

## **PREMESSA**

Carissimi Amici, Vi presento due nuovi libretti dove ho raggruppato alcune meditazioni che ho fatto in questi anni.

Alla fine di ogni testo ho creato un codice QR che, inquadrato con l'apposita App del cellulare, permette il collegamento con l'audio del sito [www.carlaparola.com](http://www.carlaparola.com).

I testi non sono sempre perfettamente in linea con la versione parlata, questo per renderli più scorrevoli.

Ho scelto solo le meditazioni con l'audio migliore, le altre rimangono comunque sul Sito, su YouTube e su Facebook.

Sono inseriti nella sezione LIBRI on line gratuiti.

Buona lettura e buon ascolto.

Un grandissimo abbraccio

Carla

*Meditazione per depurare l'acqua del nostro Organismo e portarla a vibrare in Armonia con il divino.*

Mentre stiamo con gli occhi chiusi, rilassati, con un respiro profondo e lento visualizziamo noi stessi come un serbatoio d'acqua.

Tutti i nostri organi, tutte le nostre cellule sono immerse nell'acqua.

Quest'acqua non è stagnante: vibra continuamente e contiene le informazioni che noi le diamo bevendo, mangiando e soprattutto pensando.

Il maggior inquinamento del nostro corpo non viene tanto dal cibo che ingeriamo - che può essere più o meno puro - ma dai Pensieri che emettiamo.

I Pensieri negativi ci inquinano più di qualunque cibo.

Quindi ORA, in questo momento, la prima volta che facciamo questa meditazione, visualizziamoci come un serbatoio che contiene acqua impura.

I nostri organi sono immersi in acqua impura, assorbono acqua impura. Noi però abbiamo deciso che questo stato di cose non è più tollerabile, e vogliamo che tutte le nostre cellule, i nostri organi immersi in quest'acqua possano usufruire di Informazioni pure, armoniche, aderenti al divino, senza scorie.

Allora ci diamo da fare.

Sappiamo che c'è una Fonte meravigliosa, perfetta, abbondante, inesauribile di Purezza: l'Amore che domina e permea tutto il Cosmo.

Dobbiamo fare allora una grande scorta di questo Amore, dobbiamo immergerlo in noi a piene mani: dobbiamo iniziare ad amare anche quest'acqua impura.

Non è colpa sua se è impura: siamo noi che l'abbiamo resa tale.

Iniziamo quindi a chiedere scusa, a rassicurarla dicendole che abbiamo capito il danno provocato e che saremo molto più accorti, più attenti in Futuro.

Questo Amore dobbiamo ORA visualizzarlo come Luce che entra in noi, come acqua pulitissima illuminata da una Luce quasi accecante.

Scorre in modo irruente, forte, ma non dobbiamo temere: non ci danneggerà.

Sta lavando i nostri organi, sta togliendo le incrostazioni, sta ribaltando le informazioni contenute nelle nostre cellule.

Questo fiume impetuoso d'Amore luminosissimo si espande e pervade ogni parte del nostro corpo: inizia dalla testa e via via scende, scende in modo sempre vorticoso e tumultuoso.

Siamo travolti: dentro noi si sta creando un'Alluvione d'Amore che non butta via l'acqua impura ma la trasmuta, la rende divina, compatibile con il Cosmo.

È la Forza di questo Amore che ci sana, ci armonizza, ci fortifica.

Non preoccupiamoci per la stanchezza, che è dovuta a questo flusso così forte e impetuoso che sta scuotendo tutte le nostre cellule.

Il flusso non si ferma.

Continua incessante, sempre più luminoso, e l'impurità non lo opacizza, perché entrando in contatto con essa riesce a trasmutarla.

Quando la Stanchezza è troppo forte ci fermiamo e lasciamo che questo flusso d'Amore che ha pervaso ogni angolo del nostro corpo si acquieti. Lo visualizziamo vibrante, luminoso e pacifico: le Impurità si sono dissolte.

Il nostro corpo in questo momento, ORA, è permeato da una vibrazione armonica che è in sintonia perfetta con il Cosmo.

I nostri organi ne traggono un immenso beneficio: sono stati depurati, fortificati, riallineati al divino.

Facciamo sovente questo esercizio, che diventerà un punto di riferimento per noi.

Quando c'è Stanchezza o Confusione mentale, Disagio fisico o psichico, cambiamo le informazioni del nostro corpo, delle nostre cellule.

Possiamo poi perfezionare l'esercizio, una volta che questo flusso meraviglioso d'Amore ha invaso tutte le cellule del nostro corpo, concentrandoci sulla parte del corpo che ne ha più bisogno e richiede quindi maggior attenzione.

Dopo una sosta per permettere al nostro Organismo di godere del flusso pulito che finalmente si è instaurato, potremo riprendere l'esercizio e focalizzarci solo sui punti in cui sappiamo esservi delle carenze.

Sentiamo vibrare le nostre cellule: sono giovani, allegre, scoppiettanti... perché hanno le giuste Informazioni.

Manteniamole così il più a lungo possibile, non inquinandole con Pensieri negativi, con Paure, con Tormenti, con Ipotesi negative circa il Futuro.

Manteniamole in Armonia.

Parliamo con le nostre cellule.

ORA loro sanno che abbiamo acquisito un'Informazione che le potrà far stare bene e noi promettiamo di usare questa Informazione, di fare questo esercizio più spesso possibile.

È un modo per entrare in contatto con noi stessi, per volerci bene, per riconoscere all'Amore la sua giusta Potenzialità.

È solo l'Amore che sana, che armonizza, che rende l'essere umano divino.



## **ARMONIZZIAMOCI – meditazione**

Cerchiamo di armonizzarci con noi stessi, perché solo dall'Armonia, dalla piena aderenza armonica a noi stessi possiamo trovare la Via per l'Evoluzione, e vivere con una modalità non più faticosa, contorta e perfino assurda come stiamo facendo ORA.

Affermare che il percorso terreno è difficile è una Realtà, tuttavia, se andiamo ad analizzare chi lo considera difficile, molto spesso scopriamo anche che non ci sarebbero motivi per definire faticoso questo percorso: è piuttosto il tipo di società in cui viviamo a rendere faticosa anche la cosa più naturale.

Siamo riusciti ad assumere e fare nostri - fino ad arrivare a giustificarli - dei modi di essere e di vivere che creano solo fatica.

Pensiamo invece ai momenti difficili che abbiamo attraversato, in cui eravamo tesi a superare le difficoltà (che comunque non sono perenni), e rendiamoci conto di quanta Forza abbiamo tirato fuori, di quanto ci siamo impegnati, di come abbiamo ignorato le piccole cose per concentrarci solo su quelle che giudicavamo grandi ed a cui abbiamo dato priorità.

Non sempre però le cose a cui diamo priorità sono le stesse a cui dà priorità la Vita, l'Energia.

La nostra Energia vuole risposte che siano idonee e pertinenti per portare l'Armonia dentro di noi.

Alla Vita non importa nulla se raggiungiamo o meno il Successo, se per mantenerlo dobbiamo abdicare a noi stessi, dobbiamo scendere a compromessi, dobbiamo rivestirci di valori che non sono nostri ma imposti dalla società in quanto persone di successo.

Troppo spesso diamo importanza a cose che per la Vita sarebbero del tutto trascurabili.

Nel dare alle cose questa importanza noi sprechiamo una valanga di Energia, mentre la Vita scorre e ci sfuggono altre situazioni che invece dovrebbero avere la priorità perché sono quelle che, facendoci emettere le giuste vibrazioni, ci permettono di raggiungere l'Armonia.

Il percorso sulla terra non può essere sempre armonico e lineare, perché la Disarmonia è anch'essa funzionale al mantenimento dell'Armonia: troppa Armonia è comunque una Disarmonia, per cui è naturale che nella Vita ci siano alti e bassi, momenti sì e momenti no.

Molto spesso però i momenti no sono quelli più costruttivi e importanti per noi, perché in quei momenti noi siamo più sensibili a noi stessi, alla parte più profonda di noi.

Quando la Mente non trova soluzioni, anzi è soverchiata dai problemi, noi riscopriamo la parte profonda di noi, il trascendente che spesso ci dimentichiamo di vivere.

È allora che si crea un'unione perfetta fra cosmicità e terrenità, fra la parte più razionale di noi e quella che giudichiamo irrazionale perché non visibile (ma comunque percepibile), in quanto la spinta interiore,

l'Istinto, che ci guida e ci spinge a fare determinate scelte invece di altre, è avvertito da tutti.

ORA cerchiamo di rilassarci per permettere un contatto forte, profondo, sincero con noi stessi.

Meditazione:

Respiriamo profondamente e lentamente.

In questo momento siamo così leggeri che riusciamo a fluttuare.

Siamo nel Vuoto ma non abbiamo Paura e ci abbandoniamo all'Attimo.

Non c'è Pensiero ma solo Leggerezza.

C'è un'Energia attorno a noi che ci sorregge: non indica strade, non ci spinge verso qualcosa, ma semplicemente ci accompagna nella nostra Leggerezza.

In questo stato di Rilassamento siamo perfetti: leggeri, armoniosi, sereni, consapevoli di essere parte dell'Universo.

Nessun Pensiero ci raggiunge: la Mente è in Pace.

Siamo perfettamente consapevoli di noi stessi come esseri energetici, come cellule dell'Universo.

Non dobbiamo avere Paura di risvegliarci da questo stato, non dobbiamo temere il contatto con la Realtà perché, se viviamo in modo armonico, leggero, sereno, attireremo una Realtà che avrà queste stesse caratteristiche.

Non affanniamoci per risolvere i Problemi: chiediamoci solo perché sono giunti a noi.

In questo stato di quiete è bandita anche la parola "problemi".

Siamo in contatto con noi stessi, con la nostra Essenza, con la Perfezione del nostro essere divino.

La Forza che ci sta sorreggendo e che ci protegge è l'Amore, l'Amore che crea, l'Amore come Forza universale.

Noi siamo dentro l'Amore fino a compenetrarLo completamente: noi siamo l'Amore.

Ecco che non c'è più una Forza che ci sorregge, ma siamo noi stessi a sorreggerci, siamo noi consapevoli di noi stessi.

Non siamo sbandati: rimaniamo sospesi in uno stato di Leggerezza.

Non abbiamo nessuna Paura.

Sappiamo che quando vogliamo possiamo riprendere contatto con la Realtà terrena, ma abbiamo capito che dobbiamo lasciare dominare il nostro vivere da questa Armonia, da questa Leggerezza.



## **ASSENZA DI EMOZIONI - meditazione**

Affermare di entrare in noi stessi può sembrare azzardato, perché è difficile pensare di entrarvi attraverso la Mente.

Dovremmo invece entrare in noi stessi con la percezione, l'Istinto, con il nostro "sentire".

Quando ci rendiamo conto di essere animati - più che dalla sola Mente - soprattutto da percezioni e sentimenti, riusciamo ad entrare in noi stessi ed a "sentirci", ad "ascoltarci".

Facciamo Silenzio e, attraverso questo Silenzio interiore, cerchiamo di "ascoltarci" non pensiamo.

Creiamo un vuoto mentale, un'astrazione, e cerchiamo di "percepirci" come un punto nell'Universo.

Questo ascolto deve guidarci per tutto il tempo: cerchiamo di assorbire quello che ci viene detto, senza pensarlo.

Assorbiamolo, non giudichiamolo, non facciamo congetture, lasciamo che le parole - ossia le vibrazioni - vengano a noi in modo sereno, tranquillo, leggero, perché la nostra Mente è silenziosa, è in pausa.

Quello che viene detto deve arrivare direttamente alla nostra interiorità, senza il filtro della Mente.

Cercare il vero senso della Vita, a volte, può creare confusione, può essere persino di disturbo per il nostro vivere quotidiano, perché il vero senso della Vita - quando lo abbiamo capito e assimilato, ma soprattutto quando ci sforziamo di viverlo non relegandolo ai margini,

ma mettendolo in primo piano - può entrare in contrasto con la nostra razionalità, con i condizionamenti che comunque ci permeano.

Il vero senso della Vita è di una semplicità estrema: siamo Energia, e in quanto tali siamo in movimento continuo, costante, poiché nell'Energia non c'è staticità.

L'Energia fluisce libera in tutto l'Universo e parte di essa permea noi, dando forma alla materia ma anche alla nostra parte superiore, allo Spirito energetico.

Lo scopo della Vita non è altro che quello di portare quest'Energia all'Armonia.

Per fare ciò, visto che la nostra "porzione" di Energia vibra alla dimensione terrena, dobbiamo usare la terrenità per innalzare la vibrazione della nostra parte energetica fino a farle raggiungere l'Armonia.

Ognuno ha una propria specificità, ma siamo parte di un tutto, per cui dobbiamo sforzarci di capire che siamo tutti Uno pur nella specificità individuale.

Lo scopo di questa Vita - lo ripeto - è quello di portare all'Armonia la specificità, fondendola con l'Universo per arrivare a fluire liberi, leggeri, consapevoli nel flusso della Vita.

La Vita siamo noi, non c'è una Vita staccata da noi

Quindi noi siamo la Vita, siamo questo fluire.

Se assimiliamo e viviamo questo concetto, tutto diviene molto più semplice: allora non è più la Mente a guidarci, ma la Vita.

Possiamo chiamarla inconscio (o in qualunque altro modo), ma si tratta comunque della nostra parte superiore, di quell'Energia vitale, universale, intelligente che attraverso di noi si può esprimere perché non più frenata dalla Mente, dalla personalità, non più inquinata dai nostri modi di vedere la Vita solo a livello terreno.

Così noi permettiamo alla Vita, nella sua accezione più alta, di guidarci.

All'inizio non è semplice applicare questo principio e viverlo fino in fondo, perché i suggerimenti che la Vita ci offre attraverso l'Istinto possono anche spiarzarci, confonderci, ma soltanto a livello mentale,



perché la nostra interiorità li troverà sempre giusti, pertinenti, aderenti a noi.

Questa nostra interiorità va difesa in tutti i modi: non dobbiamo permettere a nessuno, proprio a nessuno di colpirla.

Affinché essa venga esaltata, entro di noi, dobbiamo farci piccoli, dobbiamo zittire la Mente, dobbiamo sentirci tutt'uno con l'Universo. Il Silenzio interiore non deve farci paura.

A volte dobbiamo subire un Silenzio delle emozioni, delle sensazioni, delle intuizioni, e questo può spaventarci.

Non è così che dobbiamo giudicare questo Silenzio, non è qualcosa di spaventoso, di alieno: dobbiamo semplicemente pensare che la nostra Energia sta maturando, sta metabolizzando informazioni che abbiamo già acquisito, e quindi non ci permette di aggiungerne altre.

L'assenza di emozioni va accettata, vissuta e gestita con Saggezza e Leggerezza.

La si accetta perché c'è ed è inevitabile.

La si gestisce cercando di non pensarci troppo, di non soffermarci sui motivi che possono averla determinata, ma semplicemente prendendone atto: c'è, è parte di noi e quindi dobbiamo vivere al meglio anche in assenza di emozioni e sensazioni.

Non è mai definitiva l'assenza di emozioni è sempre e solo temporanea.

Quando l'Energia ha metabolizzato tutte le informazioni che le abbiamo fornito, torna nuovamente ad "aprirsi", a richiedere altre emozioni, altre informazioni ad un livello più alto, ad un livello di percezione più sottile, sempre meno condizionato dalla Mente e dalla nostra personalità.

L'esortazione che vi faccio è di non forzare il periodo di Silenzio interiore e di opacità che attraversate, ma di accoglierlo.

È solo attraverso la conoscenza di questi meccanismi che noi possiamo vivere una Vita piena, consapevole, che ci conduca all'Armonia e quindi al contatto continuo e costante con la parte positiva dell'Universo.

Anche se nell'Universo c'è tutto (positivo, negativo, neutro), la parte positiva è quella propositiva che contiene le soluzioni, quella di chi ha

capito che la Vita è insegnamento e non punizione, per cui riesce ad arrivare in fretta alle soluzioni.

Chi vive la parte negativa, quella della sperimentazione di sé attraverso la Mente, ha una Vita più complicata – non sbagliata, ma più complicata- deve cercare da solo le soluzioni, facendo appello al proprio sapere, alla propria intelligenza, alla propria capacità di risolvere le situazioni.

Fluendo nella scia positiva tutto questo è già insito e attivo, e quindi le soluzioni sono parte integrante della situazione.

Dentro di noi siamo perfetti.

Il nostro nucleo è perfetto.

È perfetto anche nel segnalarci l'imperfezione perché, essendo composti di Energia e quindi fluttuanti, dinamici e non statici, è del tutto naturale avere una vibrazione in eccesso o in difetto.

La perfezione del nostro nucleo energetico è tale da segnalare subito tutto questo, e quindi ci attiriamo la situazione, la persona, l'evento che possono riportarci in Armonia aumentando o diminuendo la vibrazione non perfettamente armonica.

Noi non creiamo le vibrazioni: le dobbiamo gestirle, così come non creiamo le onde radio ma le ascoltiamo. Sono sintonizzate su di una frequenza alta, bassa, hanno varie frequenze, così siamo noi: partiamo da una situazione di perfezione, perché parte di un tutto...e noi siamo il Tutto.

Dal nostro Silenzio interiore vi esorto a far scaturire un proponimento, o meglio un'affermazione. Ripetetela con forza dentro di voi:

**Non voglio dimenticare mai di essere parte dell'Energia intelligente che forma e gestisce l'Universo.**

**Non voglio dimenticare mai che il mio compito è di fluttuare in quest'Energia senza bloccarla, affinché la Vita possa usarmi.**

**Io voglio, desidero, mi pongo come obiettivo di aderire alla Vita, di non ascoltare i condizionamenti della mia Mente, i suggerimenti che non sento miei, ma privilegiare sempre e soltanto ciò che sento dentro di me: la voce interiore che sempre più chiaramente si manifesterà in ciascuno di noi.**



## **CANNE D'ORGANO - meditazione**

Concentriamoci su di Noi, rilassiamoci e cerchiamo di visualizzarci come le Canne di un Organo attraverso le quali fluisce il Suono.

Facciamo questo Sforzo di Immaginazione.

C'è Qualcuno che suona l'Organo, e lo sta suonando in Modo Diverso dal solito, in Modo Innovativo: il Suono che produce non si è mai udito.

Ci sono delle Assonanze di Note che si confondono, che si annullano, e da tutto ciò scaturisce un Suono assolutamente inedito, ma Noi - in quanto Canne d'Organo - non giudichiamo il Suono: semplicemente lo accogliamo in Noi.

Esso ci attraversa e fuoriesce da Noi.

Questo è il Modo in cui dobbiamo accogliere la Nuova Energia.

C'è Qualcuno che sta suonando in Modo Innovativo.

Si tratta di un'Energia Nuova che produce Nuovi Suoni e quindi Nuove Vibrazioni e Nuove Frequenze.

Noi accogliamo Tutto Questo senza giudicarlo, perché la Canna d'Organo non può giudicare ma solamente accogliere.

Una volta accolto, il Suono fuoriesce ed anche Altri lo percepiscono: chi lo sente familiare si uniforma e lo accoglie Dentro di Sé; chi lo sente estraneo, stridente, alieno, lo rifiuta, ma non è un Problema della Canna d'Organo, la quale ha fatto soltanto ciò che doveva fare: accogliere il Suono e lasciarlo andare.

La Melodia che passa attraverso le Canne è incessante, non si ferma mai, ma nell'accoglierla Noi non ci usuriamo, perché come Canne d'Organo Siamo passivi.

La Reazione ce l'hanno gli Altri quando sentono il Suono che è fuoriuscito.

Gli Altri siamo Noi con la Nostra Personalità, con la Parte Cosciente che giudica i Nostri Nuovi Comportamenti.

Possiamo accettarli o meno, ma in ogni Caso sono entrati in Noi e Noi li abbiamo partoriti, abbiamo agito sulla Base dei Suoni Nuovi che ci hanno attraversato.

Osservare il Risultato che si produce attraverso Questi Suoni Nuovi è Qualcosa che dobbiamo fare con Grandissimo Amore e con Neutralità. Non dobbiamo spaventarci se la Nostra Reazione non è in Linea con il Passato, se non è all'Altezza delle Aspettative degli Altri, se ha disorientato persino Noi Stessi.

Analizziamo Ciò che è accaduto e passiamo oltre senza giudicare.

Sarà la Vita a chiarirci le Idee, a metterci a Contatto e a Confronto con altre Persone e Situazioni affinché il Nostro Comportamento ci sia più chiaro.

Si tratta di una Passività assolutamente consapevole.

Dobbiamo essere consapevoli di Non dover o poter rifiutare Ciò che di Nuovo passa attraverso di Noi; consapevoli di poter provare Disorientamento davanti alle Nostre Reazioni, ma anche consapevoli del fatto che Tutto Questo è inevitabile: il Nuovo non si ferma se abbiamo Paura.

Il Nuovo continua ad attraversarci ed è saggio lasciarlo fluire e Non bloccarlo.

Un'Esortazione che è stata fatta Moltissime Volte, ma che è sempre utile ripetere è: **VOGLIAMOCI BENE.**

Amiamoci per Questo Percorso Terreno che stiamo percorrendo.

Amiamoci per le Fatiche che facciamo per capire.

Amiamo anche i Nostri Disorientamenti, le Nostre Titubanze, i Nostri Timori, i Nostri Dubbi.

I Dubbi vanno accolti, amati e soprattutto relativizzati: mai essere sicuri di un Dubbio, il Dubbio è per Sua Natura fluttuante.

Non forziamolo verso i Nostri Condizionamenti, le Nostre Aspettative: accogliamo con Grandissima Pace e con Grandissima Serenità e lasciamo che sia la VITA a chiarircelo.

Nel volerci bene osserviamo Tutti quelli che come Noi sono impegnati a progredire: creiamo Questa Catena di Forza e di Amore reciproco; sentiamoci Parte di Qualcosa di più grande di Noi, di Qualcosa che ci può sostenere, che ci può aiutare, Qualcosa di talmente luminoso da rischiarare Ogni Angolo della Nostra Vita.

Come Canne d'Organo abbiamo fatto il Nostro Dovere.

Come Spettatori di ciò che è fuoriuscito dalle Canne d'Organo dobbiamo adempiere al Dovere di amare Noi Stessi.

Quando, in Qualche Parte di Noi, permane un Dubbio sul Nostro Valore, la Paura di Non essere all'Altezza degli Eventi, il Timore nei Confronti del Nostro Futuro, vogliamoci ancora più Bene.

Più siamo smarriti e più ci dobbiamo amare.

Più dubitiamo, più dobbiamo volerci Bene.

La Certezza che dobbiamo sempre avere presente nella Nostra Vita, nel Nostro Percorso Terreno è di essere su Questa Terra perché in Essa c'è la Vita, e Noi Siamo la Vita.

La Vita è un Atto d'Amore, è creata dalla Vibrazione dell'Amore.

Come può quindi la Vita volerci Male?

Come può colpirci?

Come può Non fornirci i Mezzi per risollevarci quando Siamo a terra?

Questa è una Certezza Profonda che dobbiamo vivere in Ogni Momento e in Ogni Circostanza, visualizzandoci sovente come Canne d'Organo.

Consapevoli che il Suono che passa attraverso di Noi Non siamo Noi a produrlo, ma la Nostra Parte Superiore, la Vita Stessa che veicola ciò che è Bene per Noi.

Sentiamoci Suono, sentiamoci Vibrazione, e cerchiamo di fluttuare, di essere leggeri.

Tutti i Suoni che escono da Noi creano una Melodia, c'è 'Armonia, perché la Nuova Energia ha veicolato soltanto Frequenze Positive.

Non appesantiamole con la Nostra Mente, Non proviamo Timore per quello che Queste Frequenze possono spingerci a fare, anche se non è nella Logica Terrena.

Abbandoniamoci con Immensa Fiducia alla Vita.

Abbiamo la Responsabilità dell'Armonia: dobbiamo essere armonici per aiutare l'Universo Tutto, ma questo Non deve diventare un Assillo per Noi, una Preoccupazione, una Paura, ma semplicemente un Concetto che entra a far Parte di Noi molto chiaramente:

***IO VOGLIO E DEVO ESSERE ARMONICO,  
DUNQUE PERMETTO ALLA VITA DI CREARE LE CONDIZIONI  
PER LA MIA ARMONIA  
E ACCETTO QUALUNQUE PERCORSO LA VITA MI  
PROPONGA  
PERCHÉ CONSAPEVOLE CHE È QUELLO CHE ESISTE IN ME  
DA SEMPRE  
E CHE IO DEVO ESEGUIRE SU QUESTA TERRA.***



## **CASCATA D'AMORE - meditazione**

Rilassiamo la Mente facendo il vuoto in noi.

Lasciamoci assorbire dalla Bellezza dell'Essere.

Percepiamoci come esseri perfetti, esseri divini, esseri che stanno sperimentando la loro terrenità per riscoprire la loro divinità.

Visualizziamo un flusso d'Amore, una cascata d'Amore.

Noi siamo immersi in questo Amore.

Lasciamoci cullare senza Paura.

Il nostro Essere trae giovamento da questo Silenzio.

Abbiamo assorbito molte informazioni, le abbiamo accolte in noi, alcune le abbiamo riconosciute, altre sono ancora da decifrare.

Le decifreremo quando la Vita ci fornirà le situazioni giuste e allora le ricorderemo e senza esitare le applicheremo.

Quello che abbiamo condiviso è in noi, è entrato a far parte della nostra Consapevolezza; non ragioniamoci sopra, non razionalizziamolo, lasciamolo a livello informativo.

Diventerà tangibile, reale, concreto quando la Vita ci porgerà le situazioni giuste affinché queste informazioni si traducano in Realtà concrete.

ORA dobbiamo solo essere paghi di averle ricevute, risvegliate dentro di noi.

Respiriamo profondamente in modo rilassato, i nostri muscoli devono distendersi, dobbiamo percepirci come un insieme di cellule danzanti. La parte di noi che trova difficile vivere, quella parte che si scontra con gli altri, la parte che si attira le avversità e ci dà continuamente pensiero e pesantezza deve essere lasciata ai margini della nostra Vita.

Dobbiamo dare a questa parte un'importanza relativa, consapevoli che se ancora abbiamo nel nostro vivere queste problematiche è perché dentro di noi non abbiamo ancora messo a punto completamente il meccanismo per disinnescarle.

Accogliamo i contrasti, i problemi e con grande Consapevolezza cerchiamo di ascoltare la Vita che ci suggerisce come risolvere i contrasti e i problemi.

Non affidiamoci a regole, formule, consuetudini, ma affrontiamo tutto ascoltando noi stessi, il nostro Istinto.

Non c'è nessuna modalità di Vita giusta per tutti: ognuno deve ascoltare se stesso e agire in base alla propria modalità.

Cerchiamo di essere grati alla Vita per ciò che siamo, per ciò che abbiamo.

Ringraziamo.

Ringraziamo ogni momento per ciò che la Vita ci porge.

Riconosciamo e onoriamo la Vita, lasciamole spazio dentro di noi, consapevoli che solo questa Forza meravigliosa ci può e ci deve guidare al meglio.

Visualizzatevi come un qualcosa di splendente: una stella che pulsa in tutte le direzioni.

Siete immersi nella Vita, nella Luce, dirigete la vostra volontà affinché avvenga in voi l'Abbandono consapevole a questa Forza vitale perfetta.

Un Abbandono convinto, sentito, sincero che deve guidare ogni attimo della vostra Vita.

Affidatevi dalle piccole alle grandi cose.

Perseguite solo l'Armonia interiore.

Sia questo lo scopo del vostro vivere, sia questa Consapevolezza profonda di essere parte del divino a guidare ogni vostro passo, ogni vostro attimo.



## **CELLULE PULSANTI - meditazione**

Cerchiamo di rilassare la Mente e visualizziamoci come Esseri di Luce, che incamerano Luce e riescono a diffonderla attorno a Loro.

Dobbiamo vederci pulsare.

Concentriamoci su Questa Luce che arriva a Noi e si espande.

Tutte le Nostre Cellule ne sono interessate.

Dopo esserci visualizzati globalmente, visualizziamoci come un Insieme di Cellule Pulsanti, dando ad Ogni Cellula la Capacità di pulsare nella Luce.

Se c'è una Parte del Nostro Corpo che è carente, bisognosa di più Luce, concentriamoci su di Essa ed osserviamo come pulsa.

Noi Siamo Luce ed abbiamo la Capacità di espandere il Nostro Campo Energetico attorno a Noi, ed anche la Capacità di collegarci continuamente, istintivamente, con il Cosmo tutto, da cui Questa Luce proviene.

Non è banale sentirsi Esseri di Luce: è semplicemente un Modo diverso di vivere, di ragionare, di porgersi, di gestire la Nostra Vita e tutte le Nostre Situazioni.

Nella Luce c'è Tutto, assolutamente Tutto.



Come Esseri di Luce abbiamo accesso a Questo Tutto, ne facciamo Parte, quindi Siamo il Tutto.

Questo è un Concetto che nobilita la Nostra Vita, che ci eleva a Pensieri, Atteggiamenti, Gestì non banali, non scontati.

Avere Consapevolezza di Noi come Essere di Luce ci deve portare a ragionare sempre ascoltando il Nostro Istinto.

Quando la Mente, con la Sua Logica Razionale, ci suggerisce un Pensiero, cerchiamo di percepire quello che Esso suscita in Noi.

Se è un Pensiero che ci dà Pace, che ci è affine, che ci può dare persino Gioia, portiamolo avanti e rendiamolo concreto.

Se invece è un Pensiero che porta con sé Dubbi, Paure, Disagio, Ansia.. sigilliamolo e rimandiamolo alla Vita affinché lo depuri, lo pulisca e ce lo restituisca luminoso.

Durante la Giornata percepiamoci come Esseri di Luce, soprattutto quando le Circostanze ci stringono e ci costringono ad Atteggiamenti burberi, scostanti, agitati, quando le Situazioni Non sono - o perlomeno a Noi non sembrano - favorevoli.

Forse Queste Circostanze è lì proprio per ricordarci che Siamo Esseri di Luce e che dobbiamo fare un Salto di Qualità.

Davanti alla Difficoltà non agitiamoci subito per risolverla, ma chiediamoci perché è nella Nostra Vita e chiediamole Aiuto.

A Volte le Difficoltà hanno il Solo Scopo di ricordarci che Noi Siamo la Vita, che Siamo Esseri di Luce e che in Tutte le Situazioni esiste la Soluzione.



**CHIUDIAMOCI IN NOI STESSI – meditazione**

Facciamo il Gesto di entrare in un Involucro chiuso a Chiave.  
Noi siamo lì dentro: Nulla ci stringe e c'è Aria a sufficienza, ci possiamo anche muovere ma siamo chiusi.  
Non possiamo vedere Nulla: non c'è Panorama, non ci sono Esseri Umani.  
Chiusi nell'Involucro, siamo soli con Noi Stessi.  
È un Involucro trasparente ma non vediamo Nulla.  
È un'Immagine inquietante questa: Noi immersi nel Nulla, chiusi, senza Punti di Riferimento.  
Non stiamo bene: Non siamo angosciati ma neppure sereni.  
Immersi nel Nulla Noi vaghiamo, fluttuiamo: un po' qua, un po' là.. sempre avvolti nell'Involucro.  
Non possiamo scegliere una Direzione perché Non sappiamo dove andare.  
Non possiamo fermarci perché attorno a Noi Non ci sono Luoghi né Riferimenti: non c'è Nulla.  
Cessa persino la Curiosità di capire dove siamo, che Cosa siamo, che Cosa stiamo facendo.  
Il Nulla invade anche la Nostra Mente.  
È uno Stato innaturale per l'Essere Umano, e soprattutto per la Nostra Mente che ha bisogno di Punti di Riferimento e di Comprensione.  
Decidiamo allora di concentrarci su di Noi: abbiamo almeno Qualcosa di concreto su cui contare.  
Avvolti in Questo Involucro, iniziamo a scoprirci:  
che Siamo un Corpo Umano lo sapevamo.  
Che Siamo un Corpo Umano pensante lo sapevamo.  
Che siamo un Corpo Umano che può provare delle Sensazioni e delle Emozioni lo sapevamo.  
Che Cosa quindi dobbiamo scoprire di Noi che ancora Non sappiamo?  
Dobbiamo scoprire che Questo Essere Soli nel Nulla Non ci è congeniale.  
Dobbiamo scoprire che se ci mancano i Riferimenti Esterni Noi siamo veramente in Balia del Nulla e il Nulla ci destabilizza.  
Come possiamo fare per aprire Questo Involucro?

Secondo Pensiero: una Volta aperto l'Involucro, che Cosa faccio nel Nulla?

Anche con la Libertà di muovermi, che Cosa posso fare nel Nulla?

A questo Punto mi chiedo che Cosa sia il Nulla.

Entro in Me, mi faccio Questa Domanda ed attendo con Serenità la Risposta.

Il Nulla Non esiste, perché Noi facciamo Parte del Tutto ed anche il Nulla è il Tutto.

Noi, facendo parte del Tutto, possiamo accedere a Tutto, ma in che Modo?

Affiora in Noi una Parola: Consapevolezza.

Io Sono consapevole di Essere un Essere Umano.

Sono consapevole di Essere in Quello che io definisco Nulla.

Ma, sapendo che il Nulla Non esiste, inizio a guardarmi attorno in Modo Consapevole.

Ecco allora comparire altri Esseri Umani, altri Percorsi di Vita che prima non vedevo, altre Situazioni che giungono a Me mentre la Mia Mente è nuovamente in Funzione.

Non sono più un'Entità separata, unica, ma Sono inserita in un Tutto e, attraverso Questo Tutto, posso vivere e fare Esperienze che mi permettono di conoscermi meglio.

Inizio allora a passeggiare e - consapevolmente - creo il Mio Spazio, il Mio Habitat, creo attorno a Me ciò che mi serve.

Non esistono due Creazioni uguali, ma Ognuno ha Ciò che vuole avere: la Creazione che più si adatta a Quel Momento, a Quel bisogno, a Quella Necessità.

In Questo mio Creare sento anche il Desiderio di creare dei Rapporti Umani, delle Conoscenze, delle Amicizie.

Sento la Necessità di Incontri veri e creo anche quelli.

Ora devo avere la Capacità di sdoppiarmi.

Ho creato Questo Posto con Questi Esseri Umani attorno a me e inizio ad interagire con Loro, ma la Mia Parte Superiore sta osservando, è Fuori da Me.

Ci sono come due Io che in Questo Momento convivono: da un Lato la Parte più logica e razionale che vuole gestire le Situazioni, le Emozioni,

i Sentimenti, e dall'Altro la Parte più libera, più aderente al Divino, che osserva.

Qui si verifica un Fenomeno strano: Non sempre Quello che abbiamo creato ci soddisfa, Non sempre riusciamo a dare agli Altri Esseri Umani o agli Eventi la giusta Valenza.

Allora ci viene Voglia di fuggire, di abbandonare Tutto, di ritrarci in Solitudine.

C'è però una Forza molto determinata, molto decisa che ci impedisce Questa Fuga: è la Forza della Consapevolezza, la Forza che ci dice che siamo esseri che hanno Necessità di Esperienze, e che soltanto attraverso le Esperienze possiamo raggiungere un Rapporto armonioso con Noi Stessi e, soprattutto, possiamo raggiungere l'Armonia.

La Parte Superiore di Noi, quella che ci sta osservando, impedisce questa Fuga costringendoci a stare dove Siamo.

A Volte, per farci contenti, cambia le Persone o lo Scenario, ma non può cambiare la Base di Ciò che abbiamo creato.

Noi, creando un Determinato Scenario o attirando nella Nostra Vita certi Esseri (con il solo Scopo di farci accettare, ammirare, di renderci importanti perché Loro ci vedono tali), abbiamo dato un'Impronta a Ciò che abbiamo creato; la Vita può cambiare gli Attori e i Luoghi, ma l'Impronta possiamo cambiarla solamente Noi.

Adesso la Nostra Parte Mentale è stanca, delusa: così come Non era contenta quando era Sola, non è contenta ORA che ha creato Qualcosa attorno a Sé; quindi si affloscia, alza le Braccia e si arrende.

A Questo Punto interviene la Nostra Parte Superiore che ci soccorre, ci solleva e ci fa capire quanto possiamo star bene con Noi Stessi e con gli Altri se solo ci abbandoniamo ad Essa.

Nell'Abbandono Tutte le Nostre Risorse rimangono intatte.

Nell'Abbandono Noi permettiamo alla Vita di usarci.

Nell'Abbandono Non sprechiamo Energie ma le usiamo per attirare Solo Ciò che è confacente a Noi Stessi.

Abbiamo aperto il Nostro Involucro e Non troviamo neppure più la Chiave: abbiamo fatto un'Esperienza socializzando con Altri, creando il Nostro Habitat; ci siamo stancati, depressi e poi abbandonati alla Vita.

Ora Non ci rimane da fare che una Cosa: essere consapevoli di Noi come Esseri Divini che hanno fatto un Lungo Percorso per ritrovare in Sé questa Consapevolezza.

Come Esseri Divini la Vita viene vissuta in Modo diverso e diventa facile.

Come Esseri Divini l'Unico Scopo che abbiamo chiaro è quello di raggiungere l'Armonia attraverso i Mezzi che Noi Stessi attiriamo e che la Vita ci aiuta a gestire.

È una Consapevolezza semplice Questa, ma profondissima.

Dobbiamo esserne convinti Fino in Fondo, poiché soltanto così la Nostra Mente potrà assecondarci e Non deviarci da Quello che deve essere il Nostro Percorso Terreno.

Solo con Questa Consapevolezza possiamo agire e reagire al Meglio a Tutti gli Eventi della Vita.

Uniamoci mentalmente in un Cerchio, diamoci la Mano e facciamo un Girotondo: siamo Tantissimi, una Moltitudine di Esseri che hanno voglia di girare attorno agli Eventi della Vita senza lasciarsi scalfire, senza farsi abbattere.

Facciamo un Girotondo gioioso, allegro.

Percepiamoci come Persone Consapevoli, che hanno capito.

Il Campo Energetico che si sviluppa da Questo Girotondo è molto forte, corposo, e gira vorticando.

In Questo Vortice immettiamo la Nostra Energia e traiamo ciò che ci serve.

È un Girotondo d'Amore, allegro, potente, fluente, che ci fa girare la Testa.

Va bene così.

La Testa può girare ma il Nostro Interno è solido, concreto, compatto e soprattutto aderente a Ciò che Siamo.

Viviamo così, con Gioia, Allegria, Consapevolezza ogni Attimo della Vita.

Non rifiutiamo Nulla di ciò che la Vita ci dà: Tutto ci serve.

Cerchiamo di capire in fretta l'Insegnamento, perché soltanto così potremo avanzare.

Respiriamo profondamente e lasciamo entrare in Noi Questi Concetti senza razionalizzarli.

Sono in Noi, sono Vibrazioni che toccano le Nostre Corde più Profonde, smuovono i Nostri Principi, le Nostre Scelte, le Nostre Certezze.

Lasciamo che agiscano.

Non meravigliamoci se poi il Nostro Modo di reagire sarà diverso.

È proprio Questa Consapevolezza che muove Ogni Nostro Gesto, che ci fa dare Risposte che a Noi sembrano strane, fuori dall'Ordinario rispetto a come Siamo abituati a percepirci.

Sono Concetti che hanno fatto Breccia in Noi e ci fanno sentire Fino in Fondo un Microcosmo nel Macrocosmo.



## **CONSOLIDIAMO LE VIBRAZIONI ARMONICHE - meditazione**

Oggi consolidiamo le vibrazioni armoniche che sono in noi.

Per consolidarle è necessario **NON** riconoscerle.

È una cosa incredibile questa, perché si pensa: “Che cosa devo consolidare? Io faccio chiarezza su quelle che sono le armonie e le disarmonie dentro di me” e... invece non funziona così, perché dove c'è la volontà, il volere, il consolidamento non avviene.

Il consolidamento avviene a livello vibratorio, e quindi supera e bypassa in assoluto la Mente.

Non andiamo quindi a cercare in noi quelle che sono le vibrazioni armoniche o disarmoniche, ma rilassiamoci respirando profondamente, facciamo Silenzio interiore e verremo guidati a questo consolidamento.

La prima immagine che vi suggerisco è quella di una sfera.....una sfera piccola, leggera, luminosa.

Questa sfera si allarga, si allarga, si allarga ancora e cresce la luminosità.

Collochiamo questa sfera su di noi: è sospesa sopra di noi.

La sfera emette dei raggi luminosi, qualcuno di essi ci attraversa.

Ci attraversa, ci permea e ci trascina dentro la sfera.

ORA noi siamo parte della sfera luminosa.

La sfera inizia a girare lentamente e noi ci sentiamo cullati, siamo in pace.

Il movimento si fa più rapido, giriamo più velocemente, ancora più velocemente, siamo immersi in un vortice di Luce.

Parti di noi sono a disagio, in questo momento, non riusciamo ad abbandonarci completamente al vortice che ci sta portando a vibrare sempre più velocemente.

C'è resistenza, forse paura, non riusciamo ad abbandonarci.

La sfera rallenta, rallenta, si ferma e si stacca nuovamente da noi.

Che cosa è successo? Abbiamo preso coscienza di non aderire ancora alla Luce in modo totale, di avere ancora delle resistenze che ci creano malessere e paura.

Osserviamo la sfera: è nuovamente sopra di noi, luminosa, sempre più luminosa; sforziamoci di vederla accogliente.

Decidiamo ORA autonomamente di immergerci nella sfera: non è più la sfera che ci cattura, ma noi che coscientemente, consapevolmente vogliamo entrare nella Luce.

Siamo nuovamente nella sfera, siamo parte della sfera e ci lasciamo cullare.

Il pensiero è assente, la paura è lontana, ci lasciamo permeare dalla curiosità, vogliamo capire se possiamo sostenere meglio il vortice che la sfera produce.

La sfera si muove, aumenta il movimento, ancora, ancora... siamo in pace.

Nel turbinare nella Luce non siamo più noi: sono le nostre vibrazioni, frequenze, la nostra Consapevolezza che si stanno immergendo nella Luce.

Nel fluttuare, nel vorticare nella Luce noi troviamo un senso di pace. Assenza di pensiero, nessuna paura: solo pace.

Le vibrazioni turbinano, si confondono, si mescolano, non si scontrano: una vibrazione permea l'altra.

C'è una forza potente che in questo momento agita la sfera: è l'Amore, la vibrazione dell'Amore.

Questa vibrazione irrompe impetuosa, è come un vento che porta scompiglio, uno scompiglio benefico, salutare che inonda ogni particella di noi.

Le nostre frequenze, le nostre vibrazioni assorbono questo Amore, ne sono permeate, tutto viene esaltato.

Non siamo più noi come esseri individuali, esseri dotati di personalità, ma siamo il Tutto, siamo fusi nell'Amore che il Tutto manifesta.

Godiamoci questo momento respirando profondamente.

Il Silenzio in noi è assoluto, i pensieri lontani: siamo Pace e Armonia.

Lentamente riprendiamo contatto con noi stessi: siamo qui, siamo seduti, abbiamo un corpo, ma siamo anche nella sfera con la Luce.

Uniamo queste due realtà: facciamo sì che la Luce invada tutto di noi, anche ORA che abbiamo coscienza di dove siamo.

Non siamo più nella sfera, ma la Luce è in noi, in noi che siamo qui in un corpo materiale, seduti, ma con le nostre cellule piene di Luce.

Dilatiamoci, percepiamoci come esseri che si stanno dilatando.

I nostri campi magnetici si stanno toccando.

Siamo diventati un solo campo magnetico.

La sfera che era "personale" è ORA diventata unica per tutti noi.

Ci avvolge, ci illumina, ci penetra e tutti assieme iniziamo a vorticare.

Attraverso noi passa un fascio di Luce velocissimo.

È veloce, è rapido perché non trova ostacoli.

Non sta illuminando la nostra personalità ma la nostra Energia, la nostra parte più vera e profonda, la parte dell'Essere, quella che è comune a tutti.



## **Nell'Essere c'è unità, nella Personalità c'è divisione.**

Nel riprendere l'identità ricordatevi di questo: sforzatevi di vivere, ragionare, porgervi sempre con l'Essere.

Accedete alla vostra Personalità con Ironia, Relatività, Leggerezza: non prendetevi troppo sul serio.

Abbiamo consolidato le vibrazioni armoniche.

Sono queste che trascineranno altre vibrazioni ancora non armoniche verso l'Armonia.

È la parte di voi più consapevole, più reale perché più energetica, che condurrà la vostra Vita.

Non preoccupatevi dei risultati: pensate solo ad essere in Armonia con voi stessi, non lasciatevi condizionare né dagli altri, né dagli eventi.

Rispondete solo a voi stessi del vostro operato.

La Forza che viene dall'Armonia è una Forza tangibile perché attira situazioni armoniose, perché vi inserisce in una scia fatta di Armonia e di soluzioni.

Il proponimento finale deve essere quello di mettere somma cura per vivere con la vibrazione dell'Essere.



## **CORPO LUMINOSO - meditazione**

Pensiamo a noi stessi come esseri luminosi.

Cerchiamo di visualizzare il nostro corpo immerso nella Luce: una Luce dentro e fuori di noi, che ci avvolge e ci ingloba.

Stiamo benissimo, perché la Luce ci accoglie, è amorevole e – soprattutto – in essa non c'è pensiero.

In questo momento noi siamo Essenza.

Respiriamo profondamente e rilassiamo tutto il nostro essere.

Con il rilassamento possiamo godere di noi stessi senza nessuna ansia e nessuna paura.

La Luce non è accecante, non ci impedisce di vedere, non ci costringe, e quindi ci lascia libertà di movimento.

ORA ci muoviamo nel nostro quotidiano, nei luoghi soliti: in casa, al lavoro, per strada.. sempre immersi nella Luce.

Ci accorgiamo che i contorni sono diversi, che la percezione delle cose e delle persone è diversa.

Questa Luce illumina tutto e mette in evidenza i lati oscuri, le imperfezioni, tutto ciò che non avevamo notato prima.

Questa Luce ha anche il grande potere di filtrare l'ansia e la paura, e così noi osserviamo anche quello che non ci è mai piaciuto osservare, quello che nel corso della vita abbiamo ignorato: chi avevamo accanto. Forse per vigliaccheria, forse per comodità, ma soprattutto per paura di non saperlo affrontare.

ORA però ci rendiamo conto che è tutto molto chiaro: questa Luce ci rivela qualcosa che forse inconsciamente già sapevamo, ma lo rivela in modo amorevole.

In questa rivelazione c'è anche la forza e la certezza che possiamo superare le avversità derivanti dall'aver visto questi lati oscuri, dall'aver focalizzato ciò che di non giusto, non bello sta intorno a noi. Cerchiamo ORA istintivamente, con grande semplicità e senza andare troppo alla ricerca, di mettere a fuoco la situazione che in questo momento vorremmo risolvere, quella che ORA non ci permette di vivere tranquillamente.

Cerchiamola e poniamola innanzi a noi, rimanendo sempre immersi nella Luce.

Sappiamo che non è una situazione facile, sappiamo di aver bisogno di tutta la nostra forza per poterla gestire.

Sappiamo anche che è una situazione che non riguarda soltanto noi, ma coinvolge anche altri esseri.

In questo nostro osservare la situazione non c'è paura né ansia.

C'è una Forza sconosciuta fino a ieri, che preme dentro di noi, che ci costringe ad osservare la situazione senza voltare il viso, senza chiudere gli occhi: ci costringe alla Verità.

Una Verità vista attraverso questa Luce d'Amore.

Una Verità che non può far male e che ci chiede di essere affrontata.

Non smettiamo di stare nella Luce, anzi mettiamone quanta più possibile attorno e dentro di noi.

Il passo successivo è di immergere nella Luce anche la situazione che abbiamo visualizzato e lasciarla lì.

Non decidiamo di risolverla subito: ORA che l'abbiamo messa nel posto giusto, collocandola nella Luce, diamo a noi stessi il tempo di maturare qualunque decisione.

Non affrettiamo nulla.

Lasciamo che sia la Vita a darci i segni, le indicazioni giuste; la soluzione al nostro problema arriverà da sola e sarà l'incontro di due Luci: la nostra e quella della situazione.

Quello che accadrà sarà risolutivo per tutti.

Ogni volta che siete chiamati a decidere qualcosa immergetevi prima nella Luce, fate questo passaggio e... attendete.

La Vita diventerà molto più semplice, più scorrevole, perché lascerete ad essa la possibilità di intervenire e - quando la Vita interviene - vi libera dalle costrizioni e porge sempre le soluzioni migliori.



## **CULLIAMOCI CON TENEREZZA - meditazione**

Nel Nostro Vivere teniamo conto soltanto di Questo Concetto: siamo esseri Divini, provenienti dal Cosmo, e al Nostro Interno ci sono Tutti i Codici Divini che invadono, permeano, attivano e dirigono il Cosmo Stesso.

Non chiediamoci che Cosa dobbiamo fare affinché Questi Codici Divini si manifestino.

Non è una Domanda Opportuna, anche se la Risposta esiste ed è:  
NULLA.

Dobbiamo creare in Noi il Nulla per far sì che il Nostro Spazio Interiore si possa manifestare.

Perché Ciò avvenga dobbiamo annullare i Pensieri concentrandoci sul QUI ed ORA.

Cerchiamo di percepire il Nostro Essere nel QUI ed ORA.

Lasciamoci avvolgere dalla Pace, dalla Serenità, dall'Armonia.

Lasciamo che Ogni Fibra del Nostro Essere trovi Pace.

Culliamoci dolcemente.

Abbiamo Bisogno di Tenerezza, abbiamo Bisogno di Amore, abbiamo Bisogno di Armonia.

Non aspettiamola dagli Altri, dall'Esterno: doniamocela con Grande Impegno.

Cerchiamo di essere fieri di Noi Stessi per gli Sforzi che facciamo allo Scopo di accettarci e di amarci, per gli Sforzi che facciamo con l'Intento di tenere a bada le Parti di Noi che sono pungenti, disarmoniche.

Dobbiamo avere l'Orgoglio di sentirci Esseri Divini.

Dobbiamo essere impegnati ad Aderire a Noi Stessi sempre e comunque.

Non lasciamoci frastornare da Tutto quello che sentiamo attorno, da Tutte le Aspettative che gli Altri hanno su di Noi.

Non ascoltiamo Troppo la Nostra Mente che ci porta sempre a ragionare su Temi spesso faticosi, impegnativi e Non produttivi.

Impegniamoci per Essere veramente Noi Stessi sempre e, nell'Essere Noi Stessi, diamo Spazio alle Nostre Istanze più profonde, ai Nostri Desideri più reconditi.

Spesso Non osiamo neppure confessarli a Noi Stessi, ma esistono, sono Parte di Noi.

Lasciamoli affiorare, Non scacciamoli e, anche se sono Desideri Utopistici, Non temiamoli.

Se sono in Noi è perché ci appartengono.

Accettandoli dobbiamo permettere alla Vita di realizzarli.

Non affanniamoci per realizzarli Noi: è la Vita che Deve farlo.

Noi dobbiamo soltanto accoglierli e permettere alla Vita di manifestare  
Ciò che è più Giusto per Noi.

Abbracciamoci, culliamoci, amiamoci con Grande Verità e Grande  
Tenerezza.

Siamo una Cellula di un Corpo perfetto, meraviglioso, che pensa a Noi,  
ci nutre, ci sostiene, ci fornisce Tutte le Indicazioni che servono per  
progredire nella Vita.

Sentiamoci Piccoli, sentiamoci Cellula e inondiamo Questa Cellula di  
Grande Amore e Grande Tenerezza.

Quando la Vita ci pone davanti a delle Difficoltà, quando ci sentiamo  
smarriti, il Bene per Noi Stessi deve crescere, la Tenerezza deve  
avvolgerci.

Parallelamente deve nascere in Noi in Modo determinante la Sicurezza.  
Sicurezza che Qualunque Cosa Noi stiamo affrontando avrà Soluzione.  
Sicurezza nella Vita che ci ama.

Sicurezza nelle Nostre Capacità.

Rilassiamoci e - sempre cullandoci con Tenerezza e con Amore -  
rendiamoci Conto di Essere, QUI ed ORA, esattamente dove volevamo  
Essere, dove la Vita ci ha portato e dove dobbiamo stare.



## **DANZA DELLE CELLULE - meditazione**

Rilassiamoci profondamente concentrandoci sul nostro Respiro.  
Dobbiamo sentire i muscoli che si allentano e la testa sgombra dai  
Pensieri.

Visualizziamo il nostro corpo come se fosse esterno A noi: una proiezione materiale di noi stessi.

Questo corpo è formato da miliardi di cellule e in questo momento stanno tutte vibrando: ognuna svolge il proprio compito, momento per momento, vibrando.

Il movimento delle cellule è il movimento dell'Universo.

Le nostre cellule - e quindi noi - sono/siamo parte dell'Universo, di cui osserviamo e percepiamo una vibrazione molto, molto, molto armonica. È una Danza.

Le nostre cellule stanno danzando.

Questo ci porta una grande Leggerezza.

Siamo rilassati, non abbiamo Pensieri e danziamo nell'Universo.

Questa Danza ci affascina ci coinvolge perché stiamo bene, ci sentiamo bene.

Non riusciamo a distinguere la funzione delle nostre cellule: non riusciamo a capire quale sia la cellula del cuore, del fegato, della pelle...

È un tutt'uno: le cellule danzanti si scambiano una con l'altra.

Chi dirige questa Danza?

Come mai è una Danza armonica e non Disarmonica?

Come può ogni singola cellula sapere ciò che deve fare, qual è il suo compito e come portarlo avanti al meglio?

Perché riceve Informazioni.

Perché l'acqua del nostro corpo e il DNA forniscono alle cellule delle Informazioni ed esse si adeguano: non discutono, non si impuntano ma si adeguano.

Osservando questa Danza noi ritorniamo bambini: è come un girotondo, un movimento gioioso, luminoso che coinvolge tutto il nostro essere.

Siamo come i bambini che scoprono la Bellezza del Gioco.

Per quale ragione quando viviamo in uno stato vigile, attento, concreto non riusciamo a percepire questo senso di Leggerezza?

Come mai ci sembra - a volte - che il nostro corpo sia contro di noi?

Per quale motivo talvolta avvertiamo delle Ostilità nei nostri organi, nei nostri muscoli, mentre invece ORA avvertiamo soltanto Leggerezza?

Perché nel nostro vivere concreto, quotidiano noi ci dimentichiamo di essere parte dell'Universo, ci dimentichiamo delle Informazioni che sono all'interno del nostro Essere e forniamo alle nostre cellule altre Informazioni: quelle suggerite dalla nostra Mente.

Non sempre però si tratta delle informazioni giuste: spesso forniamo Informazioni intrise di Ansia, di Paura, di Agitazione, e quindi la Danza si interrompe, diventa caotica, le cellule si scontrano e non si armonizzano più.

Tutto ciò perché l'Ansia - e soprattutto la Paura - creano scompiglio, portano il Caos.

Continuiamo ad osservare questa Danza e, con la Mente vigile, entriamo a far parte della danza: creiamo una simbiosi fra noi - coscienti del nostro corpo - e la rappresentazione di cellule danzanti che abbiamo visualizzato.

Diventiamo Uno con esse.

È uno stato di Benessere che si mantiene finché la Mente non ricomincia a pensare.

È uno stato di quiete fino a quando riusciamo a mantenere la Mente silenziosa.

La Mente però vuole partecipare a questo Evento, non vuole rimanerne esclusa.

È allora che dobbiamo guidarla verso pensieri positivi, rendendola partecipe di questa Armonia e pregandola affinché non dimentichi ciò che sta provando ORA: Pace e Tranquillità.

Ricordiamo anche alla nostra Mente che la Pace e la Tranquillità sono molto facili da ottenere in questo stato di Rilassamento, ma è altrettanto facile perderle quando l'Ansia e la Paura si impossessano dei nostri Pensieri.

Chiediamo alla nostra Mente di non dimenticare questo stato di Leggerezza e Armonia e di dirigersi sempre verso Pensieri positivi.

Sigilliamo ORA in noi stessi questo stato di Benessere.

Lo abbiamo creato noi, con Semplicità, con Tranquillità.

Non c'è nessuna tecnica, nessun trucco: noi siamo in grado di donare a noi stessi la Serenità.

Le nostre cellule vogliono danzare in modo armonioso, vogliono essere libere di compiere il loro dovere nel miglior modo possibile.

Amiamole per questo.

Amando le nostre cellule e il nostro corpo noi amiamo noi stessi.

Ci rendiamo partecipi della Vita come qualcosa di meraviglioso: un corpo che funziona perché ha le giuste Informazioni, una massa di cellule che danzano per farci star bene, per permetterci la Vita.

La Vita è un privilegio e va vissuta con sacralità, dando il meglio di noi stessi.

ORA suona un campanellino come quello che a scuola indica la fine della Ricreazione e tutte le cellule sono nuovamente nel nostro corpo e Noi siamo rientrati in noi stessi, ma quelle cellule hanno danzato, gioito, si sono ricaricate e noi siamo riusciti a rimanere sereni, tranquilli, leggeri, armoniosi ad osservarle.

ORA siamo nuovamente in noi con il nostro corpo materiale fatto di cellule, ma più consapevoli di prima, e ci ripromettiamo di rispettare il nostro corpo, di amarlo, di non colpirlo con Pensieri negativi, soprattutto con l'Ansia e la Paura, due vibrazioni che provocano danni incredibili.

Ringraziamo quindi la Vita che è in noi e promettiamo di vivere onorandoLa.



## **ESERCIZIO PER LA LEGGEREZZA - meditazione**

Respiriamo profondamente e lentamente, cerchiamo di fare il vuoto mentale, seguiamo il nostro respiro e iniziamo a fluttuare.



Con Leggerezza, con Grazia, con Allegria svolazziamo da una parte all'altra.

L'Universo è nostro.

Ci accoglie, ci sorregge... finché arriva una Forza che ci guida.

Lasciamoci guidare senza resistenza.

La direzione è quella della nostra Mente.

Ci facciamo strada fra i nostri pensieri: confusi, si accavallano, ma cerchiamo di mantenere la Leggerezza, non li prendiamo in considerazione.

La confusione cessa e i pensieri si ordinano.

Quale pensiero arriva ORA alla nostra Mente?

È un pensiero banale, sciocco, futile: abbiamo raggiunto la Leggerezza.

È invece un pensiero che ci portiamo dietro da molto tempo?

È una domanda?

È ansia?

Paura?

Stiamo entrando nella Pesantezza.

Non scacciamo questo pensiero perché è parte di noi; cerchiamo solo di renderlo leggero.

Ha una soluzione?

La state cercando?

Non la trovate?

Affidatevi alla Vita.

Abbandonate questo pensiero perché ORA è affidato.

Non c'è soluzione in assoluto?

È un pensiero che va avanti da troppo tempo?

Non riuscite a risolverlo?

Dovete imparare a convivere con questo pensiero.

Può un pensiero condizionare le vostre giornate?

NO

La Vita è preziosa, ogni momento dev'essere un'esperienza e un'acquisizione di Consapevolezza.

Con un pensiero fisso voi evitate la Consapevolezza.

Imparare a convivere con il problema vuol dire esercitare l'Umiltà.

Vuol dire capire che non sempre tutto dipende dalla nostra volontà di risolvere, ma che a volte è necessario accettare i tempi della Vita.

Molto spesso - per non dire sempre - il problema è un mezzo che la Vita usa per farsi riconoscere, per costringervi ad affidarvi.

Affidarsi alla Vita provoca Leggerezza.

La Leggerezza deve invadere ogni tipo di problema.

Stacciamoci dalla nostra Mente e riprendiamo a fluttuare.

Abbiamo lasciato una Mente libera, leggera, abbiamo affidato i problemi alla Vita.

Fluttuando guardiamo noi stessi da lontano: stiamo prendendo le distanze da noi stessi, dal nostro Io, dalla nostra Mente, dal nostro volere.

Siamo lontani ma siamo sempre noi: stiamo vivendo la nostra parte migliore.

La parte che fluttua, che è parte integrante dell'Universo, del divino, si lascia attraversare, permeare, guidare, senza opporre resistenza.

La Mente rimasta giù è più leggera, ma non ha la Leggerezza che la parte migliore di noi ci sta donando.

Dobbiamo fare il pieno di questa Leggerezza.

Creiamo una danza leggera, armoniosa, libera e soprattutto senza Paura.

Non sappiamo dove questo fluttuare ci può portare, ma non abbiamo Paura.

Osserviamoci da lontano, facciamo scorrere rapidamente una nostra giornata: gli impegni, gli affanni, le arrabbiate, le ansie... facciamo scorrere una giornata-tipo, una giornata pesante.

Da lontano la vediamo veramente per come è: assurda.

L'Ansia non insegna nulla, la Paura ancora meno.

Nessun problema si risolve attraverso l'Ansia e la Paura.

L'Ansia e la Paura hanno un solo scopo: portarci all'abbandono alla Vita.

A non poterne più di essere ansiosi e spaventati.

Da lontano questo è chiaro.

Stiamo fluttuando in un mondo di Pace.

Stiamo facendo il pieno di Energia divina per riportarla nella nostra  
Mente.

Seguiamo il nostro respiro: leggeri, abbandonati, niente ci deve  
sembrare insormontabile.

La parte divina che è dentro di noi, che ci permea, è attivata.

Non dobbiamo spegnerla con la Pesantezza.

Dobbiamo mantenerla leggera con la Consapevolezza che siamo noi  
questa parte divina, che è questa parte che va vissuta, che è questa parte  
che aiuta la parte più terrena del nostro vivere.

È da questa parte divina che arrivano le soluzioni.

Aumentiamo dentro di noi questa Consapevolezza: dobbiamo vivere  
sempre in Armonia con la nostra parte divina.

Se ci attiriamo delle difficoltà dobbiamo riconoscerle per quello che  
sono: insegnamenti.

Impariamo a percepire la realtà, vale a dire ad ascoltarla dentro,  
lasciando libero il nostro istinto, la nostra voce interiore.

Non analizziamola troppo: cerchiamo di percepirla.

La nostra parte migliore sa che attraverso la difficoltà noi possiamo  
imparare ed essere più forti.

La Mente ha un altro modo di ragionare: parla di fortuna, sfortuna... “a  
me non doveva capitare” ... “che cosa ho fatto per meritarmi  
questo?”...

Discorsi assurdi.

Davanti alla difficoltà la percezione, se lasciata libera dalla Mente, sa  
che deve trovare un insegnamento.

Trovato questo, la situazione si risolve.

Nel nostro fluttuare mettiamo la Gioia, la Gioia per una possibilità che  
la Vita ci ha dato di vivere questa Vita.

La Gioia di chi sa che ogni momento non è sprecato se serve per  
aumentare la Consapevolezza.

Facciamo un proponimento dentro di noi: di non dimenticare mai  
questa parte che è in noi e che in questo momento sta fluttuando.

Facciamoci guidare, teniamola stretta: è la parte divina che ci deve  
condurre all'Armonia.

Ricongiungiamoci mantenendo in noi un senso di Leggerezza.



## **ESSERI PERFETTI – meditazione**

Oggi facciamo un viaggio affascinante.

Ci siamo già immersi dentro di noi, abbiamo cercato gli angoli bui, la forza per riuscire a superare situazioni faticose, abbiamo sperimentato la voglia di esplorarci.

ORA entriamo in noi vedendoci perfetti.

Questa è una cosa che non abbiamo ancora provato.

In questo momento siamo una cellula del divino, una cellula primordiale, una cellula che non è ancora invasa, abitata, gestita dalla personalità, ma solo e semplicemente dalla vibrazione del divino.

Questa cellula è perfetta, noi siamo perfetti.

In questo momento c'è una pace, una tranquillità, una serenità, un'acquiescenza totale a noi stessi.

Non ci domandiamo nulla: siamo in pace e soprattutto siamo senza Io, senza personalità.

Come cellula del divino occupiamo il posto che il divino ci ha assegnato, come cellula del divino abbiamo il compito dell'Armonia, dobbiamo essere armoniosi.

Questa Pace ci avvolge, ci culla, ci tranquillizza: non dobbiamo fare nulla.

È tutto a posto, regolare, tutto divino.

Nel nostro fluttuare incontriamo altre cellule, come noi divine, come noi senza personalità; le accogliamo come loro accolgono noi: è tutto a posto.

La Pace si consolida, l'assenza di pensiero è una realtà; continuiamo a fluttuare.

Pian piano, con lentezza ma con determinazione, veniamo assorbiti da un vortice, un vortice di energia benefico, un vortice che ci ingloba.

In questo vortice non siamo soli: ci sono altre cellule come noi, senza personalità; seguiamo la spirale di questo vortice: è sempre più tumultuosa, più rapida, finché ci deposita sulla Terra.

Noi, cellule perfette, divine abbiamo preso possesso di un corpo.

Un corpo che ha un luogo, un tempo, ha dei vicini, si deve rapportare con altre cellule perfette che hanno anch'esse un corpo.

Non dimentichiamoci mai che siamo perfetti.

Il corpo ha delle esigenze, vive nella materia; c'è una società, delle regole, bisogna confrontarsi con altri esseri che hanno un corpo abitato da cellule perfette.

La riflessione che viene in conseguenza di ciò è solo una: se io mi raffronto con esseri perfetti, io che sono perfetto non posso arrivare allo scontro.

Devo capire che nel mio rivestire la materia, nel mio farmi gestire dalla personalità ho dimenticato parte della perfezione che è dentro di me.

Chi mi è accanto, l'altro essere, la persona con cui mi confronto è il mezzo che la Vita usa per ricordarmi la mia perfezione, per ricordarmi che dentro di me c'è un'Armonia, i codici divini, c'è la guida della Vita e io non posso decidere con la personalità, ma devo lasciare alla Vita la guida di me.

Come faccio a vedere l'altro perfetto quando la mia personalità attribuisce all'altro ogni genere di difetti? Come posso pensare che il suo comportamento sia giusto quando è così in contrasto con quello che mi aspetto o con quello che io ritengo sia il giusto comportamento?

Devo ricordarmi che abbiamo la stessa matrice, io e l'altro, che siamo due cellule perfette, due cellule del divino che devono solo ritornare ad attuare, a vivere, a mettere in pratica costantemente questa perfezione.

Come possiamo dare una definizione di questa perfezione?

Come possiamo pensare che la perfezione sia qualcosa che possiamo codificare, capire, qualcosa a cui possiamo dare delle regole?

La perfezione divina non ha regole, leggi, non ha condizionamenti, non uniforma gli esseri umani, la società. La perfezione divina è rispettosa

di ogni essere, lo vuole portare nuovamente in Armonia attraverso l'ascolto dell'Istinto.

Ascoltare se stessi e non colpevolizzarsi.

Un essere divino perfetto non può avere colpa: può soltanto fare un'esperienza che gli ricorda quanto si sia staccato da questa perfezione.

L'esperienza deve ricordarci che dobbiamo nuovamente tendere alla perfezione, e quindi modificare e migliorare il nostro modo di essere.

Non è superbia sentirsi perfetti, non è orgoglio: è solo una realtà che ci siamo dimenticati.

Venendo dal divino veniamo dalla perfezione.

Ogni nostro travaglio, ogni discesa nella terrenità non ha altro scopo che quello di farci ritornare a questa divinità, a questa perfezione.

Sentirsi divini è un atto di grande saggezza, e quindi in esso non c'è superbia, non c'è orgoglio ma semplicemente Consapevolezza.

Negare questa matrice divina dentro di noi vuol dire negare l'essenza stessa della nostra Vita.



## **FLUIRE NELL'UNIVERSO – meditazione**

Sentiamoci una Parte dell'Universo.

Sentiamoci un Punto luminoso alla Deriva.

Stiamo esplorando l'Universo.

Non c'è il nostro Io, la Materia che ci trattiene, la Personalità che ci condiziona.

Siamo Luce, Energia pura.

Siamo liberi nell'Universo.

Non ci chiediamo quale sia la nostra Meta, non facciamo Programmi, non tracciamo Itinerari: ci lasciamo semplicemente trasportare. Siamo esplorando: intorno a noi ci sono tantissimi altri Punti che come noi esplorano.

Non ci scontriamo, non sentiamo neppure la Necessità di confrontarci, di fare Amicizia con loro.

Siamo paghi di noi stessi.

L'Universo sembra fatto per noi, per permetterci di fluire in Serenità, con Gioia attraverso tutto quello che esso contiene.

Non ci stanchiamo perché siamo molto leggeri e non troviamo Ostacoli. Tutto sembra fatto per noi.

Il Contatto con noi stessi è totale e siamo nell'Universo in perfetta Pace.

Questa Condizione può durare all'Infinito.

Questo Benessere dà Ristoro alle nostre Cellule.

Allenta le Tensioni dei nostri Muscoli.

Ci colloca in uno Stato ideale di Serenità e di Pace.

Quando la Vita ci richiama alla Terrenità, alla Concretezza ricordiamoci di questo nostro Stato e durante la Giornata facciamo dei "tour" nell'Universo.

Stacciamoci dai Problemi, dalla Pesantezza di vivere, e partiamo per l'Universo.

Lasciamo tutto dietro di noi e cerchiamo di ritrovare questo Stato di perfetta Armonia.

Torneremo nella Terrenità con uno Spirito diverso, caricati da una Relatività che ci farà vedere i Problemi, le Situazioni che dobbiamo affrontare in un altro Modo.

I nostri Problemi terreni, in relazione all'Universo, diventano piccola cosa.

Li affronteremo allora con questo senso di Relatività ed avremo Successo, poiché capiremo le ragioni per cui quella Situazione è nella nostra Vita e che cosa ci sta insegnando.

A quel punto, avendo preso le Distanze dalla Parte più pesante, materiale, coinvolgente della Situazione, riusciremo in un Baleno a trovare la Soluzione.

Ricordiamoci di fare questi "tour" nell'Universo: sono utili, necessari e molto gratificanti per la nostra Energia.



## **FRUTTI DI UN ALBERO – meditazione**

Facciamo un Esercizio per capire i Limiti sottili del Nostro Modo di Vivere.

Focalizziamoci su di Noi come Frutto di un Grande Albero.

Non è importante quale Frutto scegliamo: Siamo tutti Frutti dello Stesso Albero, e tutti i Frutti che sono su quell'Albero appartengono alla Stessa Famiglia.

Sono tutti uguali?

No.

C'è Quello più maturo, Quello che è stato beccato dagli Uccelli, Quello che Non maturerà mai, quello più esposto alla Luce, quello che invece Non prenderà Colore perché coperto da Tante Foglie...Sono tutti diversi pur essendo della stessa famiglia.

Se Nessuno li raccoglie, una Volta maturi i Frutti si rinsecchiscono sull'Albero oppure cadono a Terra.

Tutte Queste Diversità hanno un loro perché, dal Momento che in Natura tutto ha un perché.

L'Essere Umano deve rapportarsi continuamente alla Natura, sentirsi Parte della Famiglia Umana, ma capire che il Proprio Percorso è Personale.

Ognuno ha visualizzato un Frutto e la maggior parte di Noi lo avrà visualizzato bello, sano, in grado di maturare nei Tempi Giusti.

Pochi si saranno visti come un Frutto Rinsecchito o Marcio, eppure esistono anche Quelli.

Le Diversità fanno Parte di Noi, della Vita, sono un Dato Certo.



Noi faticiamo molto ad accettare le Diversità dell'Altro: ci irritano, ci feriscono, ci sconvolgono, ma è così

Molte Volte è l'Altro che sceglie di Essere in un Certo Modo; spesso è la Parte Superiore di Lui che sceglie di Essere in Quel Modo, anche se l'Individuo ne è addirittura inconsapevole.

Moltissime Volte ci sentiamo spinti da una Forza che ci spinge a compiere Certe Azioni, ad avere dei Comportamenti, delle Reazioni che in Base alla Logica Non avremmo mai voluto avere.

C'è però dentro di Noi una Forza che ci impone di esprimerci in Quel Modo.

Come il Frutto Non decide di essere beccato dall'Uccello eppure lo attira, in un Certo Senso lo subisce, così anche Noi a Volte subiamo i Nostri Stessi Comportamenti, le Nostre Pulsioni Interiori senza capirle. Ragioniamo, ci muoviamo sulla Base di una Spinta Interiore che Non sempre ci è chiara, e che a Volte è così forte da imporci Quel Comportamento, Quella Scelta.

Quali sono allora i Confini Sottili del Nostro Modo di Vivere?

Essi vanno dall'accettare ciò che ci accade al cercare di farlo accadere. È possibile che abbiamo scelto di Essere un Frutto Bello e non Uno che sta marcendo,

che ci adoperiamo per Essere sempre accettati dagli Altri, che siamo convinti di scegliere Sempre il Meglio per Noi... ma potremmo anche essere un Frutto che sta marcendo perché ha portato a Termine il suo Compito o perché Non è riuscito a farsi raccogliere prima, oppure perché era così debole da divenire Preda di Parassiti...

Insomma, può essersi verificato Qualcosa che ci ha reso Diversi dai Frutti Belli.

Il pensarlo Non vuol dire volerlo essere, ma è Importante accettare anche Questa Realtà.

Una Realtà sottile che ci sfugge.

Chi ha scelto di Essere un Frutto Rinsecchito sull'Albero ha Motivazioni Profonde che deve analizzare, così come deve fare Chi ha scelto di essere un Bellissimo Frutto maturo pronto per essere colto ha altre motivazioni.

Allo Stesso Modo dovrà fare anche Chi ha scelto di Essere Quel Frutto che Non maturerà mai e che solo il Vento potrà staccare dall'Albero. Sono Tutte Motivazioni profonde e ugualmente valide. L'importante è accettarle con Amore verso Noi Stessi, perché questo ci aiuterà a capirci meglio e ad accettarci così come Siamo. Analizzare Se Stessi porta sempre ad un Grande Risultato, soprattutto se l'Analisi è fatta con Amore, con Pacatezza, con Consapevolezza, con un Atteggiamento costruttivo verso la Vita. Siamo Tutti in Bilico su questi Confini Sottili. Non si possono dare Regole dicendo "questo è giusto" e "questo sbagliato", perché persino quello che è giusto per Noi in Questo Momento può Non esserlo l'Attimo dopo. Molto spesso l'Energia ci chiama ad emettere una Vibrazione che, una Volta emessa, verrà superata dalla Stessa Energia che ne richiede un'Altra, dandoci così l'Impressione di vivere in Modo Contraddittorio. Decidiamo di agire in modo diverso da prima. In Realtà Non Siamo sbagliati né prima né dopo, e non Siamo stupidi per il Fatto di aver cambiato Idea: Siamo semplicemente aderendo a Noi Stessi Attimo per Attimo. Il Confine Sottile è sempre quello fra il capire e il "sentire": capire che Cosa stiamo facendo, le Scelte che stiamo compiendo, e "percepirle" come giuste o dannose per Noi. Dobbiamo rilassarci, la Vita non è complicata: la Vita è Amore che ci sorregge, ci guida e vuole per Ognuno di Noi il Raggiungimento dell'Armonia. Lasciamoci fluire rinunciando a Quelle Certezze che sono state giuste per Noi, che ci hanno accompagnato, ma che forse ORA è il Momento di sostituire con Certezze diverse, più fluide, più in Armonia con il Nuovo Corso della Vita. Quando Siamo su Quell'Albero come Frutti non possiamo decidere Noi Chi verrà raccolto e Chi verrà lasciato sull'Albero: c'è un Affidamento totale alla Natura, alla Vita. Viviamo con Semplicità, con Leggerezza, con Relatività, con Umiltà, e la Vita si manifesterà a Noi in Modo chiaro, limpido, certo, sicuro.

Ci prenderà per Mano e allora il Nostro Percorso terreno Non sarà più pieno di Tribolazioni, di Fatica, di Paura, di Dubbi, ma sarà un Percorso gioioso, consapevole, che ci ristorerà.

Anche la Fatica ci apparirà sotto una Luce diversa, perché sarà finalizzata ad arricchire la Nostra Energia e Non il Nostro Patrimonio o il Nostro Status Sociale.

Mettiamoci nelle Condizioni di aderire in Ogni Momento alla Vita, alla Parte più Alta di Noi Stessi, confidando nella Nostra Capacità di farlo perché Non è difficile.

Ogni Cellula del Nostro Corpo aderisce perfettamente alla Vita: sa qual è il Suo Compito e sa di doverlo compiere al Meglio, poiché la Sua Programmazione le impone quelle “Scelte” e Non Altre.

Non si tratta in Realtà di Scelte ma di Funzioni.

Ogni Cellula ha una Determinata Funzione, dunque Non ha la Possibilità di scegliere di svolgerne un’Altra.

Noi dobbiamo aderire a Noi Stessi fino in fondo, consapevoli che Non avremo niente di più e niente di meno di quello che la Nostra Programmazione Interiore ha previsto per Noi, ma... la Programmazione Interiore l’abbiamo scelta Noi quando abbiamo deciso di compiere Questo Percorso Terreno.

Qui il Cerchio si chiude.

Non possiamo avere Rimpianti per Ciò che Non Siamo o che Non abbiamo perché, se fosse stato nella Nostra Programmazione Interiore, Noi saremmo stati ed avremmo avuto Qualcosa di diverso, ma così Non è.

Siamo ed abbiamo però Altro, e questo deve darci Serenità.

Rilassiamoci nel Profondo delle Nostre Fibre.

Affidiamoci alla Vita che sa sempre dove deve condurci e lascia a Noi il Solo Compito di porgerle la Mano e di stringerla per Non sentirci Soli.

Non rammarichiamoci quindi se Siamo un Frutto Malato, che marcisce o che è caduto: forse era Questa la Nostra Programmazione Interiore.

Del resto, anche un Frutto Marcio a terra ha la Sua Funzione.

Accettiamo Tutto dalla Vita ed impegniamoci a migliorare veramente Noi Stessi attraverso la Conoscenza e l’Amore per Noi.

L'Esterno, i Fatti, le Cose concrete, l'Esteriorità saranno una Conseguenza di Questo Impegno: la Vita sa Quello di cui abbiamo Bisogno.

Nel Nostro Rilassamento, nel Nostro affidarci alla Vita mettiamo una Dose di Bene Enorme per Noi.

Quanto più soffriamo, quanto più Siamo provati, quanto più Siamo lacerati dalle Scelte, tanto più dobbiamo volerci bene, perché solamente così ci immettiamo nella Scia Positiva.

Soltanto volendoci Bene fino in fondo e accettandoci come Siamo, Noi possiamo vivere in Armonia.



## **GIOIA - meditazione**

Il messaggio di oggi è improntato alla Gioia: Gioia di vivere, Gioia per questo percorso terreno spesso così faticoso, Gioia come vibrazione che deve invadere il nostro essere.

Non è una vibrazione semplice la Gioia, perché molto spesso l'essere umano ne ha paura.

Nelle difficoltà, dopo le lamentele noi tiriamo fuori la parte forte, determinata, autoritaria di noi stessi e ci accingiamo a risolvere i problemi.

La Gioia molte volte ci spiazza: siamo quasi superstiziosi, non vogliamo dimostrarla, esibirla; è come se non dovesse far parte della nostra Vita.

Immaginiamoci in questo momento su un prato bello, fresco: non c'è troppo caldo né troppo freddo, ci sono fiori di ogni forma e colore.

Entriamo in questo prato non come elemento umano, ma come elemento energetico: noi siamo Energia.

Ci confondiamo con l'erba, con i fiori: siamo quell'erba e quei fiori.  
C'è un grande senso di Pace, di Serenità.....  
È una gran fatica staccarsi da questo prato per essere nuovamente un corpo, una mente.  
È fatica pensare al vivere quotidiano, ma dobbiamo farlo.  
Ci siamo caricati di Gioia, di Serenità, e ORA affrontiamo la quotidianità.

Cerchiamo di visualizzare la Gioia anche se non possiamo darle una forma precisa, concreta; possiamo però vederla come Energia, come piccole spirali luminose che permeano il nostro essere.  
Ruotano attorno e dentro le nostre cellule.  
Facciamo uno sforzo di immaginazione e uniamo il prato alle nostre cellule: le cellule come fili d'erba, gli organi come fiori.  
Tutto è animato da questi vortici luminosi.  
Dentro di noi c'è un grande movimento.  
Ci sono tutti i colori, c'è Forza, Armonia: in questo momento stiamo vibrando alla frequenza della Gioia.  
Nessun pensiero è nella nostra Mente: noi siamo il prato e siamo le cellule, siamo i fiori e al tempo stesso i nostri organi, siamo parte di un Tutto.  
Siamo fusi nel Tutto.

Con la Gioia che ci permea affrontiamo tutti gli inconvenienti della Vita in modo migliore, più positivo, più consapevole; con la Gioia avanziamo verso l'Evoluzione in modo sicuro.  
Non dobbiamo aver paura della Gioia, non è vero che solo attraverso la Sofferenza c'è Evoluzione: la Sofferenza è una parte della nostra Vita, quella che serve a farci riconoscere,  
a farci tirar fuori la nostra parte più forte e determinata, quella Forza che ci dà la possibilità di superare le difficoltà,  
ma quando abbiamo riconosciuto questa Forza dobbiamo dare spazio alla Gioia.  
La Gioia accettata, riconosciuta, vissuta ci porta in uno stato evolutivo di grande Armonia.

La Gioia porta con sé la Gratitudine verso la Vita, la Benevolenza verso gli altri esseri umani e verso gli eventi.

Cerchiamo di essere sempre consapevoli di essere Energia, di essere composti da vibrazioni, da frequenze, e soprattutto cerchiamo di essere consapevoli dello scopo della nostra Vita: andare verso l'Evoluzione.

Un'Evoluzione attuata attraverso la Gioia è molto più stabile e molto più consapevole di quella che si realizza attraverso la Sofferenza.

Abituiamoci a gioire di tutto iniziando dalle piccole cose, dalle piccole o grandi coincidenze, riconoscendo l'aiuto che la Vita continuamente ci porge.

Non dimentichiamoci questa immagine: noi Energia in un prato che ci dà Gioia, che ci accoglie, che ci carica di forza.

Noi corpo umano che si lascia attraversare dall'Energia della Natura, che si sente un tutt'uno con la Natura, noi parte del Tutto, parte vibrante che ha lo scopo di vibrare in modo armonioso.

Portate con voi questa Serenità, attivatela ogni volta che vi sentite stanchi, perplessi, dubbiosi,

tornate all'immagine di voi Energia fusa nella Natura, parte del Tutto.

Con Gioia torniamo consapevoli del momento che stiamo vivendo, del Qui ed ORA.



## **GLOBO LUMINOSO – meditazione**

Ognuno di noi cerchi di visualizzare se stesso come un Globo luminoso.

Ognuno, mantenendosi rilassato con il Respiro lento e profondo, si visualizzi come un Globo molto luminoso e colorato.

Ognuno scelga il Colore che sente più in Armonia con se stesso.  
Rannicchiamoci bene all'interno del Globo, lasciando che ci avvolga completamente e facendoci sempre più piccoli.  
In questo Momento siamo un Feto che regredisce nel Tempo: da nove mesi a otto, sette, sei... sempre più indietro.  
Alla fine, non rimane che il Globo: noi non ci siamo più.  
Non rimaniamo però immobili, ma lasciamo che il Globo fluttui, si sposti senza nessuna Direzione imposta da nulla.  
Due Globi si incontrano senza scontrarsi, altri si allontanano.  
La Visione è bellissima: un mare di Globi luminosi e fluttuanti.  
Dove siamo finiti noi?  
Dov'è il nostro IO, la nostra Personalità, il nostro Volere, tutto il nostro Vissuto terreno?  
Si è dissolto in quel Globo, e quindi quel Globo è anche la nostra Personalità, il nostro Io, la nostra Mente, ma sta fluttuando: è leggero e non ha nessun Problema, spazia dove vuole.  
Quando ci visualizziamo solo come Corpo, noi siamo statici, pesanti, fermi e molto problematici.  
Nel Globo invece siamo armoniosi, leggeri.  
Creiamo ora una Fessura ed apriamo il Globo, lasciando uscire quella Parte di noi che sta ancora "smaniando" dentro il Globo: quella Parte che non ha voluto integrarsi nel Globo, quella Parte che ha delle Pretese, delle Aspettative, che non accetta di essere Parte di un Tutto. Quella che non accetta di poter essere "risucchiata" da questo Globo.  
Abbiamo aperto la Fessura e la invitiamo ad uscire.  
Richiudiamo e ci sentiamo protetti: dentro questo Globo c'è la nostra Essenza, e la Personalità si è fusa con l'Essenza.  
È diventata Essenza essa stessa.  
Il Globo può anche cambiare Colore, ora che non c'è più la Parte più "tormentosa" di noi.  
Respiriamo molto lentamente, profondamente, senza disturbare il Globo.  
Lui sa dove deve andare, sa come e quando muoversi, e soprattutto sa quando è il Momento di ricreare noi stessi come Materia.

Il Globo sa quando è giusto farci nuovamente capire che siamo anche Corpo, Personalità, Aspettativa, ma tutto in Modo relativo. Perché questo Globo, anche dissolvendosi, ci ha impregnato, ci ha lasciato la sua Essenza: quella che dobbiamo vivere.



## **IL BOSCO – meditazione**

Trasferiamoci in un bosco.

Siamo nel bosco e non è un caso essere qui: siamo stati invitati ad una caccia al tesoro.

Le indicazioni sono molto, molto scarse.

L'ordine è di trovare il tesoro che è nel bosco.

La prima cosa da fare è cercare di orientarsi per capire verso quale direzione muoversi.

Vediamo un filare di alberi che sembrano messi in modo non casuale: sembrano cresciuti per darci un'indicazione, o così sembra a noi.

Siamo attratti verso questi alberi.

ORA abbiamo un po' d'ansia perché non sappiamo quale tesoro dobbiamo trovare, e soprattutto non conosciamo lo scopo di questa caccia al tesoro e il perché siamo stati invitati a farla.

Pian piano ci inoltriamo nel bosco e l'ansia cessa, perché siamo assorbiti dalla Magia che ci circonda.

Siamo in mezzo agli alberi cresciuti in modo così particolare e respiriamo profondamente; la luce filtra, ci illumina, illumina l'erba che calpestiamo.

Iniziamo ad osservare tutte le sfumature dei colori intorno a noi: non sono uniformi ma si armonizzano tra loro.

C'è qualche animale qua e là.. e noi ci perdiamo ad osservarlo.



Dimentichiamo persino di essere qui per una caccia al tesoro.  
Siamo immersi nella Magia.  
Ci sono i profumi del bosco, i suoni, i colori... possiamo toccare gli alberi, i fiori, l'erba e persino accarezzare qualche animaletto.  
I nostri sensi sono tutti compresi in questa Magia.  
Non ci ricordiamo dello scopo per cui siamo nel bosco: viviamo profondamente e consapevolmente il QUI ed ORA.  
La Pace in noi è tangibile, i pensieri assenti, tutto il nostro essere è teso a godere del bosco, della Magia del bosco.  
Questa per noi è una novità, perché è molto diverso da quando entravamo nel bosco per cercare il fresco, per fare una passeggiata, per cercare funghi o castagne: allora avevamo uno scopo.  
ORA invece lo scopo era trovare un tesoro, ma lo abbiamo dimenticato, perché la Magia ci ha assorbito totalmente.  
Siamo così rilassati che non riusciamo a pensare.  
Ci sediamo appoggiando la schiena ad un tronco, accarezziamo l'erba, respiriamo profondamente e assorbiamo tutti gli odori, i suoni.. e la Pace dentro di noi è così tangibile che ci fa quasi paura.  
Siamo soli e non abbiamo bisogno di nulla e di nessuno.  
Siamo in perfetta comunione con noi stessi.  
Siamo inseriti perfettamente nel QUI ed ORA.  
È questo il tesoro che stavamo cercando.  
Questa Pace, questa Consapevolezza, questa Serenità, questa Magia che stiamo assorbendo.  
Portiamo questa Magia in noi, portiamola in tutto ciò che facciamo nella Vita di ogni giorno.  
Non dimentichiamo che la Vita è anche Magia, non limitiamoci a vivere solo la parte faticosa, la parte del dovere, la parte pesante che certe situazioni hanno in sé:  
in ogni cosa cerchiamo sempre la Magia.  
Ricordiamoci che la Vita è Amore, e noi siamo Amore perché siamo la Vita.  
Lasciamo sgorgare da dentro questa vibrazione così potente, lasciamo che si unisca a quella che altri emanano.  
È solo l'Amore che ci preserva dal vivere con fatica.

È solo l'Amore e la Magia della Vita che ci danno la giusta misura del vivere, che ci conducono dove la Vita vuole che noi andiamo: capire il vero senso del vivere, e ciò è possibile soltanto attraverso la Magia. Abbiamo trovato un tesoro che è nostro, ed è questa Consapevolezza magica della Vita che è dentro di noi, che siamo noi.

Noi siamo la Vita.

La Vita non è né bella né brutta: è esattamente come siamo noi, come noi la viviamo. Non dimentichiamolo mai.



## **IL NEUTRO – meditazione**

Cerchiamo di capire bene il Significato di Quel Neutro che ci può portare ad accogliere il Cambiamento.

Immaginiamoci sull'Onda del Mare. Cerchiamo il Neutro dentro di Noi.

Non è un Mare Impetuoso, non sono Onde spaventose, ma sono sufficientemente mosse da cullarci.

Sopra di Noi c'è il Sole caldo, molto caldo.

Sotto di Noi la Profondità del Mare che può essere molto fredda.

Noi siamo rilassati, ci lasciamo cullare da queste Onde e non pensiamo né al caldo del Sole né al freddo del Mare.

È come se il Calore del Sole non ci arrivasse, così come non ci arriva il Freddo delle Profondità del Mare.

In Questo Momento ci viene spontaneo chiederci cosa stiamo facendo qui, perché anche se il Rilassamento è bello e lasciarsi cullare è bellissimo, Noi siamo abituati a dare uno Scopo a tutto ciò che facciamo, e soprattutto vogliamo capire il perché delle Nostre Scelte.

Quindi il Nostro stato di Rilassamento subisce una Scossa e non siamo più in Perfetta Sintonia con l'Onda che ci culla, ma iniziamo a pensare al Perché ci siamo messi in Questa Situazione.

Diventiamo rigidi e andiamo a fondo.

Entriamo in Contatto con il Freddo del Mare e ci rendiamo conto di essere in Pericolo.

Risaliamo più velocemente possibile e, appena giunti a Pelo d'Acqua, ci sentiamo salvi, ma siamo anche affannati e stanchi.

Sentiamo sul Nostro Viso il Sole caldissimo, gli Occhi sono accecati dalla Luce e la Stanchezza aumenta.

Proviamo a rimetterci in uno Stato di Rilassamento sulle Onde ma non è più come prima: abbiamo avvertito il Pericolo della Profondità del Mare e il Fastidio del Sole troppo caldo, per cui Non riusciamo a rilassarci.

Come possiamo fare per tornare allo Stato di Abbandono iniziale? Sorridendo.

Non abbiamo corso un Pericolo: abbiamo semplicemente fatto un'Esperienza.

Il Sole non è poi così tremendo da bruciarci.

Sorridiamo delle Nostre Paure e iniziamo a rilassarci nuovamente.

Cerchiamo di guardare in Positivo la Condizione in cui ci troviamo: il Mare Profondo è gelato ma ci sostiene, il Sole caldo Non ci brucia perché comunque possiamo trovare Refrigerio nell'Acqua.

Cominciamo così ad apprezzare le Due Polarità: quella calda e quella fredda.

Noi siamo nel Mezzo, in uno Stato Neutro.

Se ci sintonizziamo con il Sole sentiamo troppo Caldo, se pensiamo al Mare che è sotto di noi possiamo sentire Freddo.

Se però ci lasciamo cullare, non avvertiamo Nulla: Non abbiamo Paura e Siamo Noi Stessi, in perfetta Sintonia con Noi e con gli Elementi.

Possiamo dire di essere in uno Stato Neutro.

Non abbiamo annullato né il Caldo né il Freddo in Sé, ma abbiamo annullato la Nostra Sensazione di Caldo e di Freddo.

Rimanendo sempre rilassati ci osserviamo come Qualcosa di infinitamente piccolo che galleggia sulle Onde.

Rispetto all'Universo siamo veramente un Punto, ma in Quel Punto ci sono Tutti i Codici e Tutte le Informazioni dell'Universo: siamo un Microcosmo nel Macrocosmo.

Manteniamo in Noi questo Stato di Quietude e così ci prepariamo ad accogliere i Concetti relativi al Cambiamento e i Suggerimenti per affrontarlo Meglio.

Il Primo di Questi Suggerimenti è di Non aver Paura di conoscere Noi Stessi fino in fondo.

Siamo Portatori al Nostro Interno dei Codici Divini, facciamo Parte dell'Universo, siamo attraversati dalle Stesse Forze Universali che Tutto regolano.

Dobbiamo soltanto Non bloccare Questo Flusso con la Nostra Mente, con le Nostre Paure, con il Nostro voler essere diversi da come siamo. Rimaniamo in Questo Stato di Rilassamento e, quando la Mente torna nuovamente a gestire i Nostri Pensieri, siamo pronti per ricevere i Suggerimenti per il Cambiamento.



## **IL SENSO DELLA VITA - meditazione**

Cerchiamo in noi il Senso della Vita.

Per cercarlo visualizziamoci mentre facciamo questo Percorso.

E intanto chiediamoci perché siamo arrivati alla Determinazione di voler fare questo Percorso.

La Risposta - quasi per tutti - è: un'Esigenza interiore molto forte ci ha fatto vedere i limiti del nostro vivere, ha reso quasi privo di Significato quello che ci circondava, tutto ciò che stavamo facendo.

Anche se abbiamo raggiunto Traguardi importanti, anche se abbiamo una Stabilità emotiva, economica, di relazione, molto spesso avvertiamo un Vuoto interiore.

La Stabilità non ci basta perché è basata sull'Apparenza, e molte volte legata a doppio filo a Cause esterne.

Abbiamo quasi sempre Paura che la Stabilità ci venga a mancare perché all'Esterno qualcosa muta: qualcuno può tradirci, qualche Evento inaspettato può arrivare a farci perdere l'Equilibrio.

Ecco allora il Desiderio profondo di trovare il Senso vero della Vita colmando quel Vuoto che abbiamo dentro.

In questo nostro Percorso incontriamo noi stessi.

Noi stessi con la Personalità che conosciamo, con i nostri Limiti, i nostri Punti di forza e le nostre Eccellenze.

Molte volte però la Conoscenza di noi resta incompleta perché avvertiamo che c'è anche altro.

Ci sono Fermenti, Pulsioni, Paure, Certezze che non fanno capo alla nostra Mente ma sono comunque presenti in noi in Maniera indefinita.

La Tristezza che ci assale anche davanti ad un Evento gioioso, o la Serenità che ci permea davanti ad un Evento che dovrebbe metterci in Ansia, ma anche il Rifiuto totale verso certe Tematiche, verso il fare qualcosa che pure la Logica ci suggerisce come giusto; tutto ciò proviene da una Parte di noi che non corrisponde alla Personalità ma al nostro Sé profondo.

È quella Parte di noi che sa perché siamo qui, ed è la Parte che ha il Compito di condurci fino in fondo all'Attuazione del nostro Programma interiore.

Questo Sé non si nasconde per costringerci a cercare o per farci soffrire, ma si cela quando è sovrastato dalla Personalità, quando noi lo giudichiamo continuamente con la Logica ferrea della Mente.

Ciò accade ogniqualvolta questo Sé ci suggerisce di percorrere una Strada che non è accettata dalla Mente.

Allora il Sé si fa silenzioso, si nasconde (momentaneamente), per poi ritornare ancora più forte, più impellente, in Forma ancora più sentita, proprio perché quello che abbiamo rifiutato doveva invece essere accettato.

Quindi la stessa Situazione - magari con altri Attori e in altre Circostanze - si ripresenta nella nostra Vita.

Creiamoci ORA un'Immagine di noi con il nostro Corpo fisico, con la nostra Personalità, così come siamo adesso, e andando al nostro Interno incontriamo l'altro noi: questo Sé.

Dobbiamo vederlo come maestoso, luminoso, immacolato: qualcosa che ci dia una grande Sicurezza - forse persino un po' di Soggezione - ma con la Consapevolezza che quel Sé siamo noi, e che dobbiamo accoglierlo, onorarlo, amarlo lasciandolo libero di esprimere sempre ciò che è giusto per noi.

Abbracciamo questo Sé, sentiamolo come una Parte pulsante di noi, come quella più vera, più viva, che vale la pena vivere fino in fondo senza Paura alcuna.

Nell'abbracciare questo Sé mettiamo a tacere la nostra Mente.

Proponiamoci di ascoltare i Suggestimenti che questo Sé ci dà.

Nell'abbracciarlo sentiamo Calore, Bontà, Misericordia verso di noi.

Esso rappresenta l'Amore infinito che ci permea, l'Amore divino che ha permesso questo nostro Percorso terreno.

Rimaniamo abbracciati a questo Sé, fondiamoci con esso.

Ringraziamo noi stessi per il nostro Desiderio di progredire, di voler star bene, di voler capire il vero Senso della Vita.

Ringraziamoci, amiamoci e proponiamoci veramente con tutte le nostre Forze di non tradire MAI noi stessi.



## **IL TUTTO – meditazione**

Visualizziamo il Tutto.

In mezzo a noi c'è una Sfera che contiene il Tutto.

Ogni Evento, ogni Situazione, ogni Incontro, ogni Accadimento di questa Vita è contenuto in questa Sfera.

Noi siamo all'Esterno della Sfera ed osserviamo.

Improvvisamente veniamo assaliti da Desideri di Incontri, di Situazioni da sviluppare, da una gran Voglia di vivere e di fare..

Ci avviciniamo al Tutto.

Pensavamo che nella Sfera dove tutto è compreso regnasse il Caos.

Pensavamo che per soddisfare i nostri Desideri fosse necessario cercare.

Pensavamo che fosse molto difficile trovare l'oggetto del nostro Desiderio.

Ma non è così.

Appena ci siamo avvicinati siamo stati “rapiti” da una Corrente, siamo stati attratti in un Percorso dove tutto quello che avevamo desiderato improvvisamente è entrato a far parte di noi.

TUTTO.

Così ciascuno di noi si allontana dalla Sfera portando con sé il Compimento di ciò che aveva desiderato, e questo Evento rimane dentro di noi come un Sigillo: lì noi abbiamo scelto il nostro Percorso di Vita su questa Terra.

Adesso, ORA, nostro Compito è soltanto quello di rendere tangibile ciò che abbiamo scelto, sviluppandolo.

Nella nostra Vita, nel nostro Percorso terreno tutto riapparirà, anche se non abbiamo Memoria di ciò che abbiamo scelto perché non lo abbiamo fatto con la Mente ma abbandonandoci ad una Forza superiore che ci ha condotti a prendere dal Tutto solamente ciò che serviva al nostro Frammento di Energia.

ORA dobbiamo semplicemente attuarlo, sapendo che nel Tutto esso è già compiuto.

La stessa Forza che ci ha condotto al Tutto ci segue in questo Percorso terreno, ci stimola, vigila su di noi, ci impedisce di errare.

È la Forza divina, la Forza perfetta che ha dato origine a noi così come al Tutto.

Questa Forza È il Tutto e noi siamo il Tutto.

ORA mettiamoci al Servizio di questa Forza e percorriamo i nostri Anni sulla terra con una Certezza assoluta:

**Non sono abbandonato a me stesso.**

**Non sono senza Guida.**

**Non sono in Balia del Caos, ma sto semplicemente eseguendo ciò che era previsto per me da sempre.**

**Non devo mai dimenticare di essere una Parte del divino.**

**Devo ricordarmi sempre di avere questo Compito altissimo di raggiungere l'Armonia.**

**Devo ricordarmi sempre di non essere solo.**

Questa è la grande Forza, la grande Sicurezza che ci può far vivere bene, serenamente, affrontando anche le Fatiche della Vita terrena con la Certezza di non essere soli a portare i Pesi terreni, ma che è la nostra Parte divina ad averli assegnati a noi, per cui è essa stessa che ci dà la Forza per poterli sopportare.

Sentiamoci veramente tutt'uno con il Tutto, perché in realtà siamo una Cellula del Tutto e, come tali, SIAMO il Tutto.

Non abbandoniamoci allo Sconforto, alla Paura, al Timore di non saper gestire le Situazioni, ma lasciamoci fluire nella Vita consapevoli sempre dell'Aiuto potentissimo della Forza divina su di noi.

Non dimentichiamoci di quest'Immagine: noi che - attratti da questa Forza - scegliamo ciò che dobbiamo portare a Compimento, ciò che nel Tutto già esiste e che noi dobbiamo soltanto rendere manifesto nella Dimensione terrena.

Manteniamo dentro di noi quest'Immagine, perché è la stessa Forza divina che ci ha attratto verso quella Sfera a tenerci costantemente uniti ad essa, e quindi non siamo in Balia di noi stessi, della nostra Mente, delle nostre Paure, ma siamo strettamente collegati alla Forza divina che ci permea, ci protegge, ci aiuta, ci spinge e fa sì che il nostro Percorso terreno abbia un Significato, abbia un Senso non solo per ciò che riusciamo a realizzare, ma soprattutto per come lo realizziamo, per le Intenzioni che emettiamo nello svolgere il nostro Programma.

**Una Certezza deve essere sempre in noi: la Vita ci ama.**

**Io sono la Vita.**

**Io mi devo amare come parte del divino.**

Devo conoscermi, accettarmi e valorizzarmi perché, scegliendo la mia Programmazione nel Tutto, ho scelto anche i miei Limiti, che sono funzionali all'Evoluzione anche se io non lo comprendo.

Accettiamoci fino in fondo ed amiamoci.



Amiamoci con Verità.



## **LA MENTE E NOI – meditazione**

Facciamo un Viaggio all'interno della nostra Mente.

Non pensiamola localizzata nel Cervello: cerchiamo di visualizzarla come un'Entità a sé stante.

Ognuno di noi può immaginarla come preferisce: rotonda, quadrata, come una scatola, una piramide, vuota, liscia, curva, con cassetti... come vuole.

Creiamoci la nostra Immagine e osserviamola.

Non è collegata a nulla: è sospesa nello Spazio.

Da chi prende ordini?

Non lo sappiamo.

Perché riceve così tante Informazioni, pur non sapendo da dove le arrivano?

Perché ne trattiene alcune, mentre altre passano del tutto inosservate?

Perché a volte torna ripetutamente sugli stessi Pensieri in maniera ossessiva?

Chi le impone di fare questo?

Tutte queste Domande non hanno una Risposta logica.

Si tratta di meccanismi che sono ancora oggetto di studio.

Noi però abbiamo fretta di vivere bene, per cui non possiamo aspettare che qualcuno ci dica in modo preciso e veritiero come funziona la Mente.

Abbiamo bisogno di trovare una Modalità per convivere serenamente con essa.

Prendiamo allora tutte le nostre Domande, facciamone un Mucchietto e scaraventiamolo via.

Torniamo poi all'Immagine originaria della nostra Mente pulita: non ci sono più Informazioni, non ci sono Domande.

Ci siamo noi che sappiamo di avere una Mente e, per il solo fatto di saperlo, entriamo in Collegamento con essa.

Vogliamo usare questa Mente nel giusto Modo, non permettendole di farci star male: vogliamo solo che ci aiuti a vivere bene.

Affinché ciò accada dobbiamo ricevere dalla Mente soltanto Informazioni utili, positive, costruttive, logiche.

Ma non basta: a nostra volta dobbiamo inviare alla Mente solo le Informazioni giuste, in modo tale che ce le possa rimandare dando vita ad uno Scambio continuo di positività.

È un Concetto strano questo e sembra più assurdo di quanto in Realtà non sia.

Quando diciamo di essere Uno, ciò vuol dire che siamo anche la nostra Mente.

Ma la Mente così slegata da tutto e unita soltanto a noi ha Necessità assoluta di essere gestita, mentre invece noi tendiamo a farci gestire da essa.

Dobbiamo allora invertire questo Sistema.

Devo dare alla mia Mente le Informazioni giuste, quelle che provengono dalle profondità dell'Essere, dalla mia Parte superiore.

Tutto diventa semplice nel Momento in cui riconosco questa Parte superiore, riconosco di essere una Parte del divino, riconosco di essere una Cellula di un Corpo e voglio vivere aderendo alla Parte più alta di me e non a quella terrena più complicata, più complessa.

Aderendo a questa Parte che sa, che conosce, che è alleata dell'Evolutione e che deve guidarmi - la Parte a cui io devo dare il Comando della mia Vita - questa Parte così riconosciuta, così vissuta come determinante darà i giusti input alla mia Mente, senza zavorrarla con Pensieri assurdi.

Allora la mia Mente userà tutta la sua Intelligenza Logica, tutte le Caratteristiche che possiede, per gestire al meglio ciò che la mia Parte superiore mi porge come Compito della Vita.

A quel punto il Collegamento fra me e la Mente è perfetto.  
Non la temo perché sono io a dirigerla: non mi faccio gestire da lei, non permetto che la mia Vita sia in balia di una vibrazione che funziona solamente con la Logica della Terrenità, dell'Apparenza.  
Io voglio che la mia Parte superiore guidi la mia Vita, di cui la Mente gestisce la Parte pratica.  
Lasciamo che questi Concetti entrino in noi: non pensiamoci troppo, ma percepiamoli.  
Percepiamo la Bellezza e la Leggerezza di una Vita vissuta con Semplicità.  
Una Vita che ha l'unico Scopo di aderire a se stessa mettendo in atto la Programmazione interiore che è all'interno di ciascuno di noi.  
Una Vita accolta, onorata, amata, valorizzata, rispettata.  
Una Vita a cui finalmente diamo la Precedenza anche sui nostri Pensieri.



## **LA SPIAGGIA – meditazione**

Ora chiudiamo gli occhi e ci trasferiamo su una spiaggia.  
Ancora non fa molto caldo, il sole è tiepido, il mare calmo: siamo in una situazione ideale.  
Passeggiamo, ci guardiamo intorno, respiriamo profondamente e ringraziamo per questo Benessere.  
Passa il tempo e da lontano cominciano ad arrivare persone: chi ha la palla per giocare, chi il barbecue, chi la radio per seguire la partita, chi la musica per allietarsi la giornata...  
In un attimo il nostro Paradiso è diventato un Inferno.

Il primo impulso è quello di giudicare, di criticare, di definire maleducati gli altri che non hanno senso civico... e così entriamo in uno stato di nervosismo.

L'Istinto però ci suggerisce di non perdere la Calma, la Pace interiore, e di rimanere nel nostro stato di quiete.

Osserviamo allora queste persone e pensiamo che per loro è importante fare ciò che stanno facendo.

Non si preoccupano di dar fastidio agli altri, ma per loro quello che stanno facendo è un modo per rasserenarsi, per passare una giornata, per divertirsi.

Non è la nostra modalità: è la loro e noi dobbiamo tollerarla.

Cessa quindi la Rabbia, e dopo esserci allontanati dal frastuono, troviamo una spiaggia tutta per noi.

Dietro gli scogli c'è nuovamente il nostro Paradiso: lo abbiamo trovato perché era una nostra necessità autentica; non abbiamo giudicato, non ci siamo innervositi per chi vive un Paradiso diverso dal nostro.

Questa è la metafora della Vita: non giudicare, non criticare, ma semplicemente difendersi.

Difendersi è giusto.

Bisogna difendersi da comportamenti che ci possono nuocere, ma nel difenderci continuiamo ad amare anche l'altro.

C'è chi ha bisogno della musica per stordirsi, in quanto non ha ancora raggiunto uno stato di quiete, e forse lo raggiungerà più tardi o forse mai, ma questo non è un problema nostro.

Noi ci rigeneriamo nella quiete e loro nella musica.

Ognuno ha il suo Paradiso.

Cercando di non giudicare gli altri, noi vogliamo bene a noi stessi perché ci preserviamo dai fastidi che gli altri possono procurarci, e soprattutto ci preserviamo dall'emettere una vibrazione negativa di Rabbia, di Fastidio, a volte persino di Odio che non nuoce agli altri (i quali spesso non sono neppure in grado di recepirlo) ma nuoce moltissimo a noi stessi.

L'essere comprensivi non vuol dire essere buoni ad oltranza: vuole solamente dire volersi tanto, tanto bene.

Non prendersela per gli altri, non prendersela per situazioni che non possiamo comunque cambiare, e soprattutto ricordare che la Tranquillità, la Serenità, la Pace devono scaturire da dentro di noi. La Pace non può dipendere dalle circostanze esterne che scaturiscono dagli altri, ma solo da noi stessi.

Siamo noi che possiamo produrre, evidenziare, vivere la Pace, e il non Giudizio, il non emettere Rabbia, Odio, Rancore aiutano questa Pace a consolidarsi.



## **LE CELLULE TI PARLANO - meditazione**

Facciamo una meditazione a livello cellulare.

Concentrati su di te e inizia a dare un leggero input alle tue cellule partendo dalla punta dei piedi.

Non pensare ai tuoi piedi così come li vedi dall'esterno, ma “percepiscili” come un ammasso di cellule che stanno compiendo il proprio dovere e che, per fare ciò, devono essere armoniose.

Osserva quindi il muoversi, il brulicare, il vibrare delle tue cellule a livello dei piedi, dito per dito.

Riempile di Amore, incitale a compiere bene il loro Dovere, facendo sentire loro che le ami.

I piedi sono il collegamento con la Terra, con la Materia.

Essi assorbono l’Energia della Terra e scaricano quella del Cosmo.

Sono molto importanti, poiché svolgono una funzione fondamentale: la Trasmutazione.

Qui le vibrazioni si intersecano, si scambiano, si compenetrano affinché tutto sia gestito al meglio.

Devi “sentire” i piedi leggeri perché il vibrare delle Cellule è Armonia, Leggerezza, Perfezione.

Questo movimento, questa Leggerezza iniziano a salire, attraverso le caviglie e i polpacci, formando una spirale: una spirale, generata dal movimento delle Cellule, che avvolge il tuo corpo.

Anche la singola Cellula vibra a spirale, e l'insieme delle Cellule forma un'altra spirale che percorre in questo momento le tue gambe e poi inizia a salire.

Non avere fretta: accompagna il movimento con Amore.

Quello che stai facendo nei confronti delle tue cellule lo stai facendo a te stesso.

Salendo, la spirale inizia a toccare i tuoi chakra, vibra e si armonizza con essi; per oggi è sufficiente che tu li visualizzi come ruote, come mulini che hanno il compito di muovere in modo più deciso e determinato la tua Energia.

Quindi ORA l'Energia che hai mosso a partire dai tuoi piedi si unisce con quella del primo chakra: si scambiano informazioni, si aiutano, si fortificano con lo scopo di farti star bene.

Questa spirale si allarga cingendo i tuoi fianchi, come una benda formata da una moltitudine di cellule luminose, armoniose, felici di compiere il loro lavoro.

Questa benda-spirale prosegue il suo viaggio.

Quando la visualizzazione è molto chiara, molto sentita e tu sei partecipe dell'evento, devi dirigere l'attenzione sul punto che vuoi focalizzare.

Porta la tua attenzione dove ritieni sia più necessario, sempre con la visualizzazione della spirale luminosa formata dalle tue cellule.

Quando senti un ostacolo, quando ti sembra che la spirale non sia più armoniosa, quando senti mancare la potenza dell'Armonia fermati, osserva, chiedi alle tue Cellule di organizzarsi in funzione dell'Armonia, facendo sentire loro che tu la vuoi, la cerchi, la desideri, la persegui, e prometti loro che le onorerai sempre, che non manderai veleni o ostacoli, che non le costringerai a rifiutare l'Armonia ma che ti impegnerai a nutrirlle sempre con Pensieri positivi, con Pensieri d'Amore.

Le tue Cellule vogliono sentirsi al sicuro: sono stanche di avere Informazioni contrastanti, di ricevere Amore e Paura nello stesso tempo.

Sono al Collasso, e ti stanno chiedendo: "Per favore aiutaci a compiere il nostro lavoro come va fatto e come vogliamo farlo. Sii coerente e mandaci le Informazioni giuste. Per favore, non veicolare in noi la Paura, l'Ansia, il Pensiero negativo, la Rabbia: ci fanno troppo male, non possiamo più lavorare in Armonia e siamo costrette a difenderci. Aiutaci.

Non divagare con la Mente. Siamo qui a chiederti Aiuto e vogliamo la tua Coerenza, il tuo Impegno, la tua Consapevolezza, tutte Doti che hai e che fanno parte di ogni essere umano."

Bisogna esaltare queste Doti e farne il perno su cui fondare la nostra Vita.

Il collante che le tiene unite, che ci dà la capacità di metterle in atto, di viverle fino in fondo è l'Umiltà.

"Noi siamo le tue Cellule e tu sei la Cellula di un corpo più grande, ma possediamo le stesse Informazioni: siamo tutti Energia.

Continua con questa spirale: non ti stancare, riposati ma poi riprendila." Sono le tue Cellule che lo chiedono: non riescono più ad andare avanti perché non hanno più Informazioni chiare.

Ti stanno chiedendo: "Per favore, aiutaci".

Riposati e poi riprendi, riposati e poi riprendi..

Non ti stancare.

Fa parte della Coerenza, dell'Impegno, della Determinazione, della Consapevolezza che tu DEVI emettere.

Non fare della tua Vita qualcosa di penoso, non lasciare sempre la porta aperta ai Dubbi, alle Ansie, alle Paure.

Sentiti veramente una Cellula divina.

Tu aiuti le tue Cellule e l'Universo aiuta te.

È una catena meravigliosa, perfetta: dal microcosmo al macrocosmo c'è unità.

Ti lascio con un'ultima Esortazione che corrisponde al grido delle tue Cellule: AIUTACI!



## **MEDITAZIONE A POIS - meditazione**

Togliamoci gli indumenti e andiamo a sdraiarcì dove ci fa piú piacere: sul letto, sul prato, sulla sabbia, sul divano, sul tappeto...

Siamo nudi, senza orpelli addosso, e respiriamo profondamente.

Cerchiamo ORA di individuare mentalmente una caratteristica bella: quella che consideriamo il nostro fiore all'occhiello, il nostro maggior pregio.

Pensiamo a questa caratteristica e trasformiamola in un pois che mettiamo sul plesso solare: un grosso pois del colore che preferiamo. Attorno andiamo a mettere altre caratteristiche positive: quelle che ci fanno star bene, quelle di cui siamo fieri, e cosí creiamo altri pois, tutti colorati.

Allo stesso modo - mantenendo il respiro profondo e rilassato - cerchiamo ORA una caratteristica di cui non siamo fieri, di cui vorremmo sbarazzarci: il lato del nostro essere che ci dà piú fastidio.

E qui creiamo un pois nero, per distinguerlo da quelli colorati. Continuiamo individuando anche altri piccoli aspetti che per noi sono fastidiosi e trasformiamoli in altrettanti pois neri.

ORA siamo rilassati e vestiti a pois.

Ci osserviamo dall'alto, staccandoci dal corpo e guardandolo mentre respira profondamente nello stato di rilassamento con il disegno che abbiamo creato su di esso.

Prevalgono i colori oppure il nero?

ORA facciamo una riflessione: nell'essere umano non esistono caratteristiche esclusivamente negative: ogni caratteristica può essere positiva, negativa o neutra.

A fare la differenza è solo il modo in cui noi la viviamo.

Prendiamo come esempio la cattiveria, che di solito ci fa tanto riflettere.

Neppure la cattiveria in sé è una vibrazione solo negativa.



Quando però diventa positiva?

Quando è esercitata senza intenzione di nuocere, quando la persona agisce o reagisce con una modalità che altri possono giudicare come negativa senza che però vi sia nella persona un'intenzione cattiva: è solo una reazione, una difesa personale.

Non può essere considerata una reazione negativa perché negativo è il voler fare del male, il voler esercitare la cattiveria volontariamente.

Dobbiamo ORA analizzare ogni altra caratteristica che abbiamo dipinto di nero per capire come mai siamo portati a viverla in negativo, e per cercare il positivo di quella vibrazione.

L'avarizia, ad esempio, può essere parsimonia e allora non è più negativa.

La generosità, di cui spesso ci vantiamo, può essere intrisa di EGO per attirare gli altri, per farci giudicare generosi; in tal caso non si tratta di una generosità positiva ma di un'esibizione di generosità, e come tale di una vibrazione negativa.

Analizziamo ogni nostro pois nero con grandissimo amore e con la voglia di colorarlo, di armonizzarlo, ma soprattutto comprendendo che il negativo non è tale se non abbiamo intenzione di esercitarlo e manifestarlo in tal senso.

La differenza fra due comportamenti che possono sembrare simili sta proprio nell'intenzione che li ha suscitati.

Una persona può reagire malamente per colpire, per ferire un altro deliberatamente, con determinazione: in questo caso si tratta di un comportamento negativo.

Un'altra persona può avere la stessa reazione semplicemente per difendere se stessa, e allora non sarà un comportamento negativo.

Analizziamo tutti questi pois ed amiamoli perché sono nostri, sono parte di noi; dobbiamo colorarli in modo che non ci facciano più male.

Non lasciamoli così bui, scuri, e non aspettiamo neppure che sbiadiscano da sé dal momento che ci mancano le forze per combatterli: impegniamoci per colorarli.

Non diamoci troppo tempo per colorare il nostro corpo, perché prima riusciamo a diventare completamente colorati, prima raggiungeremo l'armonia.

Prima eliminiamo i pois scuri, e prima vibreremo in modo diverso, più consapevole ed armonico.

Tutto questo va fatto con grandissimo amore verso noi stessi, non sentendoci sbagliati ma semplicemente pensando che, se abbiamo messo questi punti scuri è perché ne siamo consapevoli, e con grande amore possiamo rivestirci perché ormai abbiamo chiaro ciò su cui dobbiamo lavorare, quello che dobbiamo trasmutare dal nero al colore. Abbiamo chiara quella parte di noi che a volte ci fa soffrire, che spesso ci crea contrasti, ma che ci appartiene profondamente, e proprio per questo possiamo metterla a posto perché, conoscendola e riconoscendola, ci impegniamo a renderla positiva, a smussarne le asperità.

Tutto questo vuol dire conoscerci dopo aver accettato di avere anche le nostre parti buie.

Le abbiamo riconosciute e accettate e dobbiamo amarle perché solo così riusciremo veramente a cambiarle, a trasmutarle, a far sì che non ci facciano più soffrire.



## **MEDITAZIONE DELL'ESSERE - meditazione**

Immergiamoci nel Mare senza Paura.

Anche chi non sa nuotare vada sott'Acqua.

Il Mare è calmissimo e noi siamo sott'Acqua senza Paura.

Cerchiamo di guardare sotto di noi ma non vediamo nulla.

Guardiamo al di sopra e ci accorgiamo di essere a pelo d'Acqua, per cui riusciamo a vedere la Luce del Sole.

Siamo estremamente rilassati.

È una strana Sensazione: nessun Pensiero ci attraversa.

Non pensiamo che ci manca l'Aria, che è troppo Tempo che siamo sott'Acqua, che sotto di noi c'è l'Ignoto...

Questi Pensieri non ci passano per la Mente.

Siamo immersi nell'Acqua; eppure, vediamo la Luce del Sole.

È una strana Sensazione, ma ci dà Pace.

Ci guardiamo intorno con Curiosità, Stupore, Meraviglia, e scopriamo di essere moltissimi.

Siamo come i Pesci: siamo una moltitudine di esseri umani sott'Acqua.

Tutti stiamo fermi, immobili e rilassati.

Non abbiamo nessuno Stimolo: né ad andare a fondo, né ad uscire dall'Acqua.

Semplicemente SIAMO.

È una Situazione strana: siamo riusciti ad annullare i Pensieri.

ORA però vogliamo tornare sulla Terraferma mantenendo quest'Assenza di Pensieri.

Ci siamo riusciti sott'Acqua e vogliamo provare a farlo anche sulla Terraferma.

Senza nessuno Sforzo ci ritroviamo tutti su di una Spiaggia.

Siamo tutti rilassati e continuiamo a non avere Pensieri.

C'è un'Aria strana attorno a noi: sembra tutto immobile.

Il Sole non è troppo caldo, il Vento non è troppo forte, la Sabbia non brucia e c'è Spazio a sufficienza per ognuno di noi: tutto è perfetto.

Siamo in uno stato di Beatitudine.

Più questo Stato si protrae, più stiamo bene.

Più riusciamo a mantenere l'Assenza di Pensieri, più siamo in Pace.

Il Sole sta calando, la Temperatura cambia, si presentano le prime Necessità: il Desiderio di coprirsi, di bere, di mangiare, di sgranchirsi le gambe.

Tutto questo può essere fatto con Semplicità e Naturalezza.

Quando però subentra il Desiderio di comunicare con gli altri che sono attorno a noi, per farli partecipi delle nostre Sensazioni e Sentimenti, allora affiora un certo Nervosismo, una sottile Ansia.

È come se ci fossimo tirati fuori da un Luogo magico, da una Condizione ideale, per metterci nuovamente a Confronto, lasciando Spazio alla nostra Mente, ai nostri Giudizi.

È una Sensazione lieve, non fastidiosa, ma non è più lo stato armonico di poco prima.

A questo punto ci domandiamo perché ciò accada.

Il perché è semplice: nel nostro Rapporto con gli altri noi vogliamo dimostrare qualcosa di noi stessi e al contempo giudichiamo il Comportamento dell'altro, ma questo Confronto non sempre è positivo per noi.

Se l'altro - dal nostro punto di vista - ha avuto migliori Sensazioni di noi, oppure è riuscito a stare più Tempo sott'Acqua, o ha immaginato cose che noi non abbiamo immaginato... noi ci sentiamo sminuiti.

Siamo persino tentati di mistificare per farci belli agli occhi degli altri.

Ci vuole pochissimo a perdere quello stato di Rilassamento, di Armonia, di Pace interiore che avevamo conquistato.

Ma noi vogliamo ritrovarlo.

Allora con il Pensiero torniamo sott'Acqua.

Non è necessario andare in Profondità: basta rimanere a Pelo d'Acqua.

Ci lasciamo avvolgere da questo Liquido fantastico e dalla Luce del Sole e torniamo a non avere Ansia né Paura.

Non ci sentiamo sminuiti: torniamo ad ESSERE.

Semplicemente SIAMO.

Bisogna richiamare lo stato d'animo dell'ESSERE ogniqualvolta la Vita ci crea Difficoltà.

Ogni volta che nei nostri Rapporti si incrina qualcosa.

Ogni volta che il Giudizio su di noi o sugli altri diventa pungente e ci fa male.

Richiamiamo a noi questo stato dell'ESSERE come Assenza di Pensiero, di Paura, di Aspettativa.

Non serve nulla: semplicemente ESSERE.

Ricordiamoci questo stato, imprimiamolo dentro di noi, teniamolo presente ogni volta che perdiamo l'Armonia.

Per volerci bene torniamo spesso a questo stato.

È quello che ci nutre, che armonizza le nostre Cellule, che azzera i nostri Pensieri e ci mette - più di ogni altro - in contatto con noi stessi.

Rilassiamoci in questo stato, lasciamo che ci permei, viviamolo fino in fondo lasciando andare i Pensieri: non vogliamo accoglierli in questo Momento.

Siamo così sereni e tranquilli che non abbiamo bisogno di pensare.

Ricordiamoci sempre di questo stato: se ORA siamo riusciti a raggiungere la Serenità, la possiamo raggiungere ogni volta che vogliamo, anche nel Marasma della quotidianità.

Dobbiamo però volerlo, crederci, tendere a questo.

Perché è lo stato che permea tutta la nostra Vita.

Dobbiamo solo lasciare che si manifesti, dandogli Spazio, vivendolo più e più volte al Giorno.



## **NOI DA BAMBINI - meditazione**

Per riuscire a pensare a voi stessi con grandissimo Amore, visualizzate una vostra foto da bambini, quando eravate più piccoli possibile: pochi mesi... forse un anno.

La prima cosa che viene spontanea è la Tenerezza, l'Amore per questo essere che coraggiosamente ha preso un corpo: il vostro.

Questa sensazione mette nelle vostre cellule l'Amore per voi stessi.

Non potete non amare il bambino che siete stati.

Questo bambino è cresciuto, ha fatto percorsi diversi e ci sono state delle tappe della Vita che vi hanno cambiato.

A volte vi hanno bloccato, altre volte hanno accelerato il vostro processo di crescita e tutto ciò è estremamente personale.

Ognuno ha il proprio percorso con le relative tappe.

Volersi bene vuol dire accettare tutto di noi stessi, vuol dire non colpevolizzarsi, vuol dire non farsi assalire da rimorsi né da rimpianti.

Quello che abbiamo vissuto è passato, ha fatto di noi ciò che siamo ORA e, poiché dobbiamo volerci bene, dobbiamo anche accettare ciò che è stato.

Nel fare questa analisi il trucco consiste nel vedere le situazioni in positivo, non essere disfattisti e non pensare che scelte diverse avrebbero reso la nostra Vita diversa e migliore: non possiamo saperlo, non potremo saperlo mai.

Sicuramente sarebbe stata diversa, ma non si può sapere se sarebbe stata migliore.

Nel nostro volerci bene dobbiamo analizzarci con Amore, Comprensione e Simpatia.

Dobbiamo trovarci simpatici come eravamo da bambini.

Troppo spesso dipendiamo dal giudizio degli altri, troppo spesso ci vediamo attraverso gli occhi degli altri e ci lasciamo condizionare.

Pian piano il nostro vero essere si acquieta, si confonde, si annulla, si opacizza e non riusciamo più a trovare noi stessi.

Torniamo ancora indietro e ripercorriamo i momenti belli - soltanto quelli - della nostra infanzia: i momenti in cui eravamo veramente noi stessi.

Questa fotografia di noi da bambini deve essere sempre presente nella nostra mente.

Quando ci sembra che i soprusi della Vita siano insostenibili, quando ci sembra che gli altri non ci capiscano, quando i compiti ci paiono troppo gravosi... ripensiamoci bambini: non avevamo problemi.

Le giornate scorrevano, attimo dopo attimo, con grande Armonia.

Dobbiamo crearci delle immagini mentali, degli angoli in cui poterci rifugiare, dobbiamo avere la Consapevolezza che solo noi possiamo fare della Vita un percorso armonioso, perché solo noi sappiamo come siamo veramente.

Non possiamo lasciarci condizionare dagli altri, far uccidere il nostro vero essere.

Ritagliamoci spazi per noi, momenti in cui possiamo esprimerci al meglio, momenti in cui la comunione con noi stessi diventa autentica, reale: una comunione basata sull'accettazione di noi stessi, sul volerci bene, sulla Simpatia.

Insisto oggi su questo termine perché, se siamo simpatici a noi stessi, ci troveranno simpatici anche gli altri.

Non pretendiamo troppo da noi, non sentiamoci al centro del mondo per risolvere i problemi, non lasciamoci caricare da tutte le problematiche che abbiamo attorno, quelle che altri costantemente appoggiano sulle nostre spalle.

Ascoltiamo, prendiamo atto e... rimandiamole al mittente con un consiglio o un sorriso, consapevoli che il problema dell'altro appartiene all'altro dal momento che la Vita lo ha posto a lui e non a noi.

Noi possiamo dividerlo solo se abbiamo i mezzi per poter realmente aiutare, se l'altro ha capito da quel tema ciò che doveva capire, se quel tema è stato di insegnamento; solamente in tal caso possiamo intervenire, e la Vita si servirà di noi per portare aiuto e conforto.

Se non abbiamo i mezzi, se la Vita non ci usa, diamo comunque la nostra disponibilità all'ascolto ma non sentiamoci oppressi da problemi che non possiamo risolvere.

Ogni essere umano che vive in Armonia rende armonioso tutto ciò che tocca, e tutte le persone che sono intorno a lui beneficiano di questa Armonia.

Non sentitevi egoisti se ragionate in questi termini: siete semplicemente logici in quanto aderenti alla Vita.

La Vita è una grandissima maestra: non spreca nulla, e quindi vuole che neppure voi sprechiare energia per cercare di cambiare le cose quando non possono essere cambiate. Ad es. quando volete che l'altro cambi, che aderisca al vostro modo di essere, quando volete affannosamente risolvere le situazioni e non ne avete i mezzi, sappiate che sono tutte forme di spreco di energia.

Date solo la vostra disponibilità: la Vita sa come usarvi e soprattutto vuole usarvi, ma se non usa voi per portare aiuto, userà qualche altra persona.

Fatevi piccoli e pensate veramente in modo sempre, sempre positivo.



## **NOI ENERGIA COLORATA - meditazione**

Mettiamoci comodi e rilassati e visualizziamo un Mondo fatto non più di Materia ma di Vibrazioni: la Materia è tornata ad essere Energia.

I nostri Pensieri sono Energia.

I nostri Sentimenti sono Energia.

Tutto vibra a Frequenze diverse, e noi per distinguerle attribuiamo a queste Frequenze dei Colori.

Tutti i Colori dell'Arcobaleno hanno Frequenze diverse.

Tutto nella Vita e nell'Universo è Frequenza, Vibrazione.

Noi ORA siamo immersi in questi Colori che ci attraversano e vorticano attorno a noi in Modo incredibile: ci avvolgono completamente smembrandoci al punto che non siamo più Materia ma Vibrazione.

Non esistiamo in Modo fisico ma come Colori.

Percepiamoci come un Mulinello colorato.

Ognuno di noi ha una propria Frequenza, ma solo chi ha raggiunto l'Armonia interiore avrà i Colori distribuiti in Modo armonioso: nessun Colore prevarrà sull'altro.

Chi invece non ha ancora raggiunto l'Armonia avrà un Colore Prevalente.

Lasciamoci cullare da queste Vibrazioni.

Danziamo con queste Vibrazioni: noi siamo le Vibrazioni.

In queste Vibrazioni non c'è Pensiero, non c'è Mente: c'è solo l'Essenza.

La nostra Essenza, la nostra Interiorità pulsante che ci chiede Attenzione.

È una Danza infinita, che non finisce mai.

I Colori si assestano, cambiano di Frequenza sulla Base dei nostri Pensieri, del nostro Vissuto.

Ogni giorno noi siamo questo Mulinello colorato che non è MAI uguale a se stesso.

È un Esercizio che può esserci molto utile: durante la Giornata diventare questo Mulinello colorato, questo Vortice di Vibrazioni.



Con questo Pensiero ci sintonizziamo con la Parte più alta di noi, ci ricordiamo di non dover gestire la nostra Vita solo sulla Base della Terrenità, dei Pensieri, della Logica, e di essere soprattutto Energia. Con questo Esercizio diamo Spazio alla nostra Parte superiore che vuole emergere, che vuole guidarci, che ci prende per Mano perché sa quale dev'essere il nostro Percorso.

Lo conosce, l'ha immesso in noi e vuole aiutarci a realizzarlo.

Durante la Giornata ricordiamoci di questo.

Non sentiamoci assurdi se davanti ad un'Indecisione, ad una Scelta difficile, ad un Problema che pare non avere Soluzione non ci ostiniamo a ricercarla, non ci abbattiamo, ma ci immedesimiamo in questo Vortice colorato: stiamo chiedendo Aiuto alla nostra Parte cosmica.

È il nostro riconoscerci Cellule dell'Universo.

Non può esserci nessuna Paura quando ci sentiamo una Cellula dell'Universo, perché sappiamo che l'Universo provvede a noi.

Sperimentiamo questo Esercizio senza per questo sentirci assurdi.

Non stiamo sfuggendo alle nostre Responsabilità.

Non dobbiamo accantonare la Logica umana, ma semplicemente permettere alla Parte superiore di invadere la Logica umana.

L'Umanità tutta ha bisogno di pensare in Modo cosmico, di ricreare il Collegamento con l'Universo, con la Matrice.

C'è Necessità di liberarsi da tutti i Condizionamenti che hanno dato origine ad una Società così ingiusta.

Una Società che non riesce a dare Serenità all'essere umano.

Quella Serenità che è Parte della Natura, del Regno animale, minerale, vegetale, ma che viene a mancare proprio quando si tratta dell'essere umano.

Dobbiamo ricreare il Collegamento. Diamo veramente la Possibilità alla Parte più elevata di noi di contaminare la Parte logica, mentale, per renderla più aderente al Cosmo.

Ciò favorirà l'instaurarsi di una Società più giusta, basata su quello che veramente conta nella Vita: la Collaborazione anziché la Competizione.

Dobbiamo iniziare da noi stessi, Microcosmo nel Macrocosmo.

Non entriamo in Conflitto con noi stessi: vogliamo bene, accettiamoci, ridiamo di noi, non prendiamoci troppo sul serio. Siamo sulla Terra per fare Esperienza, senza stare a contare quelli che definiamo Fallimenti: definiamoli piuttosto Esperienze. Più volte al giorno dobbiamo trasformarci in questo Vortice luminoso, pulsante, per richiamare a noi la Forza della cosmicità, del divino: la Forza della Vita. Più riusciamo a sentirci questo Vortice, dandogli Spazio dentro di noi, più arriveremo a vibrare in Modo armonioso. A quel punto non ci attireremo più i Problemi ma le Soluzioni agli eventi della Vita. È questo un Esercizio in cui dobbiamo impegnarci veramente.



## **NOI UNIVERSO – meditazione**

Sentirci parte dell’Universo dovrebbe riuscirci abbastanza facile, poiché l’Universo è tutt’intorno a noi, però oggi vogliamo fare un passo avanti e vedere noi stessi come Universo. Ciò significa che in noi agiscono ed operano le stesse Forze che agiscono ed operano nell’Universo. Respiriamo molto profondamente e visualizziamoci nell’Universo. Dobbiamo cercare di dilatarci il più possibile, fino a perdere i nostri connotati. Siamo ancora Materia ma non più strutturata con la nostra forma: siamo parte integrante dell’Universo in modo informe. Più siamo dilatati, più “spazio” prendiamo. Le Forze universali ci attraversano, ci danno Stimoli ma noi non ne siamo coscienti, poiché in questo stato di dilatazione non possiamo più

fare appello alla nostra Mente, quindi, c'è Assenza di Pensiero e di Emozione.

Siamo semplicemente rilassati.

Siamo quasi passivi in balia delle Forze universali.

Improvvisamente avvertiamo una Brezza fresca che ci attraversa e ci dà i brividi, ci scuote con Dolcezza ma in modo deciso, molto avvertibile.

Ci vuole riportare ad uno stato di Coscienza.

Non siamo ancora nella Materia come prima di iniziare il Rilassamento, ma ci stiamo nuovamente avvicinando al nostro Pensiero.

Ci chiediamo cosa sia stata quella Brezza, perché abbiamo avvertito quella Sensazione...

In realtà abbiamo percepito una Forza dell'Universo che ci ha accarezzato.

Non è passata attraverso la nostra Mente: era Sensazione pura, in assenza di Pensiero.

Se, rimanendo in questo stato di Rilassamento, prestiamo attenzione e ci mettiamo in ascolto di quello che percepiamo, ci possiamo rendere conto che anche in Assenza di Pensiero ci sono Emozioni e Sensazioni che sono più profonde del Pensiero stesso.

Il Pensiero ha bisogno di una logica, mentre la Sensazione può essere illogica, come in questo caso: essere dilatati ed essere attraversati da una Sensazione.

Stiamo sperimentando la nostra parte energetica, quella che vibra alla frequenza del divino, che riceve collegamenti dall'Universo e li rimanda.

Facciamo ORA uno sforzo per rientrare in possesso dei nostri Pensieri, della nostra Capacità di pensare e - senza indugiare troppo - istintivamente pensiamo alla prima cosa che ci crea Fastidio, che vorremmo eliminare dalla nostra Vita: il problema più grande, il primo che ci viene alla Mente.

Immediatamente lo dilatiamo nello stesso modo in cui siamo dilatati noi, ed ecco che esso perde i suoi connotati e diventa una cosa informe: non è più strutturato con il perché e il per come...

È diventato parte dell'Universo, e come tale viene attraversato dalle stesse Forze Universali che attraversano noi.

Abbiamo smembrato qualcosa che razionalmente era pesante ed ORA esso ha assunto la Leggerezza del Cosmo, dove può trovare Soluzione perché tutte le Soluzioni ai nostri Problemi esistono, ci SONO già. È solo la nostra Mente che si impunta a volere proprio quella Soluzione e non altre, e non lascia così alla Forza superiore il tempo di porgergli la vera, autentica Soluzione, quella più giusta per noi.

Questo è un Esercizio che può essere eseguito ogni volta che una decisione ci pare impossibile da prendere, ogni volta che una Situazione ci crea Ansia e Dubbio, ogni volta che davanti ad un individuo proviamo Malessere e non sappiamo gestire il Rapporto reciproco.

In tutti questi casi andiamo nel Cosmo e smembriamoci, adagiamoci in questo Universo accogliente d'Amore e poi visualizziamo il nostro Problema; a questo punto lo dilatiamo - come abbiamo fatto con noi stessi - e lo abbandoniamo.

Facendo questo non perdiamo la Razionalità, ma semplicemente diamo spazio alla nostra parte superiore, alla parte che può essere definita come l'Imprevisto o il Caso, la Coincidenza che porta le Soluzioni, che crea i Collegamenti, che ci indica la Via.

Nell'abbandonarci all'Universo abbiamo compiuto un atto di Umiltà, dal momento che ci siamo affidati, non abbiamo difeso il nostro io ma abbiamo lasciato spazio alla nostra parte superiore.

Ricordiamoci sempre di questa parte, perché è quella che ci fa star bene, che ci indica la Via e ci porta le Soluzioni.

ORA, con grande calma, ci ricomponiamo e sorridiamo, poiché abbiamo compiuto questo gesto di Umiltà regalandoci un momento di Rilassamento, poiché abbiamo immesso in noi una vibrazione aderente all'Universo, la quale ritornerà anche in Futuro per farci star bene

