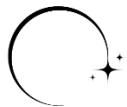


ESSERE UNO

ricordare Chi Sei è il tuo primo atto di libertà

ebook introduttivo per Anime Sensibili
che sentono che questo mondo
non è più abbastanza



*per te
che hai pianto in silenzio*

*per te
che senti tutto troppo*

*per te
che hai scelto di non arrendersi
e stai imparando a ricordare
chi Sei davvero*

*queste parole sono un abbraccio
dal mio cuore al tuo*

Chiara

INDICE / GUIDA ALLA LETTURA

- la mia storia
- cos'è ESSEREUNO
- cosa trovi qui
- per chi è questo spazio
- il tuo primo passo inizia qui
- un ultimo respiro prima di salutarci

BONUS

meditare è per tutti - una carezza per tornare al Sé

*questo ebook non si legge con la mente
si legge con il Cuore
puoi sfogliarlo in un sorso
oppure sorseggiarlo come si fa con una tisana calda*

lascia che sia la tua Anima a guidarti

quando accetti
che il momento presente è l'unica verità
ogni porta si apre
ogni peso cade

— ispirato a E. Tolle

LA MIA STORIA

Fin da piccola sono stata una creatura molto sensibile, solare, amo stare in mezzo alla natura e alle persone, in particolare circondata dalla mia famiglia.

Sono figlia unica di genitori presenti, non davo loro particolari preoccupazioni, ero tranquilla e pacata, le mie valutazioni scolastiche erano sempre tra le migliori della classe.

Disegnare, scrivere e usare la creatività sono da sempre attività che mi contraddistinguono.

Durante l'adolescenza, una nuvola nera iniziò a muoversi nel mio cielo, facendosi sempre più spazio fino a diventare una forte depressione che per tre anni condizionò fortemente la mia vita, tanto che mi fece abbandonare la frequenza scolastica durante gli ultimi mesi del liceo.

Anni di terapia e antidepressivi furono necessari per uscire da un periodo in cui le lacrime e il senso di solitudine erano gli unici ingredienti delle mie giornate.

Non mi sentivo mai abbastanza, pensavo che questo mondo non fosse "il mio posto", le emozioni negative mi soffocavano e rendevano ogni singolo giorno infinito e sfiancante.

Uscirne non fu semplice, persi tutti gli amici, non li biasimavo, perché mi rendevo conto che non erano in grado di capire cosa io stessi provavo e perché. In fondo, nemmeno io ero in grado di capirmi. Il senso di colpa era sempre presente a ricordarmi che stavo male senza un motivo apparente, in fondo avevo tutto a livello materiale, ma non solo. I miei genitori mi stavano vicini e continuavano ad amarmi e ad appoggiarmi, riuscivo a creare molta sofferenza anche a loro, vivendomi in quello stato distruttivo. Mi tagliavo con una lametta i polsi e le braccia, per dimostrare anche a chi non lo provava, che il dolore che avevo dentro era soffocante, ma non avevo il

coraggio di arrivare fino in fondo, fino alla fine, di compiere quel gesto in maniera estrema.

A 19 anni, nel bel mezzo di quel periodo buio, dissi ai miei che volevo fare un tatuaggio: un paio di ali sulla schiena. Mia mamma mi chiese perché ci tenessi tanto a lasciare un segno indelebile sulla pelle, risposi “Sento che è un pezzo di me che mi manca, come se fossi venuta al mondo senza un braccio. Questo non è il mio posto, io devo volare via”. Sia lei che mio padre rimasero senza parole e da quel momento, non provarono più a dissuadermi.

Con la fine del liceo, l'inizio dell'università, riniziai finalmente a respirare e a vedere il sole. Poco dopo incontrai la persona che diventò il mio compagno per i successivi 12 anni.

La mia vita proseguì simile a quella di molti, con una laurea triennale presso una prestigiosa scuola di moda e qualche stage in cui capii che il mondo del lavoro dipendente mi stava un po' stretto.

Aprì una piccola attività da artigiana, grandi soddisfazioni, ma non troppe entrate, dovetti chiudere un paio di anni dopo, in quanto avevo trovato qualcuno che apparentemente, mi era molto affine e insieme avevamo gli stessi obiettivi per il futuro. Per poterli perseguire era più sicuro avere un lavoro fisso da dipendente rispetto ad una Partita Iva con introiti altalenanti. Sognavamo una vita “classica”, una casa confortevole e una bella famiglia, magari con 3 bambini.

Ero passata da essere una persona, ad essere totalmente inglobata in una coppia, non avevo più grandi passioni personali, spesso ero stanca e passavo il mio tempo libero sul divano a rilassarmi davanti alla tv, le serate fuori con gli amici non erano di grande interesse già da tempo. Tutto procedeva in maniera automatica, anonima, quasi asettica. Ero diventata un'automa.

Dopo aver acquistato casa, aver messo in piedi un matrimonio sfarzoso e messo al mondo due meravigliosi bambini... anche la migliore delle fiabe può finire.

Nel frattempo avevo perso mia mamma a causa di un tumore, lei che era da sempre il mio punto di riferimento: ecco che la vita, prima o poi, ti porge gentilmente il conto. Sta a te decidere come "pagare".

E io decisi di farlo rivivendo l'adolescenza che non avevo vissuto a suo tempo, perché bruciata dalla depressione. Per non darmi l'occasione di fermarmi e guardarmi dentro, avevo costellato la mia vita di eventi che, pensavo, mi avrebbero fatta sentire finalmente viva: decine di concerti, serate in locali con amiche, innumerevoli tatuaggi, relazioni tossiche.

Risultato? Provavo ancor più dolore e solitudine.

Interpretavo due ruoli alterni: la mamma single, nei giorni in cui mi dovevo occupare dei miei figli e la persona che pensavo avrei voluto essere, quando i bambini erano con il padre.

Furono un paio di anni di difficile gestione emotiva, mi stavo scavando una fossa senza nemmeno accorgermene, ero costantemente in cerca di amore all'esterno, senza essere consapevole che quello che attraevo era l'esatto contrario. L'unica ancora di salvezza in una situazione tanto disastrosa, che mi ha permesso di non ripiombare nuovamente nel buio della depressione, era il mio forte lato spirituale.

Da anni percepivo un forte distacco dalla religione con cui ero stata cresciuta, il Cattolicesimo, ma sentivo che dovevo trovare delle risposte alternative e in quegli anni ebbi la fortuna di avvicinarmi al Buddismo e di iniziare a respirare l'aria di insegnamenti immortali.

Allineata a quel tipo di visione, mi trovai a risentirmi dopo più di dieci anni, con un amico di vecchia data che nel frattempo aveva vissuto un'infinità di esperienze totalmente differenti

dalle mie. Si parlava di spiritualità quotidianamente, si condividevano pensieri e video su YouTube, articoli di blog. Scoprii che siamo soggiogati dalla società, che viviamo in una realtà distorta, che tutto quello in cui avevo creduto era solo falsità. Decisi che la mia vita doveva cambiare, che avrei abbandonato il vecchio modo di pensare, mangiare e vivere, iniziai a meditare giornalmente, ad allenarmi, a cambiare alimentazione. Gradualmente smisi di usare medicinali e prodotti cosmetici confezionati, al fine di depurare il mio corpo e favorire maggiore connessione con il mio Sé Superiore. Non fu facile allinearmi alla versione di me che volevo diventare, non avevo molti strumenti a mia disposizione, se non contenuti sparsi trovati su internet, avevo un bagaglio di quasi 40 anni di esperienza vissuta con il “vecchio pensiero”, ma ero totalmente intenzionata a percorrere questa strada e i risultati che arrivarono riguardanti la salute fisica e la chiarezza mentale, mi invogliarono a continuare.

Una sera, durante una meditazione molto intensa, mi sentii risucchiata verso l'alto, mi trovai catapultata nell'Universo immersa in una sensazione di pace e amore mai provata prima, il cuore mi stava per esplodere. I miei pensieri si formularono sotto forma di domande e una Voce che era l'insieme di tante voci, mi rispondeva pacata e rassicurante. Mi sentivo parte di quell'Uno e per la prima volta provavo un senso di serenità e completezza. Quella sera passai 5 ore in cui andavo e tornavo dalla meditazione. Da veglia duravo pochi minuti prima che la nausea e il senso di svenimento mi obbligassero a sdraiarmi e a rimettermi in meditazione per non stare male. Quando ero “via” facevo una domanda, quando “tornavo” e aprivo gli occhi visualizzavo la risposta, nel mondo reale. “Chi sei?” chiesi a occhi chiusi, nel mio cuore avevo la sensazione che Gesù fosse parte di quella situazione che mi

sembrava più che assurda, ma non volevo crederci, non amavo quella figura, mi sapeva di insegnamenti di vecchia data che le mie orecchie erano stanche di sentire. Tornata vigile, la voce continuava a parlarmi nella testa “Si sono io” “Io chi?!” mi sentii guidata a camminare lungo il porticato di un cortile in cui mi trovavo per la prima volta, girai l’angolo dell’edificio e improvvisamente guardai per terra. Le piastrelle che componevano il pavimento disegnavano chiaramente una croce. Piansi in piedi, con lo sguardo perso nel vuoto e un senso di gratitudine infinito che colmava il mio cuore. Fu così che accettai pienamente Gesù nel mio cuore, giorno per giorno la mia fede cresceva, leggevo la Bibbia quotidianamente, trovavo risposte e conforto. Venne poi la necessità di frequentarmi con altre persone che parlassero la mia lingua e mi trovai a partecipare alle attività di una chiesa evangelica per mesi, fino a quando l’ennesimo evento sconvolgente della mia vita, mi fece comprendere che nonostante la domenica fosse un bellissimo momento da condividere con altri, c’era una parte di quella situazione che strideva alle mie orecchie: il senso di colpa che le letture e le prediche insinuavano nel mio cuore.

Mi discostai da quell’ambiente, fermamente convinta che la Verità va oltre ogni religione, che quella sensazione di Unità che ho avuto la fortuna di percepire quella sera l’avrei voluta vivere realmente nella mia vita, non solo su carta. Gli insegnamenti di Cristo sono stati manipolati per millenni e in alcuni casi hanno perso il loro significato intrinseco. Colui che è venuto ad insegnarci che il Regno di Dio è dentro di noi, è stato usato per creare religione e dogmi che calpestano il Messaggio originale. Ho ripreso in mano la mia vita, dopo anni di annullamento personale al fine di far star bene chi avevo attorno, senza

rendermi conto che tutto questo guardare fuori, mi aveva fatto dimenticare chi sono e quali sono i miei bisogni.

Perché non possiamo far stare bene chi ci circonda, se non stiamo bene noi in primis.

Ho scelto di crescere, sia sul piano spirituale, che personale, ho deciso di passare il tempo con me stessa, abbandonando attività esterne per guardarmi dentro, conoscermi, studiare, ho speso ogni momento libero per lavorare sul mio ego, riconoscere i pensieri che la mia mente scatena, ho imparato a gestire le mie emozioni, al fine di riprendere in mano il mio potere personale e non permettere a nessuno di interferire con esso.

Ho dedicato il mio tempo alla ricerca dell'equilibrio e non avrei mai potuto compiere scelta migliore.

E' un percorso che continua anche oggi, non sono arrivata da nessuna parte, ma ho acquisito delle consapevolezze che mi portano a voler condividere quello che in questi anni ho fatto profondamente mio, con le persone che vogliono tornare a Sé. Fa male vedere intorno tanto dolore e sapere che esiste modo di uscirne, ma rendersi conto che purtroppo in pochi sanno come fare.

Ricordarsi che si è Amore Puro è la chiave, che non dobbiamo cercare fuori di noi quello che già siamo, che hanno fatto di tutto per farcelo dimenticare, così da poterci controllare e gestire come dei burattini.

Sogno un mondo dove la gentilezza sia l'ossigeno che respiriamo, che la compassione guidi tutte le nostre azioni, che i Cuori governino e che le Anime tornino ad essere Libere.

Questo mondo esisteva già, ma ce lo siamo dimenticati.

Cosa ne dici, vuoi tornare a ricordare con me?

◆ COS'È E S S E R E U N O

E S S E R E U N O

non è un marchio, non è un metodo
è un ritorno
un ricordo
una scelta

nasce dal bisogno profondo
di creare uno spazio dove le Anime
possano sentirsi comprese,
amate, accompagnate nel viaggio verso Sé

è un faro per chi è stanco di sentirsi "troppo"
per chi non si riconosce nel mondo che corre
per chi cerca risposte senza dogmi
e vuole tornare a vivere con Verità

COSA TROVI QUI

-  parole che risvegliano
 -  un libro per bambini - e adulti - che parla all'Anima
 -  contenuti gratuiti per ritrovare la tua centratura
 -  newsletter che profuma di consapevolezza
 -  strumenti semplici per la mente e il cuore
 -  meditazioni, eventi, percorsi futuri
- e un senso di casa che forse non sapevi di cercare

♥ PER CHI È QUESTO SPAZIO

per te,
che senti che la spiritualità non è religione
ma ricordo

per te,
che vuoi smettere di sopravvivere
e iniziare a vivere davvero

per te,
che vuoi essere la madre, il padre, l'anima, l'essere
che sei venuta a incarnare

IL TUO PRIMO PASSO INIZIA QUI

puoi camminare con me
senza obblighi, senza maschere
solo con il desiderio di **ricordare Chi Sei**
e di **riunirti all'Uno**,
in ogni gesto, in ogni respiro
insieme,
una parola alla volta
una rima, un silenzio, un respiro
torniamo a Casa

UN ULTIMO RESPIRO PRIMA DI SALUTARCI

se queste parole hanno risvegliato qualcosa dentro di te
se senti che questo è il tempo di ricordare
e che non vuoi farlo da sola/o
sappi che sono qui
non per mostrarti la strada
ma per camminare accanto a te
in ascolto, in presenza, in silenzio
puoi scrivermi in qualsiasi momento

sul portale: www.essereuno.it
su instagram: [@essereuno.official](https://www.instagram.com/@essereuno.official)
via mail: respiro@essereuno.it

 se senti che la tua Anima è pronta
possiamo iniziare un percorso insieme

 a volte basta un respiro condiviso
per tornare a Sé

con infinita gratitudine e Amore puro

Chiara
fondatrice e voce di E S S E R E U N O



MEDITARE È PER TUTTI

una guida gentile al ritorno a Sé

non serve essere esperti

non serve “fare”

serve solo **essere**

e ricordarsi Chi Sei



prepara lo spazio

- scegli un posto tranquillo
- spegni il telefono o attiva la modalità aereo
- accendi una candela o un incenso, se ti fa piacere
- luce soffusa, finestra aperta se puoi
- siediti comoda/o: su un tappetino, un cuscino o una sedia
- spalle morbide, schiena eretta, mani in grembo o sulle ginocchia



entra nel momento

- chiudi gli occhi dolcemente
- porta l'attenzione al **respiro**
- segui l'aria che entra, che esce
- se la mente vaga, accoglila con gentilezza e ritorna al respiro



resta qui

- anche solo 5 minuti vanno bene
- puoi ripetere una parola, un suono, o restare in silenzio
- se vuoi, ascolta una musica rilassante in sottofondo



chiudi il cerchio

- ringrazia questo momento
 - apri gli occhi lentamente
 - porta con te questa presenza nel resto della giornata
-



suggerimenti:

- puoi meditare al mattino, per iniziare con centratura
- oppure la sera, per liberarti da ciò che non serve
- se vuoi, usa questa semplice frase come **intenzione**:

*in questo momento non c'è nulla da fare
solo Essere*