiaramente come fossi un individuo equilibrato da diversi punti di vista. Il cambiamento più grande è arrivato quando ho imparato a liberare il mio canale e a innalzare la mia vibrazione energetica, eliminando la vecchia negatività e resettando il mio sistema (c'erano molte tracce della mia infanzia e del mio passato familiare).

Non mentirò. Non è stato facile. Come vi dirà chiunque abbia avuto un risveglio spirituale, è bello ma non è semplice. Quella fase è stata scandita da molti pianti, da molta confusione, da un senso di pesantezza seguito da intense esplosioni di leggerezza. Ci sono state epifanie e vecchie ferite che riaffioravano in superficie, ma la luce e l'amore sono rimasti con me per tutto il tempo. Più insistevo, e meglio mi sentivo.

A poco a poco la vita ha cominciato a migliorare anche intorno a me. Quando mi sono abituata ad annotare quei messaggi preziosi e amorevoli, ben presto sono stata incoraggiata da quella presenza di luce – o potrei dire *spinta*, perché mi sono ritrovata molto al di fuori della mia zona di sicurezza – a iniziare a condividerli. Ho constatato che molti altri stavano vivendo il mio stesso tipo di risveglio spirituale e che sarebbe stato utile sia per me sia per loro se mi fossi aperta agli altri. Ho anche scoperto che 11:11 è il codice segreto rivelato a coloro che si risvegliano per attivare la presenza dell'anima e dare il via a un nuovo capitolo della loro vita, proprio come era successo a me.

Così, pur non avendo mai scritto un blog prima, ho aperto un sito per condividere le mie esperienze e i messaggi spirituali che avevo ricevuto, e per offrire servizi di *coaching* agli altri, usando le mie nuove capacità e i metodi di guarigione energetica che mi avevano aiutato così tanto. Dopo qualche mese, finalmente sono riuscita a trasferirmi dalla casa dei miei genitori a un tranquillo appartamento tutto mio, dove ho potuto concentrarmi sulle mie recenti esperienze e sviluppare le mie nuove doti (ho preferito non condividere con loro ciò a cui stavo lavorando, perché pensavo che non avrebbero capito).

Il mio viaggio è fiorito rapidamente man mano che trovavo il mio spazio su cui focalizzarmi. Attraverso il blog ho scoperto che là fuori c'erano migliaia di persone che stavano vivendo le mie stesse esperienze, e la loro reazione ai miei metodi, messaggi spirituali e sedute terapeutiche è stata travolgente. Era e continua a essere un'esperienza incredibile, e sono molto grata di aver potuto condividere aiuti e messaggi positivi con moltissime persone negli ultimi anni.

### **Da dove vengono i messaggi?**

Dunque, come canalizzo questi messaggi e le sedute terapeutiche che creo, compresi quelli contenuti in questo libro? Sono partita con la scrittura automatica e svolgo ancora gran parte del mio lavoro scritto attraverso questo metodo «basato sulla traduzione», ma gli elementi in gioco sono molti. La convenzione psichica tradizionale direbbe che uso una combinazione di chiarezza, chiaroconoscenza, chiaroconsapevolezza e chiaroveggenza.

«Traduco» su carta ciò che sento, percepisco o «scarico» dalla comunicazione spirituale. Ricevo parole, frasi, immagini e sensazioni, e a volte «so» semplicemente di cosa parla il messaggio prima che arrivino le parole. E metto ogni cosa nero su bianco con le mani, la mente e le parole umane.

Quando leggerete questo libro, spero e credo che intuirete come ci sia un luogo «oltre», da cui condivido questi messaggi (presto vi dirò cos'è l'«oltre»). Ho imparato – e ne ho avuta la dimostrazione tramite questa presenza – che quando un messaggio viene dalla mente umana, è spesso contaminato dall'ego e dai preconcetti. La paura e il giudizio possono confluire al suo interno.

Quando i messaggi sono «autentici», invece, si sente, perché sono pieni di luce e amore. Sono su un alto livello vibrazionale, capaci di attivazione. Permettono di provare qualcosa di più profondo. Mi piace pensare che quei messaggi parlino all'anima.

Secondo una teoria, un esperto è una persona che pratica la sua arte da più di diecimila ore. Be', io ho superato questa soglia quando si tratta di comunicazione spirituale, purificazione dell'energia e del karma, lavoro sull'ombra, guarigione... Non lo dico per vantarmi, ma per indicare cosa occorre per essere un canale davvero libero.

Non mi sono avventurata in questo campo cercando fama o successo. Semmai ho sempre dovuto essere esortata e costretta, ma non lo rimpiango neppure per un secondo. Lungo il cammino ho fatto ogni passo nella fede e condiviso ciò che era stato terapeutico e edificante per me personalmente. In effetti, è una cosa che mi aiuta a essere un canale aperto e libero. Il fatto di non provare a usare i messaggi per il mio tornaconto mi consente di essere una «traduttrice» più spontanea.

*Dunque da chi arrivano davvero i messaggi?*, potreste chiedermi. Il mio vecchio io (quello precedente il risveglio spirituale) avrebbe chiamato la loro fonte «coscienza universale», come avrebbero potuto definirla il mitologo Joseph Campbell o lo psicoanalista Carl Jung. In altre parole, la presenza collettiva della saggezza proveniente da tutta l'umanità attraverso le epoche. In termini spirituali potete chiamarla luce, fonte, Universo o addirittura angeli ed esseri di luce.

Ma ecco il punto essenziale: ciò che ho vissuto e che condivido in questo libro non è questione di denominazione.

Esiste una fonte di saggezza, una presenza d'amore, che vuole soltanto il meglio per noi. Attraverso la mia metamorfosi ho imparato ad attingere da queste intuizioni, da questo aiuto e supporto che volevano entrare in contatto con me, e questo ha trasformato la mia vita. Dato il rapido aumento dei miei lettori, so che questi messaggi «vogliono» arrivare là fuori per aiutare il maggior numero di persone possibile.

Per me è importante anche sottolineare che non occorre essere «spirituali» o sposare una particolare fede per trarre beneficio da questi messaggi. Attingono soprattutto dall'amore di tutti gli esseri, dal cuore, e queste cose sono presenti in tutti noi, a prescindere che crediamo in una potenza superiore oppure no. Sì, i messaggi in questo libro vengono dall'Universo, ma la cosa sorprendente è che, da molti punti di vista, l'Universo *siamo noi*. Se fate ricerche sulla scienza alla base di queste idee, scoprirete che siamo energia e che l'energia non muore mai. Siamo letteralmente fatti della stessa sostanza delle stelle. Non è soltanto un modo di dire fantasioso.

Perciò voglio che sappiate che questo non è un volume di profezie mistiche, finalizzato a spingere il lettore a cercare la salvezza in un potere esterno. Il suo obiettivo è accendere la luce dentro di voi, aiutarvi a vedere la vostra grandezza, la vostra natura divina, rammentarvi il vostro vero potere e insegnarvi a sfruttarlo.

Questo libro è il mio modo per rivolgermi a quante più persone possibile con l'amore e la luce che ho avuto la fortuna di avere a mo' di guida e di sostegno durante il mio viaggio negli ultimi anni. La cosa stupefacente, infatti, è che ho scoperto che questo amore e sostegno incondizionati esistono

per tutti. Dobbiamo soltanto imparare a usarli. Quando lo facciamo, la vita comincia a cambiare e a espandersi davanti ai nostri occhi. Non solo ho visto accadere questo tipo di trasformazione nei miei clienti una volta dopo l'altra, ma l'ho anche vissuta di persona, nonostante le avversità. E non vorrei mai tornare alla situazione di un tempo.

## La mia nuova vita nella luce

A soli cinque anni dal lancio del mio blog, ora sono una leader di pensiero nel campo dell'amore e delle relazioni spirituali, e i miei scritti hanno raggiunto un incredibile numero di lettori, superiore a un milione. Ogni giorno ricevo messaggi da persone che mi raccontano come la loro vita sia migliorata grazie al mio lavoro. Sono riuscita a trasferirmi nella soleggiata California, condividendo amore e luce per guadagnarci da vivere. Oggi la mia vita assomiglia a un sogno diventato realtà.

E sapete una cosa? L'aspetto straordinario è che non dovete essere «nati speciali» per spostare la *vostra* vita a una condizione superiore con l'aiuto di questo volume e i messaggi e i metodi qui contenuti. Sono cresciuta in una città come tante altre, in una famiglia a basso reddito come tante altre; nessuno dei miei parenti aveva doti spirituali e non ho ricevuto alcuna benedizione divina nella vita. È questo che significa sbloccare la luce interiore. È dentro di voi fin dall'inizio, anche se non ve ne siete mai accorti.

Ora, quando mi sveglio di mattina e guardo i colibrì sotto il sole davanti a casa mia, certe volte mi sorprendo, stupendomi di essere davvero lì, di essermi trasferita dall'altra parte del mondo quando nessun membro della mia famiglia aveva mai lasciato la

piccola città in cui sono nata, di essere circondata da tutta questa luce quando sono cresciuta nel buio.

Sono certa che se la mia vita è migliorata così tanto in un arco di tempo così breve, può succedere a tutti. Sono sicura che se potessi tornare indietro e regalare a me stessa alcuni di questi messaggi nei momenti in cui mi sono sentita giù, sola ed esclusa, per me sarebbe un miracolo.

Forse ora state attraversando uno di quei momenti e questo libro accenderà la vostra luce nel modo necessario. È per questo che tengo così tanto a questo volume. So che là fuori molte persone trarranno beneficio da questi messaggi. Persone che non sanno quanto siano amate in realtà, quanto siano speciali, forse voi compresi. Questo testo vuole aiutarvi a sbloccare la vostra luce, a vivere la vostra vita migliore.

Spero e credo che possa essere un'ancora di salvezza e un lampo di ispirazione capace di rapire, trasformare e guarire. Piccolo e maneggevole, troverà posto tra i vostri effetti personali e sarà un «amico» negli alti e bassi della vita. Può essere anche uno strumento valido per aprire la vostra connessione con l'intuito e la guida superiore.

Mi è piaciuto molto scrivere questo libro, e spero con tutto il cuore che diventi una parte preziosa e stimolante anche della vostra vita.

*Cassady Cayne x*

## Come usare questo libro

PS – Mi piacerebbe conoscere le vostre esperienze con questi messaggi e l'essenza di *L'Universo ti parla - Lo stai ascoltando?* Se qualcosa vi resta particolarmente impresso, o può aiutare un vostro conoscente bisognoso di sostegno, condividetelo pure o fotografate il messaggio e postatelo sui social media. Usate l'hashtag #theuniversespeaksbook perché io possa ripostarlo e ispirare altre persone. Non vedo l'ora di avere vostre notizie!

**I**n sostanza, *L'universo ti parla - Lo stai ascoltando?* nasce come una raccolta di «oracoli» da consultare quando cercate ispirazione, assistenza e aiuto.

Quando avete bisogno di risposte o consigli, semplicemente tirate fuori questo volume e tenetelo davanti a voi. Concentrate la mente e il cuore sul problema che vi affligge, poi aprite il libro alla pagina che vi attira di più (perché possiate essere assolutamente sicuri del messaggio che troverete, ciascun messaggio inizia sulla pagina di destra).

In alternativa, se preferite leggere il testo da cima a fondo, scoprirete che è una raccolta interattiva di intuizioni ed esercizi utili per passare a un amore più grande in tutti gli ambiti della vita.

Vi auguro un magnifico viaggio.