

RECENSIONE “IL RISVEGLIO SPIRITUALE” (JEFF FOSTER)

Jeff .Foster, rinomato conferenziere nonché tra le 100 persone più influenti nel campo della spiritualità, autore di diversi libri che ha vissuto per anni l'esperienza della depressione, nel saggio “Il risveglio spirituale” (MacroEdizioni) analizza in modo chiaro ed esaustivo le tematiche legate al dolore e alla paura, condizioni che creano disagi nelle nostre esistenze e che lui spiega attraverso punti di vista alternativi che incoraggiano il lettore ad amare la vita in ogni suo aspetto, ad assecondare le varie emozioni, ad accettare le prove come strumenti di crescita e rinascita. “Siamo tutti schiacciati dal peso della nostra storia e dei nostri futuri immaginati” ma la vera felicità risiede solo nel presente e non nel passato o in ciò che deve ancora succedere. “Tutti proviamo a far andare le nostre vite nel modo in cui vorremmo e tutti falliamo, cercando di essere ciò che non siamo”. “Tutti soffriamo e vediamo la sofferenza come qualcosa di terribile da evitare, nascondere, sconfiggere”. Essa è invece “un segnale che indica la strada anche quando ci sembra incomprensibile e ingiusta”. “Non abbiamo il controllo della vita e questa non sempre va secondo i nostri piani”. In realtà essa è perfetta così com'è! “Non ci sono sicurezze” e occorre a volte “fermarsi e fare un respiro profondo”. “Nessuna delle onde della vita può nuocere all'oceano che sei”. “La vita è cambiamento e movimento”. “Il dolore è un insegnante meraviglioso” che va ascoltato e abbracciato. “La vita non ci dà nulla che non possiamo affrontare”. Perciò non dobbiamo fuggire dalle difficoltà, ma guardarle in faccia. La felicità non è nell'assenza di problemi ma nella capacità di includerli nei nostri destini senza giudicarli. Questa sarà la nostra forza!