

NUVOLA – meditazione

Il nostro Nucleo Energetico è quasi saturo di Informazioni, però ha bisogno di essere sigillato.

Le Informazioni devono essere sigillate nell'Energia per diventare poi Patrimonio istintivo dell'essere umano.

Il Percorso di Conoscenza di noi stessi è molto importante.

Quando mettiamo a tacere la Mente diamo un grande Respiro all'Energia, la quale diviene libera di assorbire le Informazioni perché, senza il Dubbio continuo che la Mente insinua mettendo in discussione cose che abbiamo già acquisito, l'Informazione stessa è più precisa, netta, limpida.

Ha però bisogno di essere sigillata.

Cerchiamo ORA di rilassarci completamente e di “percepirci” come una Nuvola che sta vagando.

È sospinta dai Venti e non ha Meta.

Nel girovagare sorvola Luoghi e Panorami diversi e “sente” - o meglio percepisce - diverse vibrazioni, diverse frequenze che attengono ai Luoghi su cui “passeggia”.

Dobbiamo essere leggeri come la Nuvola, dobbiamo poterci sfaldare, aggregare, spostare, cambiare direzione... e tutto questo senza mettere la nostra Volontà.

Non siamo noi a dirigere il nostro Percorso.

Senza Ansia... lasciamo fare.

Ci spostiamo, ci dilatiamo e ci contraiamo con grande Naturalezza.

Una Nuvola non guarda un'altra Nuvola confrontandosi: non si chiede se l'altra è portatrice di acqua o di neve... non si chiede se sparirà presto o se persisterà.

Una Nuvola È.

Noi dobbiamo riposare nell'Essere, dobbiamo lasciar fluttuare tutti i nostri Pensieri, non dobbiamo radicarli.

Dilatiamoci, contraiamoci, spostiamoci... al di là della nostra Volontà.

Osserviamo la Nuvola senza volerla dirigere.

La Leggerezza deve far parte della nostra Vita, del nostro Percorso terreno.

Una Leggerezza che ci permetta di non fissare la Mente su qualcosa che ci può nuocere, su Pensieri dolorosi, su Eventi che ci fanno star male, su Aspettative che condizionano il nostro Modo di vivere.

Lasciamo che la nostra Mente vaghi come vaga la Nuvola.

Lasciamo che i nostri Pensieri siano diretti dalla Parte più alta di noi: la Parte energetica che sa quello di cui abbiamo Bisogno.

Non ostiniamoci a voler capire ciò che non capiamo.

Semplicemente accettiamo di non capire.

Se il capire può essere utile per il nostro Progresso energetico, sarà la Vita stessa a fornirci le Indicazioni e i Mezzi affinché la Chiarezza arrivi a noi.

Non sentiamoci menomati se non capiamo tutto.

Siamo però certi, convinti, sicuri che la Vita porgerà in modo chiaro ciò che serve per il nostro Progresso energetico.

Noi non rimarremo nei Dubbi e lo capiremo.

Diamo un nome a questa Nuvola, a questa Leggerezza, chiamandola Amore.

Una vibrazione purissima, potentissima che crea, che risana.

Una vibrazione che acquieta la Mente e ci aiuta a percepirci come parte del divino.

Questa Nuvola leggera siamo noi, questo Amore siamo noi.

Viviamoci fino in fondo.

Apprezziamoci, valorizziamoci, cerchiamo la Sicurezza in noi e non al nostro esterno.

Tutto questo con grande Leggerezza.

Con grande Amore.

La Vita dispensa Amore continuamente; sta a noi prenderlo, viverlo, compenetrarci in esso.

Leggerezza e Amore.



OSSERVARE / PARTECIPARE - meditazione

Cerchiamo di visualizzare il Vuoto.

Noi siamo il Vuoto.

I nostri Organi sono il Vuoto: non esistiamo.

Non esistendo siamo privi di qualunque Sensazione.

Improvvisamente una Brezza attraversa il Vuoto e si creano Vortici, Increspature: il Vuoto si anima.

Dove siamo noi?

Esistiamo rispetto al Vuoto come osservatori o siamo nel Vuoto e perciò partecipiamo a questo Movimento?

È la Metafora della nostra Vita: Osservatori o Attori?

Osserviamo ciò che succede o partecipiamo a quel che accade?

Continuiamo a seguire questo Ragionamento.

Qual è la Parte di noi che partecipa e quale la Parte che osserva?

È la nostra Parte cosciente?

La Parte mentale?

La Parte “più elevata”?

Noi però siamo Uno, e quindi tutte queste Parti ci appartengono ma hanno frequenze diverse, vibrano a frequenze diverse ed ogni frequenza ha Caratteristiche particolari.

Sono tutte importantissime e non possiamo tralasciarne nessuna, ma per vivere bene, per raggiungere l’Armonia dobbiamo assegnare ad ognuna di queste Parti il Compito di esprimere se stessa al meglio, senza intralciare le altre Parti.

La Parte che partecipa è la Parte della Personalità, della Terrenità, la Parte mentale, la Parte concreta, pratica.

La Parte che osserva è la Parte superiore, che sa di essere Custode della nostra Programmazione e di doverci guidare.

Quando la Parte concreta, che agisce e partecipa, si sta dibattendo in mezzo ai Dubbi, ai Problemi, alle Ansie, alle Paure... dobbiamo mettere subito in Moto la Parte che osserva e riuscire a sdoppiarci.

Noi siamo sia una Parte che l’altra, e dobbiamo allora osservarci mentre faticiamo, lavoriamo, ci arrabbiamo, cerchiamo di risolvere... ma dobbiamo osservarci con Amore.

Dobbiamo anche riuscire a non farci “contaminare” dalla Fatica, dal Dolore, dalla Preoccupazione, dall’Ansia... e rimanere comunque Osservatori.

Dobbiamo imparare a gestire le nostre Emozioni, i Pensieri, i Sentimenti senza identificarci con nessun Sentimento, con nessuna Emozione, con nessun Pensiero.

Prenderne Atto senza identificarci.

Persino l’Amore - vale a dire la vibrazione più alta che l’essere umano possa esprimere - può essere da noi vissuto Identificandoci.

Non possiamo identificarci con l’Amore.

L’Amore può permeare tutte le altre nostre vibrazioni, ma noi non "siamo" l’Amore: siamo permeati dall’Amore, permettiamo all’Amore di “invaderci” ma non "diventiamo" l’Amore.

Tantomeno diventeremo la Rabbia, l’Odio, la Paura o l’Intransigenza.

La Parte che osserva e che sa deve condurci all’Armonia, ed è la Parte a cui dobbiamo sempre fare Riferimento nei momenti di Difficoltà.

Visualizziamoci ORA mentre ci dibattiamo nell'affrontare i Problemi e cerchiamo affannosamente le Soluzioni, scacciando i Dubbi, le Situazioni che ci sembrano avverse e perfino i Consigli che ci vengono offerti e che non vanno nella Direzione che vogliamo noi.

Osserviamoci in questo Conflitto che intraprendiamo con noi stessi.

Visualizziamoci mentre ci dibattiamo con tutte queste cose.

E consideriamo anche la Parte migliore di noi che, come un'Osservatrice amorosa, ci offre Aiuto.

Facendo capo a questa Parte accogliamo l’Aiuto ricordandoci che non esiste solo la Parte del Dubbio, della Paura, del Problema, ma anche quella che ha la Soluzione.

Questa Parte osserva e non può intervenire se noi per Assonanza non siamo sulla sua Lunghezza d’Onda.

Dobbiamo ricordarci sempre di questa Parte.

Viviamoci con grande, grandissima Semplicità.

Accettiamoci esattamente per come siamo.

Nell’Accettazione di noi c’è la Chiave per progredire.

Accettiamo di noi anche le Parti che non ci piacciono: sono quelle che ci daranno più Soddisfazione allorché le avremo rese armoniose.

Non tradiamo noi stessi.

Non sprechiamo Energie.

Viviamo con Semplicità tutto ciò che la Vita ci porge.

Nessuno di noi è Portatore di una Programmazione impossibile a realizzarsi.

Nessuno di noi può vedersi assegnati dalla Vita Compiti che non siano per lui realizzabili e gestibili.

Quando osserviamo la Parte di noi che si dibatte, che urla, che impreca ed è in Preda alla Disperazione mandiamo Segnali di Distensione.

Ricordiamolo sempre: noi siamo Parte della Vita.

Più la onoriamo e più essa ci onora.

Più la ringraziamo e più ci dona.

A chi ha sar  dato: questa   una Realt .

Datevi quindi Amore.

Amatevi

Proprio perch  il Percorso sulla Terra   faticoso, complesso, a volte anche oscuro ed insidioso, percorretelo con Tenacia, con il Desiderio di capire, di andare avanti, amandovi anche per questo: per l'Impegno che mettete nel migliorarvi.

Dall'Amore per voi stessi scaturisce ogni Soluzione.

La Vita diventa pi  semplice e scorrevole.

Pi  vi amate e pi  sarete amati.

Pi  vi amate e pi  potrete amare gli altri nel giusto Modo: autentico, non possessivo e ricattatorio.

Visualizzate al vostro interno una Massa luminosa, luminosissima, preziosissima.

  la vostra Essenza, la vostra Interiorit , la Parte intatta della vostra Energia divina, quel Pezzetto di Energia divina che vi permea.

Non soffocatela, non umiliatela, ma lasciatela risplendere: spander 

Luce tutt'intorno a voi attirando le Situazioni giuste, le Persone giuste, le Soluzioni giuste per voi.

Amatevi con Verit  e Consapevolezza.

Non negatevi nulla di quello che sentite giusto per voi.

Affrontate la Vita con questa Certezza: nell'Amore non ci può essere Errore.

Nell'Amore c'è la Soluzione ad ogni Situazione.

Nell'Amore c'è il vero Scopo della Vita.



PACE CONSAPEVOLE - meditazione

Lasciamo che la Pace scenda dentro di Noi.

Una Pace consapevole.

Una Pace più forte delle Brutture Umane.

Una Pace che annulla i Conflitti, che Non li giustifica ma prende Atto di ciò che Essi comportano.

Invochiamo la Pace per Tutti, per Ogni Essere che aspira ad Essa.

Diamo il Nostro Contributo affinché tutti Coloro che vogliono vivere in Pace possano trovare la Forza e la Capacità di sottrarsi ai Conflitti.

Visualizziamo un Mondo di Pace, un Mondo in Pace, un Mondo in cui la Pace alberga in Ogni Essere Umano.

Un Mondo bello, pulito, fiorito, sereno, in cui l'Armonia regna sovrana.

Invochiamo Questo Mondo per Noi e per Tutti quelli che aspirano a farne parte.

Proponiamoci di mantenere, custodire e difendere la Nostra Armonia Interiore da Tutti gli Assalti Esterni.

Non prestiamoci a Strumentalizzazioni, Non prendiamo Parte alle Fazioni; facciamoci le Nostre Idee sugli Eventi, sulle Situazioni, e radichiamo queste Idee nel Nostro Cuore e nella Nostra Mente.

Sarà la Vita a modificare più o meno radicalmente queste Idee o addirittura a cancellarle totalmente se riterrà che stiamo coltivando un'Idea Non giusta.

Sarà la Vita a darci gli Strumenti per farci capire se la Direzione che stiamo prendendo è adatta a Noi.

La Pace deve diventare Patrimonio di Tutti.

Ogni Essere Umano ha il Diritto-Dovere di vivere in Pace.

Non aspettiamoci che Questa Pace ci venga dall'Esterno: cerchiamola, coltivismola, fortifichiamola dentro di Noi e viviamola fino in fondo.

Uniamoci a Tutta l'Umanità in un Abbraccio.

Versiamo le Nostre Lacrime insieme alle Lacrime di Chi sta soffrendo.

Sentiamoci partecipi di Ogni Dolore che ORA sta urlando sulla Terra.

Nell'Abbracciare questa Sofferenza, riconosciamo quanto la Vita sia stata grande con Noi e quanto lo sia tuttora preservandoci da tanti

Dolori.

Uniamoci in Questo Abbraccio inneggiando alla Pace, volendola veramente radicare dentro di Noi.

Ogni Essere che vive in Pace la testimonia, la espande e può contagiare gli Altri con questa Vibrazione bellissima.

La Pace Interiore ci rende inviolabili, ci fa aderire così profondamente a Noi stessi da far in Modo che le Situazioni ci sfiorino senza farci male.

Possono turbarci, ma soltanto per farci riflettere, dopodiché si allontanano.

È difficile scalfire la Pace interiore, è difficile perderla quando si ha Somma Cura nel custodirla.

Espandiamo mentalmente questa Pace visualizzando un Mappamondo e immergendolo nella Vibrazione della Pace.

Anneghiamo nella Pace.

ORA lasciamoci con la Consapevolezza che Ogni Essere che vive in Pace contribuisce a creare la Pace per Tutti.



PACE E SERENITÀ - meditazione

Cerchiamo dentro di noi la Pace, cerchiamo la Serenità.

Lo stato di Pace e Serenità viene costantemente minacciato sia dai nostri pensieri che dagli accadimenti esterni, ma noi dobbiamo porarci di difendere a tutti i costi la Pace interiore, la nostra Armonia, il nostro star bene.

Ognuno di noi ha un pensiero “fisso”, un pensiero ricorrente che può essere una situazione non risolta, una scontentezza personale che non riesce a debellare o una paura che non è mai stata superata.

Cerchiamo ORA di vedere tutto questo in una Luce nuova, diversa.

Per aiutarci evidenziamo questo pensiero, problema o disagio in modo molto chiaro: scriviamolo su di un foglio.

Scriviamolo in modo chiaro, sincero, vero: nessuno lo leggerà all'infuori di noi.

È importante che nello scrivere, nell'evidenziarlo dobbiamo essere spietatamente sinceri.

Mettiamo ORA al centro del cerchio il nostro scritto, depositiamolo lì.

Tutti i nostri pensieri sono nel cerchio.

Pensiamo ORA a quello che abbiamo scritto, che abbiamo “tirato fuori” da noi, che abbiamo evidenziato come problema.

Cerchiamo di non vederlo in modo pratico, concreto, ma soltanto come vibrazione.

A quale vibrazione si riferisce quel problema?

Perché un evento naturale, normale diventa per noi un problema?

Di quale vibrazione riusciamo ad ammantarlo?

Anche qui ci vuole un'immensa sincerità: dobbiamo avere il coraggio di dare un nome alla vibrazione che rende gli eventi normali un problema, alla vibrazione che ci impedisce l'Armonia, alla vibrazione che ci destabilizza quando la viviamo.

Ognuno ha la propria.

Lo ripeto: cerchiamo di chiarire a noi stessi, con grande Verità, quale vibrazione viviamo.

Riflettiamo ORA su questo aspetto: quello che per me è un grande problema, quello che per me è destabilizzante, quello che per me è così

impegnativo da vivere che quasi non riesco a superarlo... per un altro può essere un evento naturale, normale.

Perché tutto ciò?

Perché io ho bisogno di capirmi e di capire meglio la Vita proprio attraverso quell'evento, quella situazione, quel disagio che costantemente vivo.

Il pensiero che altri possano però vivere, percepire o valutare lo stesso fatto in modo diverso deve renderlo relativo: io non posso essere portatore di un evento assoluto.

Nessuno lo è MAI.

Gli eventi che ci riguardano hanno lo scopo di farci riflettere, di migliorarci e di fortificarci.

Sono unici, personali perché sono riferiti a ciascuno di noi.

Sono unici perché ognuno di noi ha modalità proprie per risolverli, gestirli, viverli.

Quando però le modalità personali, anziché essere vissute come uniche divengono per noi assolute, perdiamo il senso delle proporzioni.

Ci focalizziamo su quel problema, su quell'evento, su quella situazione e nel frattempo la Vita scorre senza che noi riusciamo a goderne il meglio, senza riuscire a percepirne la Bellezza.

ORA ognuno ha messo un foglio in mezzo a questo cerchio, e fra i tanti non riuscirebbe più a ritrovarlo perché si è confuso con gli altri.

Non sprechiamo tempo a cercarlo: impegniamoci invece per rimpicciolirlo.

Appallottoliamo quel foglio, cerchiamo di renderlo più piccolo possibile, senza bruciarlo o buttarlo via: è ancora lì ma si è rimpicciolito.

Diamo un senso di relatività a ciò che abbiamo pensato e scritto.

Oltre quel problema, oltre quell'evento, oltre quel disagio ci siamo noi: c'è la nostra parte migliore, ci sono le nostre specificità che dobbiamo vivere al meglio, c'è la Vita che ci chiama a vivere in modo armonioso.

C'è la Vita che vuol farci capire, proprio attraverso l'evento che abbiamo segnalato, come sia importante la conoscenza di noi stessi, come spessissimo dobbiamo essere grati a noi stessi riconoscendo la

forza che abbiamo, le nostre qualità migliori che si manifestano proprio in virtù degli eventi che giudichiamo fastidiosi.

Sono questi gli eventi che ci portano a tirar fuori la nostra forza, la nostra capacità di andare avanti, la voglia, la tenacia di vivere comunque.

Chiediamo aiuto alla Vita, chiediamo aiuto alla nostra parte superiore. È questa la parte che dobbiamo costantemente ascoltare: la parte che, sempre al nostro fianco, vuole che impariamo a vivere con relatività, con leggerezza.

Cerchiamo ORA di visualizzare il centro di questo cerchio: è pieno di pallottoline di carta, ognuna con un problema, un dolore, un disagio. Siamo un cerchio: innalziamoci tutti insieme.

Visualizziamo questo cerchio come un cerchio di Luce di grande potenza, di grande energia che si solleva, e sollevandosi lascia queste pallottoline sempre più in basso, sul terreno, sulla terra: le vediamo sempre più piccole.

Noi siamo uniti dalla forza che ci sta permeando, dall'Energia che turbinava attraverso di noi.

Ci stiamo veramente sollevando e l'immagine delle pallottoline è sempre più distante.

Emettiamo ora un'unica volontà: ognuno di noi si proponga di STAR BENE.

Ripetiamo a noi stessi: “voglio star bene”.

Tutte queste volontà, questa vibrazione così forte e determinata ci unisce e si unisce formando una grande palla energetica, una grandissima palla energetica, mentre i nostri rotolini, le nostre pallottoline, i desideri che ci fanno male, le delusioni, i dolori... sono là in fondo, sempre più in fondo.

La palla energetica li sovrasta.

Dobbiamo sempre far capo a questa Energia e non a quelle pallottoline. Noi siamo quest'Energia.

Quelle pallottoline ci servono per riflettere, per farci porre delle domande, per tirar fuori da noi una grande forza, ma tutto questo non può essere doloroso, non può abbatteci, non può assorbire tutta la nostra Vita.

La nostra Vita vera, reale, autentica è quella racchiusa in questa palla di Energia dove c'è la volontà di star bene.

È attraverso quest'Energia che possiamo superare quello che ci separa dallo star bene.

Ora scendiamo da lì dove eravamo arrivati, facciamo scendere questo cerchio di Luce e siamo nuovamente all'altezza delle nostre pallottoline.

ORA la sfera di luce si è posata su di loro e le ha avvolte: non può eliminarle, ma le sta alleggerendo.

Ci dà la capacità di vedere lo stesso problema attraverso la Luce.

Quello che abbiamo messo nel cerchio torna a noi senza doverlo cercare: ci torna automaticamente perché siamo noi ad attirarlo, ma è leggero, luminoso e ci sta dicendo “non voglio farti soffrire: voglio solo insegnarti”.

Accogliamolo in noi con Amore, con Gioia, con Gratitudine, perché è attraverso di esso che miglioriamo noi stessi.



PACE PROFONDA – meditazione

Lasciamoci avvolgere dalla Pace.

Una Pace profonda che investa veramente Ogni Cellula del Nostro Essere.

Questo Tipo di Pace si può ottenere soltanto con l'Assenza di Pensiero. Non siamo più Esseri pensanti, ma una Cellula che Non ha Nessuna Necessità di pensare, poiché già programmata per fare ciò che è giusto faccia.

Non c'è Bisogno di pensare, ma di rilassarsi per far sì che l'Input proveniente dall'Interno della Cellula arrivi a Noi in Modo molto chiaro, Non inquinato, Non distorto dai Nostri Pensieri.

Questa Pace profonda deve annullare Ogni Nostra Paura.

Le Paure dell'Essere Umano sono tantissime e molteplici, ma su tutte domina la Paura del Futuro e - a seguire - quella di essere inadeguati a gestire ciò che il Futuro potrebbe riservarci.

Per raggiungere la Pace basta respirare profondamente, concentrandoci sul QUI ed ORA e lasciando fuori Tutti i Pensieri, ma soprattutto Quelli inerenti il Domani.

Tutto ciò che faremo o Non faremo Domani è già scritto dentro di Noi, fa Parte della Nostra Programmazione, è parte integrante di Noi.

Si manifesterà quando è il Momento di essere realizzato, Non prima.

È perfettamente inutile voler gestire il Futuro programmando il Nostro Presente in funzione di Esso.

Questa Non è un'Assurdità, ma una Realtà che Ognuno di Voi si trova a vivere.

Quanti Programmi sono stati capovolti, quante Situazioni si sono rivelate Non all'Altezza delle Nostre Aspettative, quante Giravolte ha fatto la Vita, soprattutto nei Nostri Sentimenti, senza che Noi potessimo prevederlo!

Questa è la Realtà, anche se troppo spesso Noi lo dimentichiamo.

Vogliamo ostinatamente programmarci perché Siamo insicuri, abbiamo Paura di ciò che ci può accadere, abbiamo Timore di Non essere all'Altezza, di Non saper gestire ciò che la Vita ci porgerà, e quindi ci portiamo avanti preparandoci per il Futuro.

Così facendo Non viviamo pienamente il Presente e siamo sempre scontenti, in Attesa di un Futuro che corrisponda alle Nostre Aspettative.

Ma Nessuno, proprio Nessuno può realizzare qualcosa che Non sia già previsto nella Propria Programmazione Interiore.

Il Nostro Compito è quello di far sì che Tutto ciò che è programmato per Noi possa manifestarsi ed essere compiuto al Meglio.

La Vita si incarica di porgerci le Situazioni e Noi dobbiamo realizzarle al Meglio.

Nel Momento stesso in cui le Situazioni ci appaiono, Esse contengono già in sé la Soluzione.

Il Percorso - se riusciamo ad Essere in Pace mettendo a tacere la Mente - ci apparirà chiarissimo.

Tutti gli Aiuti della Vita saranno visibili, e gli Ostacoli saranno semplicemente dei Paletti che hanno la Funzione di costringerci a spostarci, ma Non per Non realizzare l'Evento, bensì semplicemente per realizzarlo ottenendo il Risultato che la Vita ha previsto per Noi. La Coerenza deve essere il Nostro Faro.

Dobbiamo essere Coerenti affinché le Nostre Cellule siano coerenti ed il Fisico sia sempre sano per sostenerci nel Percorso.

Il Nostro Corpo Non può mantenersi sano se siamo incoerenti.

La Coerenza ci serve per Non deviare dal Tipo di Vita che ci siamo scelti e che vogliamo vivere.

Anche l'Essere Umano che decide di vivere la Propria Vita programmandola, controllandola continuamente, gestendo Ogni Situazione con il Timore di Non riuscire - e perciò aumentando il Controllo sulla Situazione - deve essere coerente con Questo Tipo di Scelta, essendo convinto di doversi fidare di Se Stesso e Non della Vita.

Chi invece mette la Vita al Primo Posto lasciando ad Essa il Compito di condurre le Situazioni, deve essere coerente con Questa Scelta, e quindi Non intromettersi per "deviare" il Volere della Vita in favore del Proprio Io e della Propria Volontà.

La Coerenza è una di Quelle Vibrazioni che, se Non attuata rigorosamente, provoca ancor più Danni, poiché l'Incoerenza genera Disarmonia e la Disarmonia è dannosa per l'Energia.

Con il Nuovo Tipo di Energia che ORA sta permeando gli Esseri Umani la Coerenza Non solo è utile e necessaria, ma deve andare di pari passo con l'Umiltà.

Coerenza e Umiltà.

Coerenza per perseguire la Modalità di Vita che abbiamo scelto per Noi.

Umiltà per accettare anche Quello che da questa Modalità può scaturire e che Non sempre ci è gradito.

Quanto più ci sentiamo inseriti in un Processo Evolutivo, tanto più riusciamo ad essere coerenti, umili, leggeri, fantasiosi... e tutto Questo ci porta ad essere creativi fino ad arrivare a creare Quello che neppure lontanamente pensavamo potesse esistere.

Questo è il Bello del Nuovo: la Vita, quando trova dei Mezzi duttili, disponibili, coerenti, pronti a servire l'Evoluzione, li incarica di Cose che Non sono minimamente immaginabili a Livello Logico.

Si realizzano Desideri Utopistici senza neppure averne la Necessità, dal Momento che Non sono Pensieri che scaturiscono dalla Mente.

A Volte ci rifugiamo nell'Utopia perché oberati, stanchi, delusi dalla Realtà; Altre Volte invece viviamo una Realtà personale soddisfacente e Non avremmo nessun Bisogno di avere Pensieri Utopistici per allontanarci dalla Realtà, eppure saremo chiamati a realizzare Cose Utopistiche.

Fin qui è stato Necessario seguire un lungo Ragionamento utilizzando la Mente, ma ORA lasciamola a Riposo e ritorniamo alla Sensazione di Beatitudine e di Pace.

Fluttuiamo nella Corrente di Energia che ci trasporta da una Parte all'Altra inseguendo uno Scopo che solo Essa conosce.

Avendo Fiducia ed essendoci abbandonati, Non abbiamo Paura dell'Ignoto: semplicemente, in questo Stato di Pace, NOI SIAMO.



PAURA E MISTIFICAZIONE - meditazione

Fissiamo mentalmente lo sguardo sul nostro cuore.

Ora stiamo visualizzando il nostro cuore.

Sforziamoci di non vederlo come un organo, ma come una cassaforte.

Una cassaforte che contiene i nostri sentimenti, umori, aspettative, le nostre pulsioni più profonde.

Questa cassaforte è luminosa, brillante, priva di impurità.

Ciò vuol dire che i nostri pensieri sono in Armonia con quello che il Creato ci sta chiedendo.

E qui dobbiamo fare una riflessione molto profonda: ognuno deve essere autentico con se stesso, non ci devono essere mistificazioni e soprattutto non ci deve essere Paura nell'affrontare la Verità, la Realtà su noi stessi.

Perché molto spesso il cuore fa male?

Perché molto spesso questa cassaforte scricchiola, si opacizza, si arrugginisce?

Semplicemente perché non viviamo in Armonia con il Cosmo, la Natura, la Vita, e in tutti i modi ci proiettiamo nel nostro volere. Vogliamo organizzare la nostra Vita, raggiungere degli obiettivi, abbiamo delle enormi aspettative e non ci chiediamo se queste aspettative, questi obiettivi sono nel "programma" che la Vita ha previsto per noi o se sono semplicemente frutto della nostra personalità che vuole esibirsi.

Quest'analisi profonda di noi stessi, del nostro volere deve essere fatta - lo ripeto - senza Paura e senza Mistificazione.

Dobbiamo ricercare la linearità di pensiero: nella Realtà, nella Verità, nell'Autenticità deve esserci la Semplicità.

Dobbiamo bandire dai nostri pensieri gli alibi, dobbiamo capire che le insoddisfazioni che proviamo sono semplicemente il frutto delle aspettative mancate.

Sono semplicemente delusioni rispetto a ciò che avevamo programmato.

Dobbiamo arrivare ad aspettarci il meglio dalla Vita, a volere il meglio per noi poiché profondamente convinti di essere parte della Vita, dell'Evoluzione, dell'Universo.

Il nostro impegno per far sì che il meglio arrivi a noi deve esprimersi nel tendere a vibrare in Armonia con l'Universo tutto.

Ciò può avvenire bandendo i nostri voleri ed assoggettandoli a quelli della Vita.

La Vita non è mai inerte, mai silente: si manifesta ogni momento, in ogni momento ci suggerisce quello che dobbiamo fare, ci indica la via.

Siamo noi che spesso deviamo o non capiamo quello che la Vita ci sta dicendo perché troppo presi dai nostri voleri, dalle nostre aspettative. Torno a ripetere la parola “Semplicità”.

Pensiamo semplice, affidiamoci alla Vita, lasciamo che sia la Vita - che è la parte superiore di noi - a guidarci nelle nostre scelte.

Allora non parleremo neppure più di scelte, ma di una strada già predisposta dalla Vita stessa.

La Vita ci offre la strada con tutte le soluzioni: noi dobbiamo semplicemente percorrerla, convinti fino in fondo di aderire alla Vita per contribuire all’Evoluzione, perché noi siamo la Vita, siamo l’Evoluzione.

È questo lo scopo del nostro passaggio terreno: non le opere pur mirabili che possiamo realizzare, né quello che possiamo dimostrare agli altri e neppure il loro apprezzamento; per noi deve essere importante aderire alla Vita, farci strumenti della Vita, permettere alla Vita di usarci.

Tutto questo può avvenire attraverso la nostra Semplicità di pensiero: se non confondiamo le vibrazioni dentro di noi, se non ci frastorniamo con il nostro pensare continuo - pensando e contraddicendoci, ipotizzando e volendo - riusciremo a far entrare la Vita nel nostro percorso terreno, la Sua Guida, e allora tutto diverrà semplice.

Ognuno ha il proprio compito, e ciascun compito ha un senso, un valore, una sua utilità al di là di ciò che può apparire; c’è semplicemente il compito che la Vita ci assegna perché, in un disegno perfetto, ognuno deve fare la propria parte al meglio e solo così può contribuire all’Armonia dell’Universo.

Cercate di bandire la Paura e la Mistificazione dai vostri pensieri e sentimenti.

La Paura e la Mistificazione vi portano lontano da voi stessi, dal vostro Dio interiore, dalla vostra frequenza più alta.

Con la Paura e la Mistificazione voi inquinare tutte le vibrazioni che vi permeano, fate “saltare” le frequenze da un campo all’altro e create scompiglio e destabilizzazione nel vostro Essere.

Quindi niente Paura, niente Mistificazione, ma un Amore grandissimo per voi stessi.

Un Amore che deve permeare ogni vostra cellula: dovete accettarvi, amarvi, divenire consapevoli di essere una parte del divino. Siate sereni e bandite da voi stessi la Paura e la Mistificazione: allora tutto diventerà più semplice, lineare, scorrevole, e la Vita non sarà che un percorso di Gioia.



PER L'ITALIA E OLTRE - meditazione

Cercare di mandare Luce ad una Popolazione vuol dire anche mandare Luce a Tutto il Territorio che questa Popolazione occupa.

Oggi cerchiamo di fare una Riflessione sul Momento che stiamo attraversando in Italia, che è lo stesso in tutto il Mondo.

Quello che stiamo vivendo è un Cambio di Paradigma, un Cambio di Mentalità, di Modalità di Vita, a cui Nessuno può sfuggire.

Si può cercare di avere le Solite Idee, di difendere i Privilegi, di lamentarsi, ma tutto ciò è destinato a sparire perché nel Nuovo Paradigma è Tutto diverso: il Vecchio non c'è più o, per meglio dire, del Vecchio rimangono Soltanto le Situazioni che sono sane, giuste, che possono permettere all'Essere Umano di vivere una Vita serena. La Misura di come il Vecchio Paradigma sia sbagliato è data proprio dall'Infelicità del Genere Umano.

Se noi analizziamo bene il Vecchio Paradigma vediamo che le Persone e i Gruppi, le Popolazioni che stanno Meglio sono quelle che hanno già aderito ad un Nuovo Modo di vivere e di ragionare.

Concentriamoci e cerchiamo di mandare Luce in Sequenza: a Noi, al Popolo, all'Italia e da qui all'Europa e al Mondo.

Quando si fanno queste Visualizzazioni non ci sono Confini, perché non le facciamo tanto con la Mente quanto mettendo in Moto l'Energia. L'Energia è Universale, per cui ciò che muoviamo qui si ripercuote nell'Universo e dall'Universo ci ritorna.

È un Meccanismo che dobbiamo capire: nel Momento in cui io elevo la Mia Vibrazione, sono permeato da Vibrazioni più elevate che sono nell'Universo.

Noi diciamo di mandare Luce, ma in Effetti così facendo anche Noi riceviamo Luce.

La Forma dell'Italia è lo Stivale: visualizziamola come Entità Geografica.

ORA la visualizziamo come uno Stivale, una Scarpa, uno Stivale lezioso, allegro come quello che usano le Ballerine del can-can: un'Immagine allegrissima.

Uno Stivale che ha i Lacci davanti, che è colorato, uno Stivale che si presta benissimo alla Danza di queste Ballerine.

Perché viene suggerita l'Immagine della Danza? Perché dobbiamo vedere l'Italia in Movimento, pronta a "sgambettare", pronta a gioire perché la Sofferenza ha portato a Riflessioni che sono state suscitate dal Dolore sulla Pelle di Ognuno di Noi, ma si tratta di Riflessioni che sono indotte anche dall'Evoluzione che sta cambiando il Paradigma, costringendoci ORA attraverso le Crisi a rivedere i Nostri Modi di vivere.

Abbiamo davanti questo Stivale, questa Allegria, questa voglia di muoverci, di fare.

Nella Danza c'è Puro Divertimento, Gioia, e sembrerebbe che non ci sia Riflessione, ma non è così, perché questo bellissimo can-can ha richiesto Ore di Lavoro, Ore ed Ore di Prove, provocando Dolore alle Articolazioni, a volte Slogature; non sempre riesce perfettamente, ma nel Momento dell'Esibizione tutto è perfetto.

Questa è l'Immagine che dobbiamo avere del Nostro Paese: un Paese che è Stretto da Lacci, stretto e costretto da Modi di vivere e pensare che negli Anni si sono deteriorati e che però ORA ha deciso di Ballare il can-can.

Si può fare Molto Umorismo su questo, perché tutti ci sentiamo un po' in Ballo in questi Momenti.

Quando però vi esorto alla Vibrazione della Gioia, dell'Allegra, non lo faccio perché venga meno la Riflessione o la Logica; dico semplicemente che la Riflessione e la Logica non devono escludere

l'Allegria, non devono escludere la Voglia di Muoversi, di Fare.
In tutto questo però va eliminata la Voglia di Polemizzare.

La Polemica ferma il Ballo.

Noi vediamo due Ballerine con i Loro Stivali allacciati, Una davanti all'Altra, che iniziano a discutere.

Ad un certo Punto si ferma il Ballo e poi si ferma la Musica, in quanto i Toni sono sempre più alti perché c'è la Necessità di farsi ascoltare dall'Altra e soprattutto c'è Necessità di sopraffare l'Altra.

Rimettiamoci in Ballo, anche in Senso Metaforico: ballando, Ognuno di Noi è "Tirato in Ballo".

Può essere gradevole, gioioso osservare lo Spettacolo, ma la Gioia Vera si prova nel Ballo.

Rimettiamo quindi Ognuno nella Condizione di agire, di fare, non aspettiamoci da Nessuno la Soluzione dei Problemi.

Ci stiamo confrontando affinché questa Italia dia Sostegno alla Parte Migliore del Paese, alla Parte che vuole Giustizia, che capisce, deve capire che non può essere slegata dai propri Abitanti.

Dobbiamo rispettare l'Italia come Terra, come Suolo, per tutto ciò che ha di Meraviglioso, per tutto ciò che la Natura ha immesso in questa Magnifica Terra, e nel rispettarla dobbiamo rispettare Noi Stessi, non dobbiamo subire Soprusi, non dobbiamo giustificare Comportamenti che sono contrari al Modo di vivere sano, giusto, logico che la Vita vuole.

La Vita non vuole farci soffrire, la Natura non ha tutte le Sovrastrutture che Noi abbiamo creato.

ORA può sembrare difficile uscire da queste Sovrastrutture, ma la Vita ci aiuta, il Nuovo Paradigma è una Forza Dirompente, rende sempre più consapevoli gli Esseri Umani ed un Numero sempre Maggiore di Esseri Umani.

Slacciamo i Lacci agli Stivali, togliamoli: siamo liberi, Cittadini dell'Universo, siamo permeati da Forze Universali, il Nostro Ballo è ORA veramente libero, non costretto.

Gli Stivali sono lì, hanno una bella Forma, ma non ci servono più perché abbiamo imparato a ballare anche senza Stivali.

Questo è un Passaggio molto importante della Nostra Evoluzione e

della Nostra Consapevolezza: capire che non dobbiamo agire bene perché le Leggi e le Regole lo impongono, ma dobbiamo agire Bene perché Siamo Noi che sentiamo giusto agire Bene.

Dobbiamo essere liberi dentro perché aderenti all'Universo.

Non dobbiamo aspettarci dagli Altri la Soluzione dei Nostri Problemi: dobbiamo vivere in Libertà.

Libertà che sia rispettosa dei Limiti dell'Altro, che non scavalchi il Prossimo, che non approfitti degli Altri.

In questo Senso di Libertà ci sia anche il Rifiuto per tutto ciò che viene imposto e che non è giusto né sano, che non lascia andare avanti.

Chiudiamo questa Immagine con l'Italia nuovamente visualizzata in Forma Geografica, e tutti gli Italiani sopra che danzano, che si muovono, alzano le Braccia, si sorridono e se si scontrano continuano a sorridersi perché non è uno Scontro intenzionale.

Da questa Italia sale una Gran Voglia di Star Bene, in Armonia.

Questa è l'Immagine che dobbiamo mantenere Dentro di Noi: un Popolo Festoso che attraverso la Consapevolezza acquisita di Essere Parte dell'Universo porta Coscienza alla Nazione tutta.

Un Popolo consapevole attira Governanti consapevoli.

Un Popolo consapevole sa farsi ascoltare.

Un Popolo consapevole porta tutta l'Umanità alla Serenità, perché è una Forza che si propaga.

Rimaniamo con questa Immagine di Gioia, di Consapevolezza, di Allegria e non mettiamo in questa Immagine i Dubbi, le Paure, le Ansie; non diciamo "è Difficile, ci vorrà Molto Tempo, non c'è Nessuno in Grado di portarci a questo Livello".

Ognuno di Noi deve arrivare a questo Livello, e più presto ci arriva più presto contagia anche gli Altri.

Formiamo una Catena di Consapevolezza, una Catena di Esseri Umani che hanno capito il Senso della Vita che non è quello di sopraffare gli Altri, né di dimostrare agli Altri che noi valiamo di più, poiché il Senso della Vita non è sfruttare gli Altri.

Il Senso della Vita è capire che Siamo su questa Terra per aiutare l'Evoluzione, e l'Evoluzione si serve di Ognuno di Noi.



PERCHÉ AVERE PAURA? meditazione

Cerchiamo dentro di noi il Silenzio.

Cerchiamo il Vuoto.

Per aiutarci facciamo vorticare una Spirale.

Questa Spirale “spazza via” tutto: sta ripulendo la nostra Mente.

I nostri Pensieri sono attratti dalla Spirale.

Lasciamola vorticare.

Respiriamo lentamente, profondamente, e seguiamo la pulizia che la Spirale sta compiendo.

Quando un Pensiero s'insinua in noi, gettiamolo con Forza nella Spirale.

Dal Vuoto che abbiamo creato dentro di noi, con Delicatezza, con Amore verso noi stessi, andiamo a scegliere il Pensiero che in questo momento ci tiene in Ansia, che ci fa Paura.

Trattiamolo delicatamente.

Mettiamolo nel Vuoto che abbiamo creato e inondiamolo di Luce, d'Amore, dicendo: "Non puoi farmi male".

Non analizziamolo troppo: lasciamolo così abbozzato.

La nostra Interiorità capisce tutte le Sfaccettature contenute nel Pensiero che abbiamo tirato fuori.

Coccoliamolo e continuiamo a mandargli Luce.

Guardiamolo come un amico che può insegnarci qualcosa, che vuole insegnarci qualcosa.

In questo Pensiero non c'è nessuna Volontà di farci del male, ma solo l'intento di farci riflettere e insegnarci qualcosa.

Continuiamo a mandare Luce e facciamo di questo Pensiero qualcosa di leggero, di non spaventoso.

Ripetiamo a noi stessi: "Io ho la Capacità di superare questo Problema perché ho Fiducia in me. So che la Vita - che ha permesso che questo Problema fosse mio - mi darà anche gli Strumenti per superarlo".

Ripetiamo: "Non voglio vivere in modo pesante. Voglio che la Leggerezza sia la vibrazione che permea tutta la mia Vita. Ho piena Fiducia in me perché sono parte della Vita, sono la Vita e non posso andare contro me stessa".

Il Pensiero diventa leggero e quando apriremo gli occhi non pensiamoci più: lo abbiamo affidato alla Vita, alla nostra Parte superiore.

È scesa in noi la Consapevolezza della Soluzione di quel Problema. Non razionalizziamola, ma lasciamo che sia la Vita a porgerla a noi.

Dobbiamo solo attendere con Fiducia, con la Certezza che ogni Problema ha in sé la Soluzione e - con la Leggerezza, il Silenzio interiore e la Fiducia - la Soluzione si manifesterà immediatamente.

Con l'Ansia, con la Paura, con il voler controllare, con la poca Fiducia in noi stessi, con la voglia di dimostrare agli altri ciò che siamo, noi invece allontaniamo la Soluzione.

Ricordiamoci di aver affidato il nostro Problema alla Vita e non pensiamoci più.

Permettiamo alla Vita di porgere la Soluzione più giusta, anche se non sempre è la più facile, quella che conviene di più a noi, ma sicuramente è quella che ci insegna di più, che ci plasma di più, che ci fa evolvere di più.

Togliamo questo Pensiero dal Vuoto e sostituiamolo con le lettere: PAURA.

Scriviamo nel Vuoto "PAURA" e azioniamo subito il modo per esorcizzarla: la Spirale di Luce che ingloba queste lettere, le smembra, le rende tutt'uno con la Luce.

La Paura a questo punto diviene solo una vibrazione che ci fa riflettere, che ci fa fermare dinanzi alla Situazione e ci induce alla Riflessione e alla Prudenza.

La Spirale continua a vorticare e a tramutare la Paura in Luce.

Ogni volta che abbiamo Paura, ogni volta che il Dubbio s'insinua in noi, ogni volta che ci sentiamo quasi paralizzati davanti a scelte che

secondo noi dobbiamo compiere, mettiamo in azione questo meccanismo: scriviamo PAURA e lasciamo che la Spirale la trasmuti.



PETALI - meditazione

Cercate di visualizzare un fiore..... qualunque tipo di fiore vi piaccia. Voi siete un petalo.....il vostro vicino è un altro petalo.....e così via.

C'è un campo pieno di fiori.....pieno di petali e tutti sono armoniosi fra loro.....tanti sono i fiori, c'è la rosa, la margherita, la fucsia, la peonia, tutti tipi di fiori diversi e quindi petali diversi ma tutti, proprio tutti per vivere, hanno bisogno della terra, dell'aria, dell'acqua, ma soprattutto dell'energia che è in loro e attorno a loro.

Questa è l'immagine che dovete avere perché anche voi siete un petalo.....siete una particella di Luce...in un universo di luce.....

e questo universo provvede a voi.

Se il petalo avesse dei problemi, se iniziasse a pensare: sono diritto, sono storto, ho il colore giusto, chissà se arriva l'acqua, chissà se il vento sarà troppo fortesi ammalerebbe, seccherebbe e non ci sarebbe più.

Il petalo è bello perché sa di far parte di un fiore, parte di un Tutto e che il Tutto provvede a lui.

È il pensiero che dovete sempre avere: io non sono un essere singolo, non sono qualcosa slegata da un tutto io sono un Tutto, sono parte di un

Tutto, uso le frequenze del Tuttoil Tutto per essere Tutto ha bisogno anche di me, quindi provvede a me.

Ecco che i pensieri diventano più leggeri, ecco che non si è più soli, ma si è parte di un Tutto.....Come petalo, parte di un fiore, parte di un campo di fiori, parte di una Terra meravigliosa, parte di un universo amoroso...ho un compito: non avere paura.....lasciarmi andare.....fluttuare nel vento.....non posso sovrastare il petalo vicino, non posso annullarlo, non posso litigare perché io sono un petalo come tutti gli altri, ma c'è un Tutto che ci unisce e che provvede a noi.....

Faccio parte dell'Armonia, dell'Universo...devo sentirmi leggero e libero.....perché consapevole che ogni mia esigenza sarà soddisfatta.....

Pensatevi tutte le mattine così.....mettete a posto le vostre priorità.....non affannatevi appena aprite gli occhi..... e... alla sera siate sereni ... contenti fieri di voi per tutto quello che avete fatto, sia bello o meno bello, perché anche il meno bello è un arricchimento.....in quanto è esperienza..... accettatela comunque...proponetevi di migliorarvi, ma non colpevolizzatevi.....non ci sono colpe, solo esperienze.....

.....
Se il petalo cade è perché ha finito il suo ciclo oppure perché il vento è stato troppo forte.....ma il petalo che è a terra non si sente in colpa...è cosìè una esperienza che si doveva fare..... così come voi fate delle esperienze che la Vita vi porge e dovete viverle, analizzarle con Amore, senza Paura e senza sentirvi in colpa.....

.....
In voi deve rimanere un senso di Armonia, chi è la margherita, chi la rosa...chi il tulipano.....ognuno è un petalo ma ricordatevi che quello che domina tutto è l'Armonia e l'Amore.....

.....
Vogliatevi bene.....vogliatevi bene.....accettatevi per quello che siete.....non potete essere sbagliati.....forse siete diversi da quello che vi vogliono gli altri, ma sta a voi accettare voi stessi.....

amare voi stessi e allora anche gli altri vi ameranno e vi
 accetteranno.....

La Pace è una conquista..... è dentro di voi e non dovete
 dimenticarveloQuando vi assale la voglia di fare la
 guerra, di essere litigiosi.....di essere
 prevaricatori.....ricordate che state facendo un torto a voi stessi
 perché nella guerra si è sempre perdenti...non c'è il vinto e il
 vincitore.....nella guerra si è tutti assolutamente tutti
 perdenti.....

Usate l'Amore nei vostri pensieri, nei vostri gesti, nel vostro porgervi
 agli altri.....e nel fare questo siate certi che
 non siete deboli, ma forti perché la forza più potente dell'Universo è
 l'Amore.

È l'Amore che vi preserva, che vi protegge che vi aiuta, che vi spinge a
 fare quello che è giusto per voi e quindi vi dà la
 protezione.....è l'Amore per voi che dovete cercare in voi,
 coltivare e non permettere a nessuno di calpestare.....

.....

Osservate il campo fiorito.....tutta la Terra non è più abitata da
 esseri umani che fanno la guerra ma è tutta un campo
 fiorito.....la Terra sta fremendo per la
 primavera.....tutta la Terra vuole essere
 amata.....

.....

Mettete il petalo dentro di voi e non dimenticatevelo mai.....voi siete
 quel petalo

.....Se avete dei
 rami secchi metteteli al centro di un cerchiosono
 secchi, possono bruciare benissimo...è inutile tenerli attorno, è inutile
 tenerli come pensiero molesto....bruciateli ORA e questo renderà la
 vostra Vita più leggera.

Il fuoco sta bruciando, sta portando via tutto.....non seguite il fumo
 lasciate che vada dove vuole, allontanatevi, non voltatevi.....

.....quello che era secco se ne è andato.....

.....
.....
.....
Aprite gli occhi con un grande sorriso.



PICCOLI NELLA LUCE - meditazione

Rilassiamoci, respiriamo profondamente, lentamente.

Siamo circondati dalla Luce.

Attorno a ognuno di noi c'è Luce.

Una Luce che non acceca, una Luce benefica, una Luce che ci accoglie.

Ci lasciamo cullare da questa Luce e non pensiamo a nulla.

Questo stato di rilassamento ci deve servire per fissare dentro di noi queste parole:

LA VITA MI AMA

LA VITA MI PROTEGGE

IO SONO LA VITA.

E una convinzione profonda che andiamo a mettere dentro di noi.

È una convinzione che non passa attraverso la Mente se non per un attimo, ma va diritta al nostro interno, al nostro Animo.

È una convinzione che ci dà un diverso modo di vivere, di vedere le situazioni, di percepire la Vita.

Dobbiamo vedere la Vita come la parte superiore di noi, la parte che ci anima, che ci tiene in vita, la parte che è collegata con il Cosmo.

È questa parte che sa, che conosce tutto di noi.

Sa perché siamo su questa Terra, qual è lo scopo di questo nostro percorso terreno, come possiamo fare per migliorare continuamente noi stessi.

Questa parte usa la Mente solo per scopi pratici, ma si manifesta, si fa sentire attraverso il nostro Istinto.

È la parte d'Amore, la Riserva d'Amore dentro di noi.

Affermare che la Vita mi ama, che io sono la Vita, vuol dire che io amo me stesso.

Devo avere una fiducia totale in questa Forza, devo lasciarmi guidare, devo ascoltare le sue indicazioni, non mi devo opporre.

La Vita è un flusso di Forze cosmiche che costantemente attraversa l'Universo, ed io mi propongo di non impedire a questo Flusso di mandarmi le giuste indicazioni.

Io mi propongo di non permettere alla mia Mente di distorcere le informazioni che la Vita mi manda attraverso la mia parte superiore.

Devo sentirmi inviolabile con questa certezza dentro di me, devo avere la certezza dell'Amore che la Vita esprime continuamente e vivere – come parte della Vita - ogni attimo con Amore.

Avvolti in questa Luce ci sentiamo leggeri.

Non c'è più ieri né domani: solo ORA.

Portiamo con noi questa certezza: che la Vita è Amore, che noi siamo la Vita, che questo Amore ci protegge, ci aiuta, ci sprona, ci conduce dove è giusto per noi andare.

Quando ci sentiamo senza meta, quando le nostre certezze vacillano, chiudiamoci in noi stessi, creiamo attorno a noi tanta Luce, facciamoci piccoli in questa Luce in modo che essa possa espandersi sempre di più e noi, sempre più piccoli, fino a diventare Luce.

Si compie così l'unione fra noi e la Luce.

Non permettiamo a nessuno di destabilizzarci: rimaniamo con la nostra convinzione di essere amati dalla Vita, di essere protetti dalla Vita, di essere guidati ogni momento da questa Forza meravigliosa di cui facciamo parte.



POLVERE – meditazione

In questo momento noi non abbiamo più Fattezze umane ma siamo Polvere.

Qui, al posto di individui seduti, ci sono tanti Mucchietti di Polvere. Tutto il nostro Io, il nostro Pensiero, il nostro Vissuto non c'è più: ci siamo destrutturati fino a diventare Polvere.

Questa Polvere però conserva la Memoria della nostra Consapevolezza, tant'è che ogni Mucchietto di Polvere è diverso dall'altro.

Non possiamo sentirci importanti, non possiamo fare Appello al nostro Io perché nella Polvere non troviamo né l'Io, né l'Importanza, né il Ruolo, né l'Apparenza: solo Polvere.

Lasciamoci pervadere da un Senso di Pace: non di Paura per il fatto di essere Polvere, ma solamente di Pace.

Non c'è Pensiero, non c'è Programma, non c'è Tensione: siamo lì inerti e in Pace.

Questo Senso di Pace è così profondo, così totale che ci nutre, ci fa star bene a tal punto che non vorremmo perderlo più.

La nostra Mente però si ribella: ci sta dicendo che abbiamo un Corpo, che siamo qualcuno, che dobbiamo vivere, che la nostra Vita non è terminata, che abbiamo ancora tante Cose da fare, da dimostrare, tanti Impegni che abbiamo preso... e a malincuore ci rendiamo conto di avere un Corpo.

L'Ideale sarebbe riuscire a portare nel nostro Corpo quel Senso di Pace e di Tranquillità che riusciamo a provare come Polvere.

Dovremmo riuscire a non dimenticare mai di essere Corpo e Polvere.

Il nostro Impegno deve essere quello di armonizzare queste due Realtà: la Polvere e il Corpo.

La Polvere non è "vuota": in essa è rimasta la nostra Consapevolezza, ed è quella che ci dà un senso di Tranquillità e di Pace.

Guardiamoci ORA con Occhi obiettivi: guardiamo a noi stessi come esseri che stanno percorrendo il Cammino sulla Terra cercando di gestirlo come meglio possono.

Sforziamoci di essere assolutamente obiettivi nei nostri confronti.

Quante volte nel nostro vivere abbiamo provato quel Senso profondo di Pace e di Tranquillità che ci ha pervaso nel sentirci Polvere?

Quante volte abbiamo rinunciato a qualche Situazione o a qualche Programma semplicemente per permetterci un Momento di Pace?

Non dobbiamo considerarli come Momenti persi, vuoti, inutili quelli trascorsi a contatto con noi stessi senza Pensieri, senza Programmi o Aspettative, a contatto con la nostra Essenza, consapevoli soltanto di essere una Parte del divino, senza dover dimostrare niente a nessuno, donandoci solo Pace, Tranquillità, Amore e Benevolenza.

È soltanto da questi Momenti di connessione così intima con noi stessi, da questi Momenti in cui ci spogliamo dei nostri Ruoli, che possiamo attingere la Forza per affrontare la Praticità, la Concretezza della Vita. Troppo spesso invece ci costringiamo ad agire come Robot, come Macchine, a dover produrre, dimostrare e fare di tutto per dare di noi stessi un'Immagine vincente, che sia accettata dagli altri mettendoci in qualche modo in Evidenza.

Tempo inutile, Tempo sprecato, Energia che si disperde.

Perché il Risultato è un volere sempre più apparire, un'Ansia di consolidare il nostro Ruolo, un correre continuo per far fronte alle Aspettative nostre e degli altri ricavandone un Disagio profondo, una Scontentezza, un correre qua e là senza un Obiettivo vero e tangibile.

Doniamoci quindi Momenti magici, a contatto profondo con noi stessi, con la nostra Essenza.

La nostra Essenza è perfetta: è la parte del divino in noi, quella che guarda come ci dibattiamo, come soffriamo, come viviamo in mezzo ai Dubbi e ai Problemi; ci osserva e aspetta di essere riconosciuta, aspetta che la nostra Mente la vada a cercare e la porti alla Luce, aspetta che noi finalmente ci rendiamo conto di essere una Parte del divino e non un Robot o una Macchina.

Scopriamo questa Parte e valorizziamola, perché questa Parte siamo noi: tutto il resto è transitorio e decade, può essere spazzato via in un Momento, mentre la nostra Essenza rimane, ci sopravvive.

Il Contatto con questa Parte ci dà una grande Lucidità.

Essere a Contatto con questa Essenza ci rende invincibili, ci fa vedere la Vita in una Prospettiva diversa, rende relativo qualunque Problema. Tutto questo avviene quando destrutturiamo noi stessi diventando come un Mucchietto di Polvere, abbandonando il nostro Io, il nostro Ruolo e ritrovando la nostra Essenza: è allora che noi semplicemente SIAMO.



RADICAMENTO DELLA NUOVA ENERGIA - meditazione

Facciamo un grande Silenzio dentro di noi.

Cerchiamo di azzerare tutti i pensieri.

Respiriamo molto lentamente, profondamente.

Questo messaggio vuole portare un contributo al Radicamento dell'Energia positiva in ognuno di noi.

Non parlo dell'Energia che siamo abituati a vivere, bensì della Nuova Energia, della Nuova Vibrazione che così prepotentemente sta investendo la Terra.

Non lasciatevi confondere dalle brutture che quotidianamente siete chiamati a gestire e ad ascoltare: non metabolizzatele.

Le brutture non fanno parte di questa Nuova Energia.

Predisponetevi con grande Consapevolezza al Radicamento della Nuova Energia.

Dentro di voi, in questo Silenzio che vi invito a mantenere, nell'assenza di pensiero – quasi assenza di emozioni – lasciate filtrare questo nuovo tipo di Energia.

Non chiedetevi nulla.

Rimanete in uno stato passivo.

È l'Energia che si "impossessa" di voi.

Si tratta di un'Energia disorientante, perché non ha in sé nessuna delle logiche cui siete abituati, non segue nessuna logica propria della Vecchia Energia.

Non pensate: assorbite.

Con questa Energia attiva in voi si può veramente dire che voltate pagina.

Se fino ad ora avete letto in minuscolo, ORA leggerete in Maiuscolo.

Tutto sarà estremamente chiaro per voi.

Il vostro agire si rifarà semplicemente a ciò che sentite giusto per voi, a ciò che il vostro Istinto vi suggerisce.

Le Paure, i Timori, le Ansie, la Voglia di essere accettati, la Paura di scontentare gli altri tutt'a un tratto spariranno.

Quando la Nuova Energia sarà "entrata" in voi, essere voi stessi sarà un imperativo categorico, e inizierete così un viaggio affascinante, un viaggio di Libertà e di Leggerezza, che vi farà apprezzare la Vita perché non sarà più faticoso.

Vi invito ad assumere l'atteggiamento di un bambino a cui è stato presentato un giocattolo nuovo: il bambino non legge le istruzioni, spesso non chiede neppure come funzioni, ma si appropria del giocattolo e lo usa istintivamente, adattandolo a se stesso.

Questo è ciò che la Nuova Energia vi chiede: non dovete mentire o sforzarvi, ma semplicemente lasciarvi "invadere" da questa Energia ed agire istintivamente.

All'inizio è veramente il caso di dire: "Teniamoci forte", poiché le reazioni che possono scaturire da questo nuovo modo di essere possono essere disorientanti.

In tal caso dovete usare il senso dell'Umore.

Ad esempio, quando aprite la bocca per rispondere ad una domanda o ad una provocazione e vi "sentite" rispondere in modo chiaro, certo, non mediato dalla vostra Mente (che avrebbe detto altro per farsi accettare, per non scontentare, per mentire), mentre invece ORA vi trovate a dire quello che è veramente il vostro Pensiero.

Quando ciò accade, il disorientamento - all'inizio - è naturale, ma con la Leggerezza e il senso dell'Umore dovete accettare il nuovo corso del vostro Essere.

ORA diamo inizio a delle visualizzazioni suggerite dalla Nuova Energia che è in voi.

Devono essere visualizzazioni istintive: non ragionateci sopra troppo, e lasciate affiorare l'immagine esattamente così come si presenta, senza volerla abbellire o cambiare e senza giudicarla, perché quella è l'immagine che la Vostra Nuova Energia vi sta suggerendo.

Visualizziamo ORA un grandissimo specchio. o ancor meglio una stanza con tutte le pareti a specchio.

È una stanza vuota e gli specchi riflettono lo spazio vuoto.

Non c'è nulla: solo una serie di specchi che riflettono loro stessi.

Entriamo e ci collochiamo in un angolo, ci sediamo, appoggiamo le spalle agli specchi e ci guardiamo intorno.

Come per magia da ogni angolo della stanza emerge qualcosa che definisco Desiderio.

Possiamo quindi visualizzare i nostri Desideri.

Qui l'Istinto viene messo in secondo piano dalla Mente, la quale sta elaborando una serie di Desideri che solitamente tenete chiusi in voi.

Non è così che la Nuova Energia vuole, può e deve agire.

La Nuova Energia agisce semplicemente a partire dall'Istinto, non dalla Mente, per cui ricacciamo indietro i Desideri che abbiamo formulato.

Gli specchi assorbono questi Desideri.

Torniamo ad essere soli nella stanza e attorno a noi ci sono solo specchi.

Siamo smarriti ma al tempo stesso anche molto calmi.

Pian piano inizia la Curiosità, il Gioco, la Leggerezza della Vita.

Perché devo esprimere un Desiderio quando non so dove esso mi porterà, quale esito avrà?

Lascio che sia la Vita a manifestare ciò che è giusto per me, quello a cui tenderò nel futuro, quello che mi attirerò per completare la mia Armonia energetica.

E così, seduti in quell'angolo, rilassati, ci guardiamo intorno e vediamo apparire degli eventi, delle figure, delle situazioni che non sono sollecitate dalla Mente ma dall'Energia che ci vuole rendere partecipi di

ciò che possiamo fare e che faremo, ovvero di quello che è più giusto per noi.

Dobbiamo avere la Convinzione, la Certezza, la Consapevolezza assoluta che tutto quello che scaturisce da questa Nuova Energia è adatto a noi, è per noi.

Questa Energia ci vuole “usare”: siamo inseriti in un disegno perfetto e – ognuno con le proprie caratteristiche – dovremo fare la nostra parte per completare il disegno.

La Vita non sbaglia, mentre invece la nostra Mente può mentire, il nostro Orgoglio, la nostra Superbia, il nostro Arrivismo molto spesso ci spingono su strade scivolose, faticose; la nostra voglia di fare, di esibirci, di conquistare gli altri, di metterci in mostra è Fatica. È Fatica e Delusione quando i risultati non sono all’altezza delle Aspettative.

La Nuova Energia può “usarci” anche per cose grandiose, meravigliose, e noi - lo ripeto - dobbiamo avere la Certezza assoluta che non si tratta di cose più grandi di noi, ma che le abbiamo attirate perché gestendole al meglio e portandole a compimento diamo il nostro contributo all’Evoluzione.

In questa fase l’Energia ci chiede di aderire agli Eventi senza Paura, rimanendo quasi in uno stato di Incoscienza.

Abbiamo voltato pagina e siamo davanti ad un foglio scritto in Maiuscolo, mentre il foglio di prima ci appare sbiadito, superato, perché veramente superato è il Vecchio modo di pensare e di vedere la Vita.

La rincorsa affannosa, costante dell’Io a voler emergere, il bisogno continuo e costante dell’Approvazione degli altri, la Paura altrettanto costante di non essere all’altezza nelle situazioni che dobbiamo gestire: tutto questo fa parte del foglio in minuscolo.

Nel foglio Maiuscolo c’è tutt’altro.

Inizia con A come Amore, quell’Energia potentissima che ingloba, permea tutte le altre frequenze e le porta a vibrare alla dimensione del divino.

C’è la Consapevolezza di essere una parte del divino, la Certezza che possiamo e dobbiamo fare qualunque cosa la Vita ci chieda perché le

capacità per risolvere le situazioni e per gestire gli Eventi sono dentro di noi.

È la Vita che ci porge le Soluzioni, è la Vita che ci agevola la Via.

Ognuno è chiamato a portare il proprio contributo.

Il contributo non deve essere di Comodo, di Tornaconto, di Finzione, come piace a voi, ma secondo Verità come vuole la Vita, e soprattutto senza metterci a confronto per decidere chi di noi è meglio e chi è peggio, chi ha il compito migliore o peggiore, chi è più importante e chi meno.

Concentriamoci su noi stessi.

Diamo il meglio di noi perché è soltanto questo che la Vita ci chiede.

La Nuova Energia non ha tempo da perdere: la Terra è in tumulto e quest'Energia deve essere consolidata, prima a livello personale e poi a livello collettivo.

I tempi sono stretti, anche se parlare di tempi in riferimento all'Energia è un controsenso, però questo è un invito a non perdere tempo nel senso di trastullarsi nei pensieri sciocchi, analizzandosi continuamente.

Non è più il momento dell'Analisi ma dell'Azione.

Un'Azione consapevole che ci porta a gestire quello che la Vita ci pone sottomano.

Facciamo ORA un'altra visualizzazione.

Non siamo più in quella stanza, non ci sono più gli specchi, non siamo più seduti in terra, ma ORA siamo noi con il nostro corpo e le nostre caratteristiche e siamo soli, in un posto che ognuno di noi può scegliere liberamente.

Collocatevi dove meglio credete, ma ricordatevi che siete soli.

Avete Paura?

Allora state vivendo la Vecchia Energia.

Vi chiedete dove sono gli altri?

State vivendo la Vecchia Energia.

State pensando a come uscire da quel luogo?

È sempre la Vecchia Energia.

Rilassatevi invece e godetevi questa Solitudine.

State facendo il pieno di VOI STESSI.

Non ci sono interferenze: state assorbendo questa Nuova Energia in perfetta Solitudine.

ORA chiediamo uno sforzo alla vostra Mente: chiediamo di non tornare ai Vecchi Ragionamenti, alle Vecchie Logiche.

Riaffermiamo con Forza che in noi c'è una vibrazione Nuova: gustiamola, scopriamola attimo per attimo, giochiamo con questa vibrazione.

Lasciamoci stupire, sconcertare, invadere da queste nuove sensazioni: è come riscoprire noi stessi con la Certezza assoluta di essere parte del divino, per cui qualunque cosa possiamo trovare o scoprire di noi va bene.

Dobbiamo accettarla, migliorarla se possiamo, ma non contrastarla e tantomeno colpevolizzarci.

Ricordiamo che questa Nuova Energia ha una vibrazione, una frequenza d'Amore altissima, fortissima.

Usiamola, non facciamoci del male, e chiudiamo ringraziando noi stessi per l'Impegno che mettiamo per capire, per migliorarci, per aderire all'Armonia cosmica.

Ringraziamoci mettendo in questo Ringraziamento tutto il bene possibile verso noi stessi.



RADICAMENTO NUOVA ENERGIA 2 - meditazione

Cerchiamo di visualizzare noi stessi come Esseri di Luce.

Per fare questo non abbiamo bisogno di una Forma, perché la Luce non ha Forma.

Noi siamo un minuscolo granello di quella Luce.

Se non abbiamo Forma non abbiamo neanche Asperità.

Essere informi non è una disgrazia, e neppure assenza di Gioia: dobbiamo pensare piuttosto che da questa condizione possiamo costruirci come meglio ci aggrada.

Ognuno vivendo, ascoltando se stesso, analizzandosi sa che non c'è un attimo uguale all'altro, che ogni momento è diverso perché le pulsioni interiori sono diverse. Dobbiamo avere la Consapevolezza che proprio queste pulsioni, queste sensazioni che avvertiamo modificano la nostra Forma.

Così da informi prendiamo Forma.

La Forma consegue dalle nostre sensazioni, per cui dobbiamo avere massima cura nel dare sempre informazioni positive alla Forma che si va delineando.

Il nostro “nemico” è il Pensiero negativo, la Paura di vivere, la Paura del domani, l'Ansia di non riuscire a fare ciò che è giusto.

A volte siamo assaliti dal Terrore di non fare bella figura, di non riuscire ad arrivare dove la nostra Mente vorrebbe che arrivassimo.

Tutto ciò crea una Forma non armonica, piena di “punte” e “avvallamenti” in cui l'Energia ristagna.

Quello del Ristagno energetico non è un concetto banale, perché l'Energia che ristagna perde via via la sua potenzialità positiva, la sua forza propulsiva, e lentamente scende di vibrazione fino a portare alla Depressione.

Il Ristagno della nostra Energia corrisponde ad una Depressione che avvertiamo fisicamente.

Come Esseri di Luce abbiamo delle modalità di Vita completamente diverse da quelle che assumiamo quando ci percepiamo solo come Esseri terreni.

Il percepirci Esseri terreni ci porta a vivere secondo la Vecchia Energia, la Vecchia Modalità.

ORA la Vita ci chiama a rinnovarci, a lasciarci “penetrare” dalla Nuova Energia, dalla Nuova Potenza che sta alimentando la frequenza della Terra.

E soprattutto la Vita ci invita ad abbandonarci al Suo fluire.

Ogni nostro pensiero - o meglio pulsione - crea una Forma.

La Forma migliore è quella che scaturisce dall'Abbandono: l'assenza di "punte" che ci permette di ROTOLARE nella Vita, lasciandoci trasportare senza creare sacche energetiche di Stagnazione. Voglio insistere sul concetto di Stagnazione.

Visualizziamoci ORA con una forma dove ci sono avvallamenti, forme non armoniose, angoli nascosti, oscuri, dove non portiamo mai Luce. Qui ristagnano le nostre Paure, i Pensieri del passato e perfino la Paura del futuro.

Visualizziamo questi angoli morti, fermi, immobili, che non emanano più vibrazioni.

Fino ad ORA sulla Terra per trovare l'Armonia era necessario fare un lavoro su se stessi per mettere a fuoco questi angoli, metabolizzarli e rimuoverli.

ORA invece, consapevoli di essere Luce, aderiamo alla Nuova Energia e automaticamente questi angoli si "fossilizzano", non emanano più Pulsioni, Ansie e Paure perché noi non siamo più sintonizzati su quella frequenza che ha permesso il formarsi delle Stagnazioni: noi siamo oltre.

Con la Nuova frequenza ci creiamo una nuova Forma: una Forma che ROTOLA nella Vita e che si lascia trasportare con la Gioia di farlo.

ORA scelgo un angolo buio dove regnano ancora la poca Fiducia in sé (che a volte rasenta la disistima) e l'Incertezza (che si placa soltanto quando abbiamo l'Approvazione degli altri).

Questo inevitabilmente ci porta a tradire noi stessi, perché nel cercare la Sicurezza attraverso l'Approvazione altrui tradiamo il nostro vero Io.

È questo l'ultimo angolo stagnante, che è sempre attivo.

Ed è l'angolo che ORA dobbiamo cercare di abbandonare per poter entrare completamente nella Nuova Energia.

L'Insicurezza che viviamo, l'Incertezza che ci deriva dal vivere solo in funzione dell'Approvazione altrui ci porta troppo spesso a tradirci, ma soprattutto ha effetti collaterali non di poco conto.

Uno fra tutti quello di impedirci la piena espressione, di limitare la nostra capacità di metterci in gioco e di affrontare gli eventi che la Vita porge per Paura di non saperli gestire.

Trascurriamo così periodi di Vita piatta, al riparo da ogni novità, timorosi di ogni situazione che si presenta, rifugiati nella routine con la Paura costante di non riuscire a vivere le situazioni fino in fondo.

Quando la situazione si fa più coinvolgente, quando la Vita ci impone di essere noi stessi fino in fondo ci ritiriamo, preferendo la mediocrità, abbandonando i nostri sogni piuttosto che metterci in gioco.

La Stagnazione di questo angolo, ripeto, stenta a morire, però manda sempre segnali perché l'Insicurezza è una vibrazione subdola, alimentata dal pensare di valere soltanto se gli altri ci approvano.

ORA visualizziamo bene questo angolo e con grande Calma, Gioia, Leggerezza decidiamo di voltargli le spalle; però prima di lasciarlo nella sua Stagnazione aiutiamolo a morire.

Cospargiamolo d'Amore e di Gratitude, perché è l'angolo che forse più ci ha fatto soffrire ma attraverso quella Sofferenza abbiamo capito qualcosa di noi stessi.

Per superare la Sofferenza abbiamo ricercato dentro di noi e non soltanto all'esterno.

Quando anche l'Approvazione degli altri non ci è più bastata, abbiamo capito che dovevamo cercare la NOSTRA Approvazione, la NOSTRA Armonia.

Quindi ringraziamo questo angolo, copriamolo d'Amore e di Gratitude, spargiamo fiori, inondiamolo di musica: non stiamo facendo un funerale, ma una festa.

Una festa perché abbiamo capito che quest'angolo non ci serve più.

Nel ringraziarlo voltiamogli le spalle e guardiamo avanti.

Guardiamo avanti dentro di noi, non più attorno a noi.

Chiariamoci molto bene il concetto dell'altro come parte di noi stessi, come mezzo per imparare qualcosa su di noi e non sull'altro.

Vivremo così i nostri rapporti in modo diverso, lasciando che essi vengano continuamente attraversati e rischiarati dalla Nuova Energia; li considereremo allora non più in base agli sterili parametri della Vecchia Energia, secondo cui l'altro è stato attirato nella nostra Vita affinché ci conforti, ci aiuti, ci approvi, ci tolga le insicurezze, ma in base alla Nuova Energia sapremo di averlo attirato perché attraverso il confronto noi si possa trovare il meglio di noi stessi.

Così come già accadeva per la Vecchia Energia, la Nuova Energia fluttua continuamente, ma mentre la prima molto spesso era intrisa delle consuetudini e delle regole della società, la Nuova Energia è molto, molto, molto più “potente”, ha una frequenza decisamente staccata dalla frequenza terrena e ci sta portando informazioni divine in modo copioso.

Non dobbiamo lasciarci intimorire da tutto ciò: dobbiamo piuttosto essere convinti che, se vogliamo aderire a questa Energia, non possiamo aderire con la Mente ma solo per necessità energetica, e perciò non abbiamo bisogno di metodi, schemi, preconcetti, ma dobbiamo semplicemente lasciare che quest’Energia ci “attraversi” e si “impadronisca” di noi.

Non dobbiamo disorientarci di fronte alle nostre nuove reazioni: ci stiamo riscoprendo e dobbiamo farlo senza Paura, perché ormai abbiamo abbandonato quell’angolo di Insicurezza.

Chiodiamoci in noi stessi e cerchiamo di percepire la Nuova Energia che ci “attraversa”, osservando quali pensieri e sensazioni ci porta; non dirigiamola, ma lasciamoci semplicemente “attraversare”: è questa l’esperienza che dobbiamo fare ORA.



RADICAMENTO NUOVA ENERGIA 3 - meditazione

Prendiamo ORA, dalla Forma imperfetta che abbiamo assunto, gli angoli dove abbiamo collocato a sopire le modalità della Vecchia Energia.

Le avevamo ricoperte di Amore e Gratitudine, avevamo fatto una festa. ORA è il momento di metterle insieme: ognuno prenda la propria Forma imperfetta e la collochi al centro del cerchio.

Si stanno ammassando, molte si assimilano perché i problemi sono comuni, si assimilano per vibrazioni.

Questa catasta in mezzo a noi è informe, amorfa: è una massa stordita dai fiori che l'hanno ricoperta, dalla festa che abbiamo fatto, dalla Gratitude con cui è stata sommersa, dall'Amore che l'ha permeata. È una catasta disorientata.

Accompagniamola a sopirsi definitivamente, rivolgendole pensieri di grande Amore e Gratitude.

Esortiamola a non prendere più forma, a rimanere amorfa.

Ringraziamola di cuore per ciò che ci ha insegnato ed osserviamola: quello che era stato il nostro angolo buio si è fuso con gli altri e fa parte di una massa non più distinguibile.

Non c'è Forma.

ORA quella massa ci chiede prepotentemente di essere abbandonata.

Ognuno di noi prenda un pezzetto di questa Massa informe e lo butti dove meglio crede: in un minuto dobbiamo distruggerla, o per meglio dire smembrarla disperdendola nello spazio.

ORA che lo spazio è vuoto, che la Massa informe non c'è più, creiamo con il nostro pensiero una montagna di petali di rose e di altri fiori, affinché ognuno possa riconoscersi in un fiore.

La montagna sta crescendo, è piena di colori, profumi...

Prendiamone una manciata e non buttiamola via, ma mettiamola dentro di noi.

Portiamo con noi il ricordo di una Massa informe della Vecchia Energia che è stata dispersa e di una Massa della Nuova Energia che abbiamo creato.

Una parte di questa Creazione è in noi: siamo noi che facciamo il proponimento di metterci al Servizio Completo e Consapevole della Vita.



RADICAMENTO NUOVA ENERGIA 4 - meditazione

Lasciamoci andare ad una Certezza, o per meglio dire immettiamo in noi stabilmente questa Certezza: niente è per noi impossibile.

Non è un'affermazione campata in aria ma reale: noi, in quanto parte della Vita intesa come Evoluzione, abbiamo il compito di non trasgredire i principi propri della Vita e dell'Evoluzione.

Così facendo, noi siamo onnipotenti.

Perché?

Perché tutto ciò che la Vita e l'Evoluzione ci porgono è adeguato a noi, fa parte del processo evolutivo che contribuisce all'Evoluzione generale, e come tale è alla nostra portata.

Avere Paura, ritirarsi già prima dell'Evento, rimanere sulla soglia della Vita senza lasciarsi vivere completamente ci conduce in quell'angolo buio di Stagnazione che abbiamo visualizzato durante la meditazione precedente.

ORA chiudiamo gli occhi e, rimanendo forti, aderenti a noi stessi, lasciamo nuovamente fluire in noi la Nuova Energia.

Respirando molto lentamente e profondamente, manteniamo uno stato di Rilassatezza e di Certezza: niente è per noi impossibile.

Ogni cosa che la Vita ci porge la possiamo e la sappiamo gestire.

Non analizziamo troppo il modo in cui la gestiamo, perché quando siamo convinti, certi della supremazia della Forza divina rispetto alla Forza della nostra Mente, siamo anche certi di poter adempiere a tutto ciò che questa Forza ci richiede, con le modalità volute dalla Forza stessa.

Lasciamo fluire in noi quest'Energia e - in modo gioioso, determinato, consapevole - apriamoci al suo volere, disponibili ad essere usati secondo i suoi canoni.

Siamo come soldatini in attesa di ordini.

Non saranno mai ordini sciocchi, violenti, assurdi, ma sempre finalizzati al Benessere nostro e degli altri.

Qualcuno di noi verrà usato nel proprio ambito e qualcun altro dovrà cambiare stile di Vita, lavoro, prospettive in base a ciò che la Vita in questo momento impone.

Non dobbiamo comunque avere Paura.

Aggrappiamoci a noi stessi con Forza, Determinazione, Certezza: niente ci può minacciare se seguiamo ciò che la Vita vuole.

Nel Radicamento di questa Nuova Energia si può avere la sensazione di essere sull'altalena: un po' avanti e un po' indietro, sempre più velocemente.

Teniamoci forte, aggrappiamoci a quest'altalena.

Non potremo mai cadere perché, per quanto forte possiamo andare, la Vita sosterrà sempre il nostro movimento.

Quando andiamo indietro non è per ricordare il passato, non è come ai vecchi tempi: è per prendere lo slancio per andare sempre più in alto.

Dobbiamo vedere il passato come la nostra riserva di carburante, perché li abbiamo collocato tutte le vibrazioni che ci servono per progredire.

Dobbiamo essere coscienti di aver già fatto le esperienze della Vecchia Energia e di essere pronti per la Nuova.

Vi prego di non chiedervi che cosa dovete fare perché questo non fa parte della Nuova Energia: essa agisce permeandovi in modo autonomo, senza che il vostro pensiero preordini nulla.

È sufficiente l'aderenza all'Evoluzione, la Determinazione di voler stare bene e di voler progredire.

Quest'Energia toglie anche molti problemi di salute, perché è potente e domina la Materia.

Bisogna veramente tenersi forte, perché aderendo alla Nuova modalità di Vita i parametri, le "regole" non sono più quelle della Vecchia Energia, e come ho già detto è facile disorientarsi.

Però con la Certezza di essere guidati e amati, avendo lasciato spazio alla parte più "alta" di voi, potete superare questo disorientamento.

Per entrare stabilmente nella Nuova Energia è necessario accantonare i Pensieri relativi alla Vecchia Energia quando essi si presentano.

Osservarli e, con educazione, tatto, buone maniere... metterli da parte. Questo perché dobbiamo essere consapevoli di averli già gestiti: sono già stati analizzati e vivisezionati in tutte le loro accezioni.

ORA basta.

Se sono così molesti da ripresentarsi continuamente, la vostra Forza deve essere ancora più determinata: BASTA così.

La Determinazione di vivere con la Nuova Energia vi fa cambiare completamente la prospettiva della Vita e vi rende inviolabili, perché non più assaliti dai Problemi.

L'Evento non è più un Problema, bensì semplicemente qualcosa che va gestito.

Non si vive più passando da un problema all'altro, ma si usa una diversa modalità: c'è l'Evento che deve essere gestito e la Vita ci aiuta a farlo.

Difendete a tutti i costi il vostro IO interiore, il vostro Essere.

Non imponentelo a nessuno, ma allo stesso tempo non permettete a nessuno di calpestarlo, di denigrarlo, di svilirlo.

Accettate il fatto di vedere le persone, gli eventi, la Vita in modo relativo: fa parte della Nuova Energia.

È tutto relativo.

Imparate a darvi delle Priorità.

Prima ci siete voi con la vostra Armonia.

In questo momento è tutto accelerato, molto rapido: quello che vi appare in un modo al mattino, può essere capovolto alla sera.

Accettate anche questo, perché fa parte del Radicamento della Nuova Energia.

Se non siete riusciti a lasciare nella Stagnazione tutti i vostri problemi, tutti i pensieri della Vecchia Energia, la Nuova Energia si incaricherà di riportarli a galla in modo repentino e di accantonarli in modo altrettanto repentino.

Quando vi capita di ritornare ai vecchi pensieri non pensate di stare facendo dei passi indietro: è semplicemente un'ulteriore pulizia.

Per favore NON analizzatevi più con le vecchie modalità.

Sentitevi nuovi: molto fluttuanti, malleabili, pronti a farvi gestire dalla Vita.

Non abbiate Paura di sconfinare nella Superficialità perché non è questo che vi viene richiesto.

Vi viene invece richiesta la Leggerezza, vibrazione potente e fondamentale per aderire alla Vita.

Ritorniamo all'immagine di voi che ROTOLATE su di un viale di petali di fiori e alla fine diventate un ammasso di petali profumato e colorato.

Sia questa un'immagine di Leggerezza che deve accompagnarvi nei momenti in cui ritornate alla Pesantezza della vecchia Energia.

La Nuova Energia sta coinvolgendo sempre più persone, che si aggregano ed espandono quest'Energia, la quale a sua volta attira altre persone.

Una Massa che sta diventando enorme.

Non bisogna però guardare con compatimento, con commiserazione chi ancora vive nella Vecchia Energia.

L'Esortazione a non giudicare è sempre valida, perché il Giudizio nella Nuova Energia non è previsto.

La Nuova Energia sa che tutto è funzionale all'Evoluzione, che tutto serve, che niente va sprecato.

Il nostro compito è quello di radicare quest'Energia in noi, di giocare con Essa, di averne estrema Consapevolezza e di non giudicare gli altri.

Sentirsi parte dell'Evoluzione deve darci da un lato la sensazione meravigliosa di essere utili, di fare qualcosa di giusto, di aderire a ciò che la Vita ci chiede, e dall'altro deve attivare in noi una grandissima Umiltà, perché non è la nostra Mente a decidere quello che dobbiamo fare, quando lo dobbiamo fare, dove lo dobbiamo fare, con quali mezzi dobbiamo agire, ma è la Vita che ci porge il come, il dove, il quando.

L'Umiltà deve essere una costante, perché con l'Umiltà ci inseriamo perfettamente nella scia divina, ci sentiamo veramente la cellula di un corpo e possiamo così essere usati dalla Vita in modo perfetto.

Concentriamoci su di noi.

Lo ripeto ancora: teniamoci forti in questo momento, perché vivendo in aderenza alla Nuova Energia possiamo mandare messaggi all'esterno - a chi ancora vive con la Vecchia Energia - che possono essere disorientanti.

Possiamo vedere negli altri delle reazioni improvvise che non ci aspettavamo: spesso non è quello che diciamo o facciamo a suscitare la reazione dell'altro, ma è l'Intenzionalità, la vibrazione con cui diciamo o facciamo qualcosa.

Difendiamo noi stessi, difendiamo strenuamente noi stessi.

Questa Nuova Energia sta pervadendo tutti, ma solo una Massa ne è consapevole e l'accetta.

Gli altri la lasciano fluire in sé in modo inattivo, come se non ci fosse, perché rimangono ancorati al vecchio modello di Vita.

La Massa che consapevolmente aderisce al Nuovo modo di vivere è fortissima, incisiva, e sarà quella che creerà il Cambiamento.

Un Cambiamento che non si può preordinare, che non ha leggi, regole, capi; un Cambiamento a cui tutti contribuiscono, voluto dalla Vita e basato su parametri che ancora non si conoscono.

La Vita vuole stupirci e ci usa per cambiare le situazioni, le modalità di Vita.

Facilitiamo il compito della Vita ricordandoci che NOI siamo la Vita, per cui non dobbiamo opporre resistenza.

Ci sono delle parole-chiave che dobbiamo ripeterci come un Mantra:

Umiltà

Semplicità

Abbandono

Consapevolezza.

Ripetiamole dentro di noi senza dare ad esse un significato: sono parole che vanno da sole a cercarsi la vibrazione corrispondente.

Quando dico Umiltà non devo intenderla con la Vecchia modalità: devo sapere che si tratta di una vibrazione e che, nel momento stesso in cui io la vivo, le permetto di manifestarsi come vuole, attirandomi le situazioni in cui posso emettere Umiltà; lo stesso vale per la Leggerezza, la Consapevolezza, l'Abbandono.

Lasciamo tutto in Libertà, assolutamente libero.

La Vita deve essere libera di immettere in noi gli stimoli giusti per emettere le nostre giuste vibrazioni.

Questi sono Pensieri che devono tramutarsi in Sensazioni.

Non abbiamo parlato alla Mente ma all'Energia.

Abbiamo risvegliato questi Concetti che sono già in voi, sono vostri.

Cercate di vivere tutto ciò con grande, immensa Consapevolezza.



RIPOSIAMO LA MENTE – meditazione

Mettiamo a Riposo la Mente.

Adagiamola su un Prato, circondata dai fiori, scaldata dal Sole, e lasciamola libera di fare ciò che vuole: di attirarsi o no i Pensieri...

Qualunque tipo di Pensiero decida di attirare, non ci riguarda.

In questo Momento siamo liberi dalla nostra Mente.

Siamo integri e consapevoli di noi stessi in Assenza assoluta di Pensiero.

In quella che definiamo la Sede del Pensiero - la nostra Testa - sta scorrendo Acqua limpida.

Il nostro Cervello viene bagnato e pulito da quest'Acqua.

Un'Acqua cristallina, fresca, allegra, che saltella, mulinella e raggiunge anche gli Angoli più reconditi della nostra Mente.

Noi seguiamo lo scorrere dell'Acqua, coi suoi Rivoli, Saltelli, Mulinelli, come un Gioco, e godiamo di questa Freschezza e della Luce che l'Acqua emana.

È un'Acqua cristallina, meravigliosa.

Ci sono però dei Punti in cui si ferma creando delle piccole pozze: non fluisce, è come se il Passaggio fosse ostruito.

Sono i Luoghi in cui abbiamo immagazzinato i nostri Pensieri più pesanti, i nostri Tormenti, i Crucci.

Ci accorgiamo che in questi Punti l'Acqua ristagna.

Fermiamoci un Attimo e, senza pensarci troppo, cerchiamo di disgorgare questi Punti.

Non vogliamo neppure sapere quali siano i Crucci: dobbiamo semplicemente far sì che l'Acqua lavi ogni Angolo della Mente.

Ci siamo resi conto del fatto che c'è qualcosa che impedisce il fluire allegro, gioioso e saltellante dell'Acqua.

Con un Gesto quasi meccanico apriamo questi Varchi, senza attribuirli a nulla, senza associarli a nessun Pensiero: è solo un Varco chiuso e noi lo apriamo.

Guardiamo l'Acqua che defluisce in Modo rapidissimo, mentre altra Acqua pulita arriva e si impossessa di questo Punto.

È ancora più allegra e irruente in quel Passaggio.

Questa condizione di non-Pensiero è uno Stato anomalo per l'essere umano, ma dà grande Respiro e grande Sollievo all'Energia, la quale non è più costretta a pensare, e con ciò a passare attraverso la Mente. Il non-Pensiero genera uno stato di Beatitudine.

Quanto all'Acqua, non sappiamo neppure dove vada, che Direzione prenda.

Sappiamo solo che sta rinfrescando, pulendo, e che ci dona un gran Senso di Leggerezza.

Manteniamo questo Stato più a lungo possibile, senza stancarci di seguire l'Acqua.

Nel nostro seguire l'Acqua lo Sguardo si allarga ed arriviamo a rivedere la nostra Mente - con i suoi Pensieri - lì dove l'abbiamo lasciata: su un Prato.

Vediamo che ORA è piena d'Acqua.

L'Acqua ha ripulito la Mente, ha tolto le Incrostazioni, ha rimosso i Sensi di Colpa, le Paure, le Ansie, i Pensieri ossessivi e persino i nostri Programmi per il Futuro.

Abbiamo una Mente vuota, libera, limpida, e ci dobbiamo proporre di mantenerla in questo Stato.

Dobbiamo riprometterci di non affaticarla, di non riempirla di Pensieri fastidiosi.

Dobbiamo anche ricordarci che, lavando spesso la Mente, avremo il Beneficio che stiamo sperimentando in questo Momento: un senso di Pace e Serenità.

Facciamo della nostra Mente uno Strumento perfetto per realizzare ciò che l'Istinto ci suggerisce.

Questo Strumento sarà tanto più efficace e pronto a collaborare quanto più noi lo avremo mantenuto pulito, integro, libero di intervenire senza nessuna Incrostazione.

Vivere con una Mente così -limpida, pulita, fresca, pronta a soddisfare ciò che l'Istinto richiede - ci farà sentire benissimo.

Ci darà modo di vivere con Leggerezza, Semplicità, Serenità, e con una grande Consapevolezza di noi che non rifiutiamo i Pensieri fastidiosi per Paura, Tornaconto o Pressapochismo, ma semplicemente perché li riteniamo inutili.

Sono una Zavorra che impedisce alla Parte migliore di noi di fluire, di darci le giuste Intuizioni, di suggerirci ciò che è meglio per noi. Riprendiamoci questa Mente, che non è più su un Prato ma è nuovamente in noi.

In noi più consapevoli, più sicuri di noi stessi e soprattutto più affidati alla Vita.



SIAMO QUELLO CHE SIAMO - meditazione

Entriamo dentro di noi con grandissimo Amore.

Visualizziamo l'Amore come fosse un laser che ci penetra, che gira dentro di noi.

Mentre gira ci ripulisce, ci dà la possibilità di togliere le incrostazioni, i pensieri pesanti, le emozioni negative.

L'Amore che dobbiamo a noi stessi è la molla che deve farci vivere.

Non si parla mai abbastanza di Amore per se stessi.

Bisogna sgombrare il campo da tutte le sciocchezze che assimilano l'Amore per sé all'Egoismo, al Narcisismo, all'Indifferenza verso gli altri.

L'Amore per se stessi è accettarsi, conoscersi, è volersi bene.

Ricordiamoci sempre che non ci siamo fatti da soli: ci siamo ritrovati così.

Coscienemente non abbiamo scelto né i genitori, né il luogo di nascita, né la razza, né le caratteristiche fisiche e neppure quelle della personalità.

La nostra parte razionale non ha scelto tutto questo.

La parte energetica, il frammento di Energia che ci permea, ha però scelto ciò che stiamo vivendo.

Se la nostra razionalità rifiuta quel che siamo, non è comunque in grado di fare diversamente.

Noi siamo quello che siamo.

Accettandoci, cercando di capirci, dobbiamo arrivare a volerci bene. Ci sono molte persone che non si vogliono bene perché si colpevolizzano, perché hanno situazioni pesanti dentro di sé, credono di aver commesso errori irreparabili.

Ma non è così.

Non ci sono errori irreparabili, bensì solo esperienze che insegnano. Accettandoci noi mettiamo in moto l'Umiltà, quella Forza grandiosa che ci permette di viverci al meglio.

Mi accetto come sono e nel mio accettarmi vivo il meglio di me, mi valorizzo.

Amandomi riesco ad amare gli altri, li rispetto come parte di un Tutto, non mi infastidisco per i loro modi di fare; anche loro sono Energie in cammino, sono individui con tante difficoltà, gravati - come me - da pregiudizi, da regole, da situazioni che non sentono loro, come io non sento mie tante situazioni che sono costretto a vivere.

Non mi immedesimo nell'altro perché non posso capirlo.

Capire l'altro è un'illusione: ognuno di noi è unico, è sfaccettato, complesso, quindi uno non può capire l'altro, ma può solo rispettare la voglia altrui di essere se stesso così come deve pretendere dagli altri il rispetto per sé.

Cerchiamo di non perdere tempo ed Energia nel concentrarci sugli altri, usiamo gli altri per conoscere noi stessi, per accettarci, per volerci bene.

La Vita non ci chiede di cambiare, di essere ciò che non siamo: ci chiede semplicemente di esaltare e vivere al meglio le nostre caratteristiche.

Cerchiamo in noi la Leggerezza, sforziamoci di percepire la Vita come maestra amorosa che ci insegna.

Non impuntiamoci davanti agli ostacoli.

Chiediamo aiuto alla Vita per poterli neutralizzare: molto spesso l'ostacolo è messo lì dalla Vita stessa proprio per farci cambiare strada, sempre perché c'è una via migliore per noi.

Con Umiltà chiediamo questi segni.

Con Umiltà sentiamoci parte di un corpo meraviglioso, cellule perfette di un corpo divino.

In questo momento sulla Terra ci sono vibrazioni così forti, così coinvolgenti, in quanto c'è un Vecchio Paradigma che sta crollando e uno Nuovo che si deve consolidare; è perciò importante lasciare spazio al nostro Istinto, alle nostre percezioni più che alla nostra Mente.

Mettiamo le ali ai nostri pensieri.

Che siano pensieri fugaci che ci attraversano, perfino pensieri che non lasciano traccia.

In questo momento se noi pensiamo troppo, pensiamo con il Vecchio Paradigma, con le vecchie logiche, con i vecchi schemi, e in questo modo il Nuovo non può affiorare.

Il Nuovo non può affiorare e quindi non può essere vissuto e di conseguenza consolidato.

Non può esserci una società migliore se ognuno di noi non si impegna a vivere in modo diverso, a vivere aderendo al Nuovo Paradigma anziché al vecchio.

Abbiate quest'immagine in voi: i pensieri con le ali.

Quando diventa pesante pensare, quando non trovate soluzioni, quando tutto sembra buio attorno a voi, affidate la situazione, il pensiero ad un paio di ali che portino via tutto.

Dal vostro Istinto, dalla vostra percezione profonda arriverà la soluzione.

Non sempre sarà quella in cui voi sperate, ma spesso - anzi spessissimo - sarà ancora meglio.

Non sentitevi sciocchi se abdicate a favore del vostro Istinto, non abbiate paura di seguire più l'Istinto che la razionalità.

La Mente, messa al servizio dell'Istinto, diventa uno strumento prezioso, capace di grandi soluzioni.

Vi lascio con un augurio: che da domani il vostro sentire sia così forte e chiaro da dare le direttive alla Mente e costringerla sui binari del Nuovo Paradigma.



SILENZIO INTERIORE - meditazione

Rilassiamoci e cerchiamo dentro di noi il

Silenzio.....un Silenzio

compatto.....un Silenzio che ci permea

.....un Silenzio che ci nutre.....

.....

Non abbiamo pensieri..... ansie.....

dubbi.....solo

Silenzio.....

La Pace è dentro di noi... la Mente tace.....

Respiriamo a fondo, profondamente..... Siamo pronti

per immettere pensieri costruttivi.

Ascoltate ciò che vi viene offerto senza giudicarlo, senza elaborarlo:

lasciatelo scivolare dentro il Silenzio

interiore.....

Facciamo dei proponimenti.....Impegniamoci per

attuarli.....Dobbiamo essere convinti di poterli attuare.

Il primo proponimento è: **non arrabbiarsi**.....

Il secondo proponimento è: **non lamentarsi**.....

Il terzo: **proponiamoci a noi stessi come parte del divino, come parte di un Tutto, con la Consapevolezza che il nostro compito è quello di vivere in Armonia con noi stessi e con gli altri**.....

A questo proponimento bisogna abbinarne subito un altro: **non devo**

pensare che questo modo di vivere sia

difficile.....

Devo credere nella mia capacità di raggiungere l'Armonia perché

l'Armonia è parte di me.....Io sono parte del divino e il divino è

Armonia.....

Impegniamoci a non giudicare gli altri.....a rispettarli e a

pretendere rispetto.....

Impegniamoci a vivere con Leggerezza:non diamo

troppa importanza agli eventi, ma viviamoli come fonte di

insegnamento che la Vita ci sta porgendo.....

Tutto è relativo: ...siamo noi che vogliamo vivere nell'assoluto con le nostre certezze, con i nostri voleri, spesso con le nostre prevaricazioni.

Impariamo la Leggerezza..... la Condivisione
Impariamo a lasciar fluire la Vita dentro di noi senza ostacolarla
.....

Impegniamoci a credere in noi stessi, a valorizzarci, ad amarci
.....

Chiediamo aiuto alla nostra parte superiore, alla nostra vibrazione più alta, alla parte di noi che “sa” che cosa è giusto per noi.....e chiediamo di aiutarci a vivere sempre in sintonia con questa parte..... Impegniamoci ad ascoltarla.....impegniamoci a fare di noi stessi un capolavoro di Armonia.....

Ogni momento vissuto con Consapevolezza ci porta sulla scia positiva, ci conduce ad amare noi stessi e ci porta all’Armonia.....

Impegniamoci a sorridere quando le cose non vanno come vorremmo: vuol dire che la Vita ha idee diverse dalle nostre.....
.....

Impegniamoci ad essere tolleranti con noi stessi: nell’Amore per noi c’è l’accettazione di noiimpegniamoci per accettare anche la parte più buia, più spinosa, più dolorosa e, nell’accettarla, impegniamoci per migliorarla.....

Questo Silenzio è stato riempito di propositi.....Non discuteteli non metteteli in dubbio.....non sentiteli gravosi:.....da questo Silenzio l’Istinto si farà sentire,.....vi guiderà ogni giorno della Vita, vi darà sicurezza, vi renderà facili le decisioni, vi condurrà all’Armonia

.....Sigillate questo Silenzio in voi con Consapevolezza.



SPAZIO LUMINOSO - meditazione

Siamo immersi in un grandissimo Spazio luminoso.

Attorno a noi non ci sono Pareti: neppure la Natura, Nulla.

Solo Luce.

Siamo seduti, rilassati, e non abbiamo Paura: questa Luce ci tranquillizza.

Una grande Calma scende dentro di noi.

Tutto il nostro Mondo concreto, terreno, è lontano.

ORA c'è solo Luce.

E noi avvertiamo uno stato di Benessere, di Completezza.

Stiamo bastando a noi stessi.

ORA ci corichiamo, ci mettiamo comodi, rilassati, sempre soli e immersi nella Luce.

Questo benessere può durare un Tempo infinito, ma improvvisamente un Pensiero ci attraversa: che cosa ci faccio qui?

Perché sono solo?

Dov'è tutto il mio Mondo, la mia Famiglia?

Ci alziamo in piedi e ci guardiamo intorno.

Non c'è nulla: solo questa Luce che si fa più intensa e ci impedisce di vedere i Confini dello Spazio in cui siamo immersi.

Percepriamo la Luce perché dentro di noi - malgrado la nostra Mente sia alla Ricerca di elementi concreti - c'è una grande Calma, Serenità, Certezza che nulla ci minaccia.

Ma la Mente si insinua ancora: "Guarda che hai lasciato dei Problemi in sospeso", "Guarda che ci sono Persone che ti aspettano", "Ricordati di tutti gli Impegni che hai preso", "Non adagiarti in questo Stato: può essere pericoloso!".

Malgrado questi Suggerimenti, non riusciamo ad abbandonare questo Spazio.

La Luce è così forte che le nostre Cellule vibrano danzando come impazzite.

I Suggerimenti della Mente si allontanano velocemente: stiamo privilegiando il nostro Essere, lo Stato di Benessere che questa Luce ci procura.

È una Condizione perfetta.

Può durare all'Infinito.

Ecco arrivare però una vibrazione che si insinua, leggera ma persistente: la Curiosità.

Cominciamo quindi a farci delle Domande.

Da dove arriva questa Condizione?

Da dove arriva questa Luce?

E se io portassi questo Stato nel mio Vissuto quotidiano?

Attendiamo le Risposte, che cominciano ad arrivare.

Questa Luce, questo Stato in cui siamo, non sono altro che lo Stato dell'Essere: la vibrazione più alta che sia dato raggiungere all'essere umano.

E alla Domanda se possiamo portare questo Stato nel nostro vivere quotidiano, la Risposta è SÌ.

Io posso e devo affrontare la Vita consapevole che dentro di me esiste questo Spazio: c'è l'Essere, c'è questa Luce che dà Nutrimiento, Chiarezza, Pace, Benessere.

Ed io posso trasferire questo Stato nel mio vivere quotidiano.

Pian piano la Mente suggerisce Pensieri concreti, vuole fare Chiarezza su Situazioni che abbiamo intorno, ci sollecita alla Risoluzione di Problemi, ci vuole riportare al nostro Vissuto quotidiano.

Non possiamo rifiutare tutto ciò: è la nostra Vita, è parte di noi, è quello che dobbiamo affrontare, ma ora sappiamo che c'è un Posto dove noi SIAMO.

Ogni Pensiero che arriva a noi, ogni Problema, ogni Sollecitazione indotta dalla Mente portiamola in questo Spazio.

Lasciamo che la Luce la permei fino in fondo, che la alleggerisca da tutti gli aspetti che la rendono pesante.

Custodiamo in noi questo Spazio, con Cura, con Sacralità: è lo Spazio dell'Essere, lo Spazio da cui tutto scaturisce, lo Spazio che custodisce le nostre Intenzioni.

Per non inquinarlo, impegniamoci ad avere sempre e solo Intenzioni positive, costruttive.

ORA, in questo Spazio sempre più luminoso, non siamo più soli: attorno a noi ci sono quelli che ci amano, quelli che ci detestano, i

nostri Problemi, le nostre Gioie, i nostri Dolori, le Delusioni... ma tutto è immerso nella Luce.

Rimaniamo ancora così finché la Luce non avrà alleggerito tutto ciò che abbiamo portato in questo Spazio e lo avrà reso leggero, consapevole, utile per noi e non in grado di farci del male.

Rimaniamo rilassati e godiamoci l'Essere.



SPIRALE - meditazione

Oggi partiamo da lontano, da un periodo convulso della vostra Vita. Cercate in voi un periodo o un motivo che vi hanno tenuto in ansia. Un periodo in cui l'ansia, l'agitazione, le corse sfrenate, la paura di non arrivare in tempo erano parte integrante del vostro vivere.

Ricercate questo periodo dentro di voi e mettetevi a correre: siete agitati...

Fate un lavoro... lo lasciate... ne iniziate un altro... cercate addirittura di farne un terzo... Suona il telefono... suonano alla porta... qualcosa va a fuoco...

Insomma, uno stato di agitazione, di confusione generale e voi esausti, nervosi, ansiosi...

Ora voltiamo pagina, cambia la scena: vi sedete, siete in un momento di passaggio... ancora un po' scomode perché non riuscite a rilassarvi completamente...

Vi state chiedendo se questo è il modo di vivere.

La risposta è chiaramente "NO".

Da qui scatta un proponimento: devo gestire meglio la mia Vita.

Siamo partiti da un momento di grande confusione, ma non è sbagliato dire che moltissimi di noi vivono questa confusione ogni giorno, anche se per fortuna non ogni momento: sporadicamente c'è quell'attimo in

cui ci si sente soffocare, quando le persone vicine ci danno fastidio, quando i nostri obblighi ci paiono troppo pesanti e perciò quasi ogni giorno abbiamo un momento che non corrisponde alla nostra volontà di stare bene.

Ci alziamo da questa seggiola e andiamo a cercare un rimedio.

Giriamo per casa, non sappiamo se dobbiamo ascoltare musica, leggere un libro, se dobbiamo coricarci sul letto o guardare dalla finestra, prepararci qualcosa di delizioso da mangiare; non lo sappiamo, ma la nostra volontà di star bene sta crescendo.

ORA c'è quasi una rincorsa allo star bene.

Non dico che ci prende l'ansia, ma abbiamo fretta perché vogliamo trovare il rimedio per stare bene.

Proviamo con questo esercizio: rilassatevi, ognuno a suo modo, chi su di un prato, chi sul letto, chi seduto, chi in riva al mare, chi abbracciato ad un albero... ognuno deve trovare la propria modalità.

Per svuotare la Mente completamente visualizziamo piccoli cerchi concentrici che ruotano velocissimi: sono piccole spirali davanti ai nostri occhi e girano vorticosamente...

Queste spirali ci rilassano: concentrandoci su di esse la nostra testa si svuota.

Piano piano la spirale ci prende, ci avvolge, ci fa girare e noi diventiamo la spirale.

Non c'è modo di pensare: seguiamo solo il movimento continuo, che costantemente aumenta di intensità.

Poi pian piano rallenta, rallenta, rallenta e si ferma.

Siamo senza pensieri.

ORA, riprendendo la nostra Vita normale, sostituiamo ad ogni pensiero una spirale: sia esso un pensiero che ci assilla, che giudichiamo pesante da sopportare, siano le persone che per noi sono fastidiose si trasformano in spirali.

Prima di affrontare un discorso, un colloquio, una soluzione che vogliamo trovare, proviamo a trasformare la persona, l'evento, la situazione in una spirale.

Facciamola ruotare, facciamo sì che possa inglobare anche noi, e ruotiamo con questa persona, con questa situazione, fino a far parte

della spirale; soltanto dopo affrontiamo la persona, la situazione, l'evento.

Questo è un sistema semplice, facile, che ci può aiutare a mantenere la calma, ad affrontare le situazioni con il giusto distacco, soprattutto a non farci sommergere dalla fretta, dall'ansia, dalla voglia assoluta di risolvere le situazioni.

Diamo tempo alla situazione e a noi stessi, uniamoci in una spirale e solo dopo andiamo a ragionare.

Provateci ogni volta che ne sentite la necessità.



STANCHEZZA - meditazione

Quando siamo stanchi, tutto quello che facciamo ci pare inutile perché non riusciamo a farlo con partecipazione, poiché la Stanchezza ha preso il sopravvento.

Questo accade moltissime volte, ma soprattutto accade quando viviamo il nostro fare come dovere e non come piacere.

ORA cerchiamo di rilassarci e di far entrare in noi la sensazione di piacere: piacere verso noi stessi, piacere per la Vita, per tutto ciò che dobbiamo fare.

Visualizziamoci in una nostra giornata-tipo: tutto quello che facciamo da quando ci alziamo, e soprattutto quali sono i primi pensieri che ci vengono al mattino.

Sono pensieri di Gioia per un giorno che inizia o sono già pensieri di fatica per quel che ci attende?

La nostra Mente al risveglio è già affollata di compiti? Siamo già in ritardo appena apriamo gli occhi?

Seguiamoci lungo il corso della giornata e cerchiamo di cogliere le sensazioni che abbiamo.

Siamo arrivati alla sera distrutti? Soddisfatti? Abbiamo ancora un po' di tempo per noi stessi?

Non sono domande inutili, ma domande per riflettere.

Se non facciamo il punto della situazione, giorno dopo giorno la Stanchezza aumenta e purtroppo con la Stanchezza anche il senso di inutilità.

La vibrazione dell'inutilità è assolutamente deleteria per l'Energia, perché non partecipando, non condividendo, non immettendo vibrazioni positive nel nostro vivere, ci isoliamo dalla Forza vitale e andiamo avanti come automi.

Non facciamo l'errore di dare la colpa all'esterno, alle circostanze, agli altri, alle aspettative che gravano su di noi: non è così.

Dobbiamo essere noi al timone della nostra Vita, dobbiamo saper dire di no, dobbiamo saper gestire le nostre forze e vivere volendoci bene. Quando la Stanchezza invade tutto il nostro vivere non diamo più nulla neppure agli altri.

Siamo convinti di fare quello che è giusto, di adempiere ai nostri doveri che, quasi sempre, sono riferiti ad altri.

Dobbiamo essere consapevoli che, con la Stanchezza che abbiamo addosso, agli altri riusciamo a dare solamente cose materiali.

Possiamo dare un pranzo, il bucato stirato, la casa pulita, un lavoro ben fatto, ma... non diamo emozioni di Gioia, non diamo Amore, non siamo più partecipi della Vita.

Allora FERMIAMOCI, riflettiamo ed usciamo dalla nostra Stanchezza.

Una Stanchezza sana si recupera con una dormita.

Una Stanchezza cronica, trascinata giorno dopo giorno, conduce all'Infelicità nostra e di chi ci sta attorno.

Molto spesso arriviamo allo stremo delle forze per orgoglio, per non chiedere aiuto, per un malinteso senso del dovere, per accontentare altri.

Impariamo a fare soltanto ciò che è nelle nostre possibilità.

Al primo accenno di Stanchezza facciamo un po' meno: gli altri si adatteranno ma saranno contenti, perché avranno vicino non una persona spenta, ma una che emana Gioia, Armonia, che è in grado di dare.

La Vita ha senso solo se la si vive pienamente; se ci trasciniamo, se non partecipiamo con sensazioni, emozioni, sentimenti, non stiamo vivendo: ci stiamo semplicemente trascinando.

Tanti malumori che percepiamo attorno a noi sono provocati anche dal nostro trascinarci, perché in questo non vivere manca l'emanazione positiva: io non vivo e quindi non emano positività, Gioia, vitalità.

La Vita non può stare a guardare e allora interviene: subentrano malattie, eventi che scuotono e che spesso sono dolorosi.

Preveniamo tutto ciò con la Consapevolezza che nessuno, proprio nessuno può chiederci più di quanto siamo disposti a dare.

Respiriamo profondamente con un senso di Pace e proponiamoci di volerci bene, di volerci veramente bene, perché soltanto così possiamo vivere in Pace e creare Pace attorno a noi.



UNIAMOCI PER LA PACE – meditazione

Uniamo le nostre Forze, mettendo insieme le nostre Intenzioni migliori. Non sentiamoci smarriti, impauriti, titubanti, braccati dai Problemi e dalle Responsabilità.

Pensiamoci forti, potenti, determinati, desiderosi di Bene, di Benessere, di Armonia, di Tranquillità, di Pace.

Uniamo le nostre Forze in positivo, sforzandoci di vedere sempre e comunque il Lato positivo delle Situazioni.

La Vita non è Matrigna: la Vita è Amore.

La Vita ci mette alla prova per renderci più forti, per farci capire, per insegnarci.

La Vita ci Ama.

La Vita non può che essere Amore, perché non è la nostra Mente a creare, ma è l'Amore che crea.

Uniamoci.

Uniamoci nei nostri Pensieri, nelle nostre Intenzioni.

Ricordiamoci di non essere soli nelle nostre Intenzioni positive: in tutto il Mondo sono milioni gli Individui che aspirano alla Pace, alla Serenità, alla Consapevolezza.

Diamo il nostro Contributo con Forza, con Determinazione.

Non soffermiamoci sulle Brutture: non giudichiamole, non criticiamole; prendiamo atto che esistono, che ci sono, che fanno parte di un'Umanità malata, di un modo di vedere la Vita assurdo, completamente assurdo.

Portiamo avanti il nostro Modo di vedere la Vita, intendendola come un Percorso di Consapevolezza dove le Difficoltà - che non mancano per nessuno - servono a renderci più forti, più determinati, più consapevoli, più aderenti alla nostra Parte migliore.

Diamo il nostro Contributo con tutti noi stessi.

Non fermiamoci davanti ai Dubbi.

Non avviliamoci per tutte le Brutture del Mondo.

Arrivo persino a dire che è una Parte di Umanità che non ci appartiene, anche se siamo tutti Uno.

Intendo con ciò che quella Parte oscura non dobbiamo viverla, non dobbiamo attivarla.

Dobbiamo attivare invece la Parte più forte, quella più consapevole, più determinata a volere la Pace.

La parola "Pace" deve risuonare in noi: le nostre Cellule devono essere in Pace, i nostri Pensieri devono trovare Pace.

Dobbiamo essere Portatori di Pace, in noi e attorno a noi.

Non dobbiamo pretenderla dagli altri: dobbiamo concentrarci su noi stessi.

Noi dobbiamo essere la Pace.

Uniamoci con queste Intenzioni, sforzandoci per non aderire a Pensieri funesti, disfattisti.

Non alimentiamo queste Forze con la nostra Energia.

Non lasciamoci prendere dallo Sconforto sull'onda di Previsioni assurde, catastrofiche.
Confidiamo nella Vita, o per meglio dire confidiamo in noi che SIAMO la Vita.
Confidiamo in noi come esseri capaci di vivere la Pace, di essere la Pace, di espandere la Pace attorno a noi.
Lasciate che queste Parole risuonino dentro di voi.
Non giudicatele: lasciatele semplicemente aderire a voi.
Lasciatele lavorare dentro di voi, proponendovi di essere Uomini e Donne di Pace.



UNIRE LE PARTI MIGLIORI - meditazione

Mettiamo al centro di questo cerchio quella parte di noi che vogliamo privilegiare: la parte più bella, quella che vissuta fino in fondo ci dà vera e autentica gioia.
Sovente è la parte che non riveliamo agli altri, il nostro segreto, il nostro giardino segreto.
Mettiamola in comunione in mezzo a questo cerchio.
ORA abbandoniamola, e lasciamo che si mischi a tutte le parti migliori di chi sta attorno a noi.
Non identifichiamoci più con quella parte: non è più la nostra.
Abbiamo messo una nostra specificità positiva in comunione con gli altri.
Dentro di noi si è creato un vuoto: siamo carenti di quella nostra parte, non possiamo più riprenderla, è confusa con tutte le altre.
Respiriamo profondamente e abbandoniamoci.

Impariamo a vivere senza questa parte, come se l'avessimo definitivamente ceduta ad altri.

Qualcosa dentro di noi si sta muovendo e, per quanto vogliamo abbandonarci, sentiamo una carenza: ci manca quella parte, proprio perché la giudicavamo come la migliore di noi.

Ma non l'abbiamo buttata via: l'abbiamo semplicemente donata e fusa con le parti migliori di altri esseri, abbiamo creato una massa energetica di tutte le parti migliori di noi.

Questa massa di Energia è al centro del cerchio ed è potentissima, armonica, coinvolgente; tutte le parti si stanno amalgamando fra loro.

Si è creata un'Energia divina che al suo interno ha tutte le nostre specificità fuse insieme, tutte armonizzate, tutte aderenti al divino.

Osserviamo quest'Energia: è una spirale che ruota vorticosamente, è sempre più fluida, più potente, sempre più penetrante.

ORA cambiamo la nostra vibrazione: non è più così concentrata ma è leggera. Dobbiamo sentirci come dei monelli che hanno voglia di scherzare, che hanno voglia di correre, e con questa attitudine ognuno di noi va prendendo un pezzo di quell'Energia, si avvicina alla spirale e si lascia contaminare; si ritira e poi ritorna, proprio come un monello, con allegria.

ORA ognuno di noi è contaminato da questa Energia meravigliosa, ha colmato il vuoto che si era formato e si sente in pace.

La spirale è quasi sparita: ognuno ha assorbito ciò che poteva assorbire, ciò di cui necessitava.

Ci siamo rinnovati, abbiamo cambiato alcune nostre polarità, ma ricordiamoci che abbiamo assorbito il meglio.

Culliamoci dolcemente, non scuotiamo il nostro essere ma ondeggiamo lentamente per far sì che questo "nuovo" che è entrato in noi si distribuisca in modo uniforme.

È un ondeggiamento dell'Energia, dei nostri corpi sottili, è un aiuto che noi diamo a questa vibrazione potentissima affinché si impadronisca di ogni nostra cellula.

Ricordiamoci che ORA siamo più forti di prima: ORA la nostra Consapevolezza è salita, aumentata, e la nostra vibrazione è più

determinata e consapevole; quindi, la nostra frequenza ci porta a vibrare in modo diverso da prima.

Questa diversità porterà un cambiamento nel nostro modo di vedere la Vita, nei nostri rapporti interpersonali, nei nostri obiettivi.

Ricordiamoci di seguire questo “nuovo” perché è il meglio per noi.



UOVO – meditazione

Ogni attimo che viviamo deve essere un attimo pieno di Consapevolezza.

Per avere la Consapevolezza è assolutamente necessario concentrarsi sull’attimo.

In questo momento noi ci stiamo rilassando.

Le nostre cellule devono trovare Pace, un ritmo armonico, devono vibrare in sintonia con l’Universo.

Cerchiamo di “percepire” il nostro corpo.

Che cosa ci sta segnalando?

Ci sono blocchi, dolori, fastidi, oppure tutto fluisce in Armonia?

Non cerchiamo di visualizzare il nostro corpo con i vari organi, con le fattezze fisiche che abbiamo, ma sforziamoci, con Leggerezza, di visualizzarlo come un uovo.

Un uovo pieno di cellule.

Questa forma a uovo sembra volerci isolare da quello che abbiamo attorno e, in questa fase, è giusto così.

Ognuno di noi è un uovo con al suo interno cellule in movimento, in vibrazione.

Sentiamo, percepiamo il rimescolio di queste cellule.

Entriamo nell’uovo e osserviamo: a prima vista c’è una massa informe, fluttuante, vibrante dove tutto sembra amalgamato.

Osserviamo meglio e iniziamo a vedere le singolarità.

Non tutte le cellule vibrano allo stesso modo: qualcuna fatica, qualcuna è troppo accelerata, ma sono tutte assieme.

Abbiamo così distinto le singolarità.

Noi, uovo, osserviamo senza intervenire, prendendo semplicemente atto della diversità di queste cellule.

Non possiamo mettere ordine, non possiamo decidere di eliminarne qualcuna, non possiamo neppure forzare quelle che ci paiono più pigre a muoversi più velocemente o a rallentare quelle più veloci: dobbiamo solo osservare.

Nell'osservare ritroviamo una grande calma.

Siamo rilassati, non vogliamo intervenire: va bene tutto così com'è.

Queste uova si avvicinano, si avvicinano con forza, si avvicinano una all'altra in modo irruento.

Si rompono i gusci.

I gusci si dissolvono, non ci sono più, e rimane solo un ammasso di cellule vibranti.

Qual è la mia cellula? Quali sono le mie cellule? Dove sono io?

Io percepisco, quindi sono vivo, ma quali sono le mie cellule?

È una domanda inutile: io ho le cellule che mi servono, io vivo perché la Forza vitale mi permette di vivere.

Mi metto ORA nell'ascolto del mio corpo: non sono più un uovo ma un corpo composto di organi.

L'immagine di quello che c'era nell'uovo però non mi abbandona.

Sono un insieme di cellule vibranti a frequenze diverse come ha stabilito la Vita per me.

Nel prendere coscienza che sono uno nel Tutto, mi abbandono, onoro le mie cellule, non voglio forzare nulla: osservo soltanto.

Nell'osservare mi percepisco, sento fluttuare, e un rimescolio invade tutto il mio corpo.

Non sono più protetto da un guscio: sono a contatto del Tutto, ne sono parte, sono al servizio della Vita.

Devo mantenere questa Armonia del momento presente, devo impegnarmi per vivere Qui e ORA, sempre al meglio delle mie possibilità.



VOI SIETE QUI - meditazione

Cerchiamo una Strada per Entrare dentro Noi stessi. Visualizziamoci Come se fossimo davanti ad una Mappa con un Punto Rosso che indica: Voi Siete qui. Sappiamo di essere lì, Davanti alla Mappa col Punto Rosso, ma Non sappiamo Esattamente Dove Siamo. Siamo Sereni, Tranquilli, perché Pensiamo che comunque l'essere Qui davanti alla Mappa sia già una Indicazione Valida. Però, c'è un però: se Non conosciamo che Cosa c'è tutto Attorno, se Non abbiamo mai Visto quella Mappa, se nel Nostro Mentale Non c'è una Situazione Chiara, l'essere qui Non vuol dire Niente. Perché infatti ci domandiamo: “Come siamo arrivati qui? Chi ci ha Portato qui? Qual è lo Scopo per cui siamo qui?”. È Inutile farsi Prendere dall'Ansia, Farsi tante Domande. È sufficiente Sedersi, Mettersi in Ascolto di se stessi, Rilassarsi e Aspettare che Qualcosa Entri a fare Chiarezza nella nostra Mente e ci dia le Indicazioni di Dove siamo e del Perché noi Siamo lì. Ognuno può Visualizzare quello che Vuole: Io sono qui perché Arrivo da un Posto Poco Lontano, Io sono qui perché Arrivo da un Altro Pianeta, Io sono qui perché mi hanno Gettato qui e sono Assolutamente Inconsapevole del Perché sono qui.

È però un Momento di Calma. Noi dobbiamo rimanere Calmi. Siamo qui, Non sappiamo nulla, ma non ci Agitiamo. Qualcuno può perfino dormire Tanto è Rilassato, Fiducioso che la Risposta alle Domande arriverà. In questo nostro Stato di Pace, Iniziamo alcune Riflessioni: Dove Eravamo e che Cosa Eravamo Prima di prendere questo Corpo? Non si sa. Però è Chiarissimo che Veniamo da qualche Parte. Perché noi Siamo qui? Possiamo Risponderci come Vogliamo: per un Caso,

una Fatalità, un Effetto Biologico. Possiamo però anche aver Scelto di essere qui E scegliendo di essere qui, Dobbiamo avere Avuto uno Scopo, altrimenti Saremmo andati da un'Altra Parte. Tutto questo Processo È fatto senza che la Mente abbia Creato Nulla. Perché la Mente Non ci ha Creato, Non ha Creato il perché, Non ha Creato il Come noi siamo Arrivati qui. La Mente è subordinata soltanto alla Frequenza Terra. Ma noi Non veniamo dalla Terra perché Prima Non eravamo su questa Terra. Stabilito che Noi Non siamo qui per Caso, che Siamo qui perché Abbiamo Scelto di essere qui, qual è il nostro Compito? Essere qui al Meglio. ESSERE qui, Non Abitare qui o Stare qui: ESSERE. Essere come Essenza, come Frequenza, come uno Stato Assoluto dove Noi possiamo Raggiungere il Divino. L'Essere è l'Opposto dell'Apparire. L'Apparire ha una Frequenza terrena, l'Essere ha una Frequenza Divina. Se noi Siamo qui è perché Dobbiamo essere noi stessi Fino in Fondo. Ricordiamoci sempre che Nessuno ci ha Gettato qui, che Non siamo Frutto di una Casualità, ma Noi abbiamo Scelto di fare questa Vita. E Siamo qui. Lo Scopo è Uguale per tutti: Aiutare l'Evoluzione. Come possiamo Essere Veramente Noi stessi? Qual è la Prima Cosa che dobbiamo Rendere Attiva dentro di Noi? Qual è quella Frequenza che Dobbiamo Attivare Per essere veramente noi stessi? L'Umiltà. L'Umiltà. L'Umiltà di sentirci una Cellula di un Corpo Perfetto. Quando Noi abbiamo Accettato il Principio di essere una Cellula del Divino, Dobbiamo anche essere Consapevoli che il Divino è Amore. Quindi Noi come Cellula del Divino dobbiamo Esprimere questo Amore che è già Insito in Noi. Esprimerlo prima di tutto Verso Noi stessi, perché Non possiamo Amare gli Altri se Non Amiamo noi stessi. Quindi, con Umiltà, Accettiamo di essere questa Cellula e, con Amore, Progrediamo nella Vita e nella Conoscenza di Noi stessi. La Conoscenza di noi, Fatta con Amore, è Completamente diversa dalla Conoscenza che Noi possiamo Fare, usando solo la Psicologia, la Personalità. Ma l'Amore per Noi stessi Non può essere

Valido, Non può essere Espresso in Maniera Ottimale, se Non abbiamo la Convinzione di essere una Cellula del Divino. Amandomi, Inizio la Conoscenza di Me stesso. Amandomi, devo Passare dall'Apparire all'Essere e Devo avere la Consapevolezza di Dover Assolutamente Esprimere il Meglio di me.

Piano, piano, la Mappa torna a noi e si fa più Chiara: Noi siamo qui come Emanazione del Divino, Noi siamo qui perché Abbiamo Scelto di Esserci, Noi siamo qui per Portare Armonia dentro di Noi. Solo a questo Punto la Vita ci può Usare per lo Scopo Secondario per cui siamo Scesi sulla Terra, perché il Primo Scopo è quello di Creare Armonia dentro di Noi. Lo Scopo Secondario è Quello più Pratico, più Terreno, più Attinente all'Evoluzione visibile sulla Terra. Quindi ci sarà chi farà l'Artista, chi farà lo Scopritore, chi farà il Guaritore, chi farà la Casalunga, Ognuno farà quello che ha Scelto di fare in questa Vita, ma, se si è Messo al Servizio della Vita, lo farà al Meglio. Così la Vita potrà usare Ognuno di noi per l'Evoluzione. Noi siamo fatti di Specificità: Ognuno di Noi ha delle Specificità e sono Queste che compongono il Tutto. È Inutile voler essere Qualcun altro, è Inutile voler fare Quello che fanno gli Altri, è Inutile volersi Omologare. Ci sono delle Specificità Semplici, Lineari e ci sono invece quelle Complesse: Non perché sono Complesse in sé, ma perché sono Complesse Rispetto alla Società. Se la Società decide che avere i Capelli Rossi è un Male ed Io ho questa Specificità, avrò delle Difficoltà. Ho però Scelto Io di avere i Capelli Rossi, ho Scelto io quel Percorso, quindi mi Devo Accettare e Sapere che le Difficoltà che vivrò le ho già Messe in Conto perché Le ho Scelte. Proprio Attraverso la Sopportazione e la Risoluzione di quelle Difficoltà, Io trovo l'Armonia.

Siamo così Comodi Seduti in questo Punto Rosso che indica: Siete qui, che Non vorremmo più Alzarci, perché anche se Stiamo Parlando di Strade per Raggiungere se stessi, ne stiamo Solo Parlando. Sappiamo però che se ci Alziamo da questo punto, Dobbiamo Attivamente

mettere in Pratica le Strade che abbiamo Appreso. E qui Entra in Gioco la Mente, la Personalità, la Società, i Condizionamenti, Tutto Ciò che Noi Non vorremmo Vivere perché è Faticoso.

Come Possiamo Rendere questo Percorso più Leggero, più Lieve? Alzandoci e Portando con Noi la Certezza di Essere Energia. Di Essere questa Cellula del Divino che ha Scelto già il suo Percorso. Lo ha Scelto Sapendo che lo avrebbe Percorso con Difficoltà, ma con l' Aiuto del Divino che Non viene Mai a mancare. La Certezza che la Vita Non può metterci Davanti a Situazioni Insostenibili, Ingestibili per Noi, deve Accompagnarci sempre. ORA ci Alziamo, Solleviamo le Mani: da una Parte c'è la Vita a cui Noi Tendiamo la Mano e la Vita, lo ripeto ancora, Siamo Noi nella nostra Frequenza più Alta. L'Altra Mano invece si Aggrappa alla Mano del Divino, della Frequenza dell'Amore e Avanziamo nel nostro Percorso Terreno. Siamo Protetti, Aiutati e Non abbiamo Paura di Nulla. Davanti a Noi ci possono essere Tante Strade. Se le Percorressimo da Soli potrebbe Prenderci lo Smarrimento, ma con le Mani saldamente Ancorate alla Vita e al Divino, Noi sappiamo che Imboccheremo la Strada Giusta. Quelle Sbagliate infatti ci verranno Evitate, proprio perché Verremo Strattonati da una Parte o dall'Altra. Non Pensiamo quindi di essere Soli in questa Vita. Ci sono Due Forze Immense che ci Aiutano. Due Forze Immense che fanno Parte di Noi e che hanno tutto l'Interesse a farci Finire la Vita da Vincitori.



VOLARE - meditazione

Lasciamoci guidare dalla sensazione di volare.

Stiamo volando.

Siamo estremamente leggeri e soprattutto non abbiamo pensieri.

Nel nostro volo non c'è meta, non ci incuriosisce nulla: siamo solo felici di essere in volo.

Abbiamo la sensazione di essere sempre stati così: leggeri e disimpegnati.

Improvvisamente qualcosa attira il nostro sguardo: siamo in alto, stiamo volando, ma guardando giù riconosciamo un panorama, una casa, una piazza, qualcosa che ci crea turbamento.

È come se avessimo a che fare con quella piazza, con quel luogo, con ciò che ha attirato la nostra attenzione.

Vogliamo saperne di più e allora scendiamo e andiamo dove l'occhio si è posato, dove ci ha chiamati, in quel punto esatto che ha attirato la nostra attenzione.

Ci guardiamo intorno e siamo sommersi dai ricordi: quella è la casa dove ho abitato, quella è la scuola dove sono andato... Tutti gli episodi vengono alla memoria e pian piano perdiamo la Leggerezza.

Quando poi arriviamo a visualizzare il nostro posto di lavoro, certe situazioni che abbiamo vissuto in quell'ambiente... ci coglie quasi il panico.

Siamo passati da uno stato di Leggerezza a uno di ansia, di affaticamento.

Siamo avviliti, ma dentro di noi è rimasto il ricordo della Leggerezza del volo.

A questo punto dobbiamo fare una riflessione: se tutto ciò che ho vissuto e che ora ripercorro, rivivo e sento dentro di me è stato così faticoso, pesante, a volte così doloroso, come è possibile che io abbia poi provato quel senso di Leggerezza, di beatitudine che avevo durante il volo?

E perché ora non riesco a riprovare quella beatitudine e sono sommerso dall'ansia?

Nel cercare di capire analizziamo noi stessi e ci rendiamo conto che tutto ciò che di pesante, faticoso, doloroso, complesso abbiamo vissuto ci ha formato e che abbiamo comunque avuto la forza di gestirlo, superarlo, fino ad arrivare a volare sereni.

Non dobbiamo dimenticare nulla di quello che è stato, ma non dobbiamo neppure ricordarlo con fatica e ansia.

Dobbiamo semplicemente prendere atto di aver espresso una grandissima Forza nell'affrontare i momenti difficili della Vita, e questa Forza continua ad essere dentro di noi, ci ha aiutato a superare le difficoltà ed è rimasta in noi trasformandosi in Leggerezza.

ORA che le difficoltà sono superate ci sentiamo leggeri.

Lasciamo quei luoghi e quella pesantezza e torniamo a volare.

All'inizio il nostro volo è ancora pesante, incerto... ci sembra di abbandonare una parte di noi, ci sentiamo irresponsabili perché desideriamo la Leggerezza e ci pare di non fare il nostro dovere se non affrontiamo le difficoltà e ci sforziamo di capirle, ma qualcosa ci chiama: quel senso di Pace, di Leggerezza, di Felicità che abbiamo provato in volo è più forte della resistenza della nostra Mente, e quindi torniamo a volare.

ORA il nostro volo non è più inconsapevole: sappiamo di poter volare perché dentro di noi c'è una Forza meravigliosa che ci ha aiutato nei momenti di difficoltà e ci sta sorreggendo in questo momento di Letizia.

ORA voliamo consapevoli.

Questa Leggerezza, questa Gioia, questa Consapevolezza non ci abbandoneranno più: saremo in grado di portarle anche nei luoghi dello scontro, del confronto, dell'impegno verso gli altri e verso noi stessi. Affronteremo la Vita non più come un susseguirsi di eventi faticosi e pesanti, ma come una serie di momenti che ci sono dati affinché si possa esprimere quella Forza meravigliosa che abbiamo scoperto in noi.

Dobbiamo giocare con la Vita, dobbiamo farcela amica, alleata, avere la certezza che ci ama.

Nella difficoltà ricordiamoci della sensazione di Leggerezza del volo, ricordiamoci della Forza meravigliosa che è pronta ad aiutarci, a

sorreggerci, e che mai ci potrà tradire perché è una Forza vitale, una forza d'Amore: è la Vita stessa.

Guardiamo tutte le situazioni con Relatività.

Non c'è nulla di assoluto: tutto può essere superato, gestito, portato avanti con impegno e Consapevolezza.

Togliamo dal nostro vocabolario la fatica di vivere.

Sono termini che non devono esistere.

Ci vuole piuttosto l'impegno di vivere, che è diverso dalla fatica.

Impegniamoci fino in fondo affinché la nostra Vita sia veramente al servizio dell'Evoluzione, affinché la Forza vitale ci possa usare al meglio e dal canto nostro proponiamoci di dare, di esprimere sempre il meglio di noi stessi.



VORTICE COSMICO – meditazione

Respira con Tranquillità.

Dilata il tuo respiro nel Cosmo: non sei tu a respirare ma è l'Universo che respira dentro te.

L'Universo non ha limiti né confini.

L'Energia dell'Universo permea ogni cosa, È ogni cosa.

Il tuo corpo non è altro che Energia e tu, per superare i limiti della Materia, devi innalzare la tua vibrazione al livello del Cosmo, il livello più alto che ti sia consentito di raggiungere.

Non sei più un Corpo con tutti i limiti degli Organi, ma una parte dell'Universo, una cellula divina che fluttua nell'Universo.

Non hai limiti.

Il Respiro dell'Universo ti permea, ti avvolge, vivifica le tue cellule.

Sono proprio le tue cellule a chiederlo: non vogliono più essere nutrite solamente dall'Energia terrena, ma vogliono essere invase, permeate, trascese dall'Energia del Cosmo.

Senti l'irruenza di quest'Energia che entra in te, sconvolge le tue cellule, le scuote, le ribalta.

Tutto il tuo corpo sta partecipando a questa Metamorfosi: non più Energia solamente terrena, ma Energia a livello divino.

Segui la Danza di questa Forza, dirigila in modo che in te vi sia un fluire continuo, benefico, incessante di questa Forza. Essa supera i confini dei tuoi Organi, finché tu divieni tutt'uno con questo turbine.

Accoglilo, sentilo, amalo.

Il Turbine è incessante, non si ferma, può crearti Confusione, Vertigine, Stordimento.

Per evitare tutto questo immergi la tua Mente nel Vortice, diventa tu stesso questo Vortice.

Ristabilire l'Energia del Corpo è facile e nello stesso tempo impegnativo.

Facile perché è nella Natura, nella Leggerezza, nell'Armonia che la Vita vuole manifestarsi in noi, e così facendo è possibile ristabilire l'Armonia.

Impegnativo perché bisogna crederci, abbandonare le Paure, sentirsi una cellula divina e non un grumo di Materia con dei Problemi.

Sono proprio quei Problemi che non possono ancora essere risolti dalla razza umana a creare i Condizionamenti e la Paura, impedendo di accedere a questa vibrazione benefica di Autoguarigione.

La Vita richiede Impegno per superare i Condizionamenti terreni, per riconoscerne i Limiti, per vedere in quale Prigione l'essere umano si ritrova quando aderisce a questi Condizionamenti, che possono e devono essere superati.

L'Armonia è uno stato di Grazia che esige solo di essere accolto.

È lì, a portata di mano, è parte dell'Universo, ci permea costantemente; dobbiamo solamente riconoscerlo, viverlo, onorarlo.

Continua a rimanere nel Turbine, che si acquieterà da solo quando avrà esaurito il suo Compito.

Ripeti questo esercizio più e più volte quando ne senti la Necessità, quando le Forze ti abbandonano, quando il Pessimismo s'impadronisce della tua Mente.

E quando la Vita ti chiama a fare delle Esperienze estreme non le rifiutare, non voltarti dall'altra parte, ma con Umiltà e profonda Consapevolezza ACCETTATE.

