

# La Saggezza

## La Saggezza

La Saggezza è sempre antica, e in realtà non costituisce un segreto.

Quando pensate di aver scoperto qualcosa di nuovo e in precedenza sconosciuto, probabilmente esisteva già da secoli.

Se non ne sapevate nulla, è solo perchè non lo avevate cercato.

E, dopo tutto, perchè dovrete?

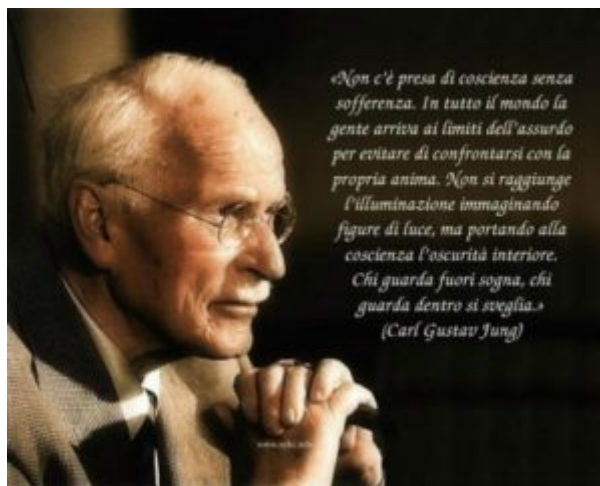
Perchè cercare la saggezza di antichi maestri se la moderna scienza e la tecnologia possono darvi tutto ciò che volete e di cui avete bisogno?

Ho scoperto che la maggior parte delle persone la pensa così, fino a quando non sopraggiunge una malattia che minaccia la loro vita.

E' allora che si trovano a dover affrontare la propria mortalità e scoprono una prospettiva diversa.

Quando si rendono conto che la scienza e la tecnologia non offrono soluzioni per la crisi che hanno davanti, i loro valori e priorità cominciano a cambiare.

Si rivolgono alla vita.



Intravedono una saggezza che li aiuterà a impegnarsi pienamente nell'esistenza, a trovare significato.

Scoprono la gioia di vivere.

Dopo anni di pratica della medicina, ho scoperto che esistono tre specifici tratti delle personalità negli individui colpiti da gravi malattie che riescono a sopravvivere più a lungo di quanto ci si aspetterebbe:

**Spirito combattivo**

**volontà di imparare e cambiare**

**grandi risorse spirituali**

Un individuo sano possiede tre qualità:

**azione**

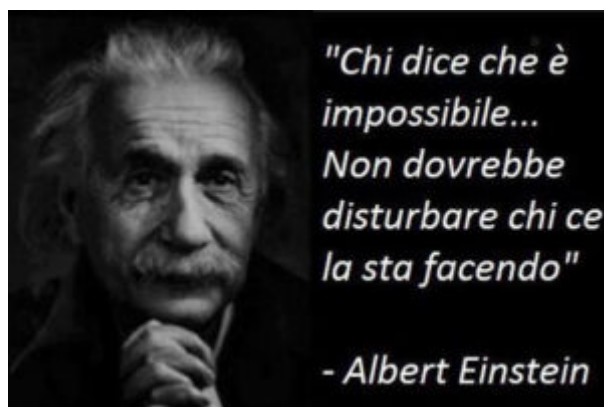
**saggezza**

**devozione**

Siate gentili con voi stessi, pretendendo troppo dalle vostre forze, potreste andare incontro a insuccesso. Piuttosto procedete al vostro ritmo e nel vostro stile. Gioite dei progressi, anche se avvengono lentamente.

Vedetevi come la persona che volete essere. La chimica del

corpo si modifica a seconda del ruolo che si interpreta. Siamo tutti attori sul palcoscenico della vita e la nostra vita si modella sulla parte che scegliamo di recitare. Per interpretare un ruolo diverso, dovete cambiare il modo in cui vi vedete, e il mondo modificherà la percezione che ha di voi.



Inoltre, proprio come attori e atleti provano e praticano continuamente, lo stesso dovete fare voi.

Non dimenticate mai che la sorgente della fonte della giovinezza siete voi. A voi spetta questo compito, siete voi ad avere il potere di attivare i meccanismi di vita e morte nel vostro stesso corpo.

Diventate responsabili. Non aspettate di essere vicini alla morte per risvegliarvi alla vita.

Cominciate ora a vivere pienamente, e avviate il processo che vi porterà alla vostra giovinezza.

Bernie S. Siegel

