

Beri

Ogni riferimento a fatti realmente accaduti o luoghi e/o a persone realmente esistenti è da ritenersi puramente casuale.

**Miriam Lee**

**BERI**

*Romanzo*

BOOK  
**SPRINT**  
E D I Z I O N I

[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)

Copyright © 2022  
**Miriam Lee**  
Tutti i diritti riservati

*Silenzio.*

*Restiamo in ascolto*

*col nostro essere più*

*profondo...*

*Lui conosce le*

*risposte...*



## Premessa

Questo libro racconta, a grandi linee, la storia di una donna.

Ho scelto di raccontarla scrivendo perché spero di arrivare meglio al cuore dei lettori.

Scrivo di amore, solitudine, sofferenza, rabbia, affetto, paura e coraggio.

Scrivo di cose tangibili ma anche di altre invisibili che a volte possono assumere le forme più spaventose con la nostra fantasia e devastarci oppure illuminarsi di una meravigliosa luce che avvolge la nostra straordinaria vita. Molto dipende dal nostro modo di pensare.

Racconto di viaggi bellissimi e reali anche oltreoceano, di viaggi nella fantasia, nella natura, nei colori, nei suoni, nei profumi ma soprattutto dentro di noi. Non sono una scrittrice ma vorrei che, chi legge queste pagine, possa percepire tante emozioni.

Spero che la parte migliore della mia vita debba ancora venire.



## Introduzione

Questo libro è il semplice racconto della vita di una donna, che ha attraversato periodi molto difficili come capita a molti, e vorrebbe essere di conforto per tutti quelli che si trovano in fasi tormentate e pensano che sia impossibile uscirne. La vita insegna che sempre c'è una possibilità per migliorare la propria condizione. Di solito questo si apprende dopo aver fatto un certo percorso di esperienze dolorose negli anni.

Sarebbe bello se si potesse credere di più in sé stessi, come molti maestri di vita e grandi filosofi e psichiatri ci insegnano, in particolare vorrei citare una grandissima maestra di vita, Louise Hay, medico, psichiatra e psicologa americana. Molti dei suoi esempi e insegnamenti che ho trascritto in questo libro sono stati di vitale importanza nella mia vita. Se si riuscisse a stabilire un contatto col nostro essere più profondo e ascoltare ciò che la nostra anima sente in quel momento, davanti a quella determinata situazione, troveremmo la risposta che ci occorre, e come esseri meritevoli di amore e rispetto, pensare e agire per trovare la forza di migliorare la nostra vita.

I filosofi ci dicono che non si può cambiare nessuno, ma è possibile modificare i nostri pensieri, il nostro modo di fare quindi noi stessi. Possiamo scegliere di lasciare andare ciò che ci fa male, persone, parole, azioni che non ci fanno bene e nutrirci di bei ricordi, cose che ci piacciono, passioni, circondarci di persone che ci portano gioia, allegria, affetto. Certo, è importante amare gli altri, ma è altrettanto importante amare sé stessi. A volte ce ne dimentichiamo o semplicemente nessuno ce lo ha insegnato. Questo è il mo-

tivo per cui è importante leggere i saggi dei grandi pensatori e illuminati, per capire che siamo tutte persone meravigliose e siamo qua per uno scopo. Anche accendere la passione e coltivarla può cambiare la nostra vita. Tanto per cominciare potremmo smettere di fare da bersaglio alla rabbia, all'ignoranza, alla frustrazione e all'aggressività degli altri. Ogni volta che abbiamo a che fare con persone che si lamentano in continuazione, che non riescono ad avere un solo pensiero positivo o peggio sono arrabbiate e si sfogano con noi, veniamo investiti da un'energia negativa che ci appesantisce il cuore e l'anima, mentre loro al contrario, si sentiranno meglio. Non permettiamo che questo avvenga. Certo, può succedere di dover consolare qualcuno per un fatto avverso, questo fa parte dell'amicizia, ma non può diventare un'abitudine, rischiamo di perdere la nostra serenità.

Una cosa da ricordare sempre è che tutti meritiamo amore e rispetto.

Avere il coraggio di chiedere aiuto quando capiamo che da soli non possiamo farcela, è sicuramente una tra le tante forme di rispetto per noi stessi. Sopportare invece persone e situazioni che ci stressano molto, a lungo andare, potrebbe portarci conseguenze psicofisiche anche gravi.

Come dicono i curatori del fisico e dell'anima, tenere dentro il dolore, la rabbia, la delusione, facendo finta di non sentirle, serve solo a farci del male. Il dolore, come il risentimento, la rabbia e il senso di colpa rimangono dentro di noi, quando non li ascoltiamo e si traducono in malessere.

Impariamo ad ascoltarci, a lasciare andare e a seguire le nostre aspirazioni fidandoci del nostro intuito. Ci porterà a prendere le giuste decisioni e se non lo saranno avremo imparato qualcosa anche da quell'esperienza. La vera forza sta nel fare le cose per cui siamo portati, seguire le nostre passioni, quelle che ognuno di noi ha e questo ci farà sentire felici.

Il benessere, lo possiamo anche trovare in cose semplicissime che la natura ci regala ogni momento, un cielo az-

zurro, il mare, le stelle, un fiore, il canto degli uccelli, il sole, il vento. Ovunque ci sono i segni della grandezza e dell'amore infinito che Qualcuno, un'Energia superiore, Dio, ha per noi. Qualcuno ci ama come un padre. Tutti.

Ricordiamoci di ringraziare sempre per le cose belle che si hanno, perché sono come doni. Ci sembra scontato respirare, avere la vista, l'udito, essere sani, avere cibo, abiti, qualcuno che ci ama, ma proviamo a pensare se non riuscissimo a respirare, pensiamo a chi non ha cibo, acqua, non ha un posto nel quale stare né una persona che gli stia accanto. Sicuramente ci sentiremmo fortunati.

Credo che la solitudine sia uno dei più devastanti mali per tutti. Ringrazio Dio se mi ha sempre dato la possibilità di trovare delle persone amiche che mi hanno accompagnato nei momenti belli, meno belli, lunghi o brevi della mia vita.

Ho dedicato questo libro ai miei nonni e a tutti quelli che mi hanno amato e mi amano.

Mio nonno paterno mi ha amato molto ed è stato una figura importante per me, sempre molto affettuoso. Mi ha regalato il periodo più bello della mia infanzia, in cui mi sono sentita speciale grazie a lui. Il rispetto, i gesti e l'amore paterno che ha avuto per me, mi sono rimasti nel cuore e nell'anima anche se il destino ha voluto che si spegnesse dopo qualche anno.

Sono cresciuta ricordando quel periodo come fosse stato una fiaba e ogni tanto nella vita ho sentito il bisogno di riaprire il cassetto della memoria per far riapparire l'affetto che avevo ricevuto e dirmi che le mie radici avevano i suoi stessi occhi che custodivano saggezza. Questo mi ha permesso di apprezzare il mio presente.

Quando avevo quattro anni mi regalò una stilografica d'oro, con quella scrivo questo libro.

