

大森赦

*SULLA VITA E LA  
CONQUISTA DI SÉ*

大感謝

## *LA VERA CONSAPEVOLEZZA DELLA REALTÀ*

Vivere semplicemente significa vedere qual è la condotta naturale di tutte le creature e lasciarle al loro corso spontaneo evitando di agire per forza su di esse per il desiderio di "farle nostre", è inoltre conoscere qual è la forma naturale di ogni aspetto della nostra vita e dedicarsi con impegno a lavori e attività quotidiane che si amano, comprendendo che tutto è parte dell'unico ciclo dell'esistenza. Tutto fa parte del cerchio della vita e mantenendo un equilibrio adatto, vive un'esistenza naturalmente regolata e non si chiede se segue dei principi di concorrenza o di cooperazione. Le consapevoli distinzioni razionalizzate degli umani sono tutte sbagliate, solo entrando in un mondo assoluto senza separazioni e di non apparenze è possibile ricevere la comprensione intera e tornare a vedere innocentemente il movimento universale della vita.

La vera cultura trae sempre origine dalla collaborazione e l'armonia tra la comunità umana e la natura, prende forma spontaneamente quando i sensi e la mente sono in contatto con il mondo naturale e si vive attraverso i suoi ritmi circolari. È creativa, stimolante, umile, autosufficiente, bilanciata e in collaborazione con gli elementi. Sembra naturale aver bisogno di circondarsi di tanti oggetti e situazioni, ma non lo è per niente, e se inoltre si creano le condizioni in cui diventano necessari, allora ecco che ci s'illude della loro utilità.

La vera natura di ogni cosa e il senso della vita non cambiano, la leggerezza del vero modo di vederli è quella di non avere una maniera di interpretarli, di non agire su essi nemmeno con un pensiero, ma è soltanto un cuore puro per gioire insieme della presenza.

L'errore sta nel fatto che per raggiungere la conoscenza si crede ci si debba assorbire nelle attività dell'intelletto, ma ciò intrappola nella dualità, isolando dalla vera realtà e creando un sapere non armonico perché originato da un processo limitato e che separa invece di considerare il tutto organicamente. L'unica maniera per conoscere il vero è percepire senza discriminare, mettere da parte il pensiero e non preoccuparsi di chiedersi di aver capito o pensare di sapere. Solo così, con fede, arriveranno i momenti, come dei lampi di genio in cui le cose ci diventeranno chiare.

Più ci facciamo domande e ci diamo risposte da seguire, più ci dirottiamo in una visione razionale limitata e in apparenza problematica del mondo fenomenico, basta soltanto vivere originariamente senza tentare di correggere la natura, seguendo i suoi tempi ed emulando i suoi esempi per soddisfare tutti i nostri bisogni. La pienissima salute di mente e corpo sarà conseguente a questo stile di vita e la verità totale sorgerà in noi senza sforzo, senza alcun quesito.

L'uso sbagliato della razionalità finisce sempre col creare bisogni innaturali e non necessari nell'essere umano che poi deve lavorare sempre di più per soddisfarli e con le relative conseguenze. Questo avviene perché si crede di dover risolvere dei

problemi, che però non esistono, lavorando su dei bisogni inesistenti e artificiali, invece di intervenire sulla causa che apparentemente li radica.

I problemi stessi sono stati creati a catena dall'essere umano per cercare di risolvere solo i sintomi di altri problemi, ma se si comprendesse che la sola vera causa da risolvere sta nell'irrequietezza dei suoi desideri neanche il primo problema della catena sussisterebbe più.

La mente razionale serve solamente per prendere decisioni pratiche nel guidare le azioni del corpo e non la conoscenza, quest'ultima è un'entità perfetta e completa già intrinseca in tutto il creato, la sua essenza, e si risveglia naturalmente e automaticamente in quelle creature che seguono dentro di loro l'espandersi dell'influenza dell'universo naturale in cui vivono e in base a quanto sono evolute le capacità della loro coscienza.

È ridicolo che gli esseri umani debbano lavorare tanto per sopravvivere, sarebbe meglio vivere una vita facile e comoda con un sacco di tempo libero per attività sociali e ricreative anche durante il lavoro, ma questo può diventare possibile solo se si lavorasse per produrre giusto il necessario per un semplice soddisfacimento dei ristretti bisogni primari quotidiani senza dover dipendere da miriadi di inutili comodità che ci fanno solo ammalare perché ci allontanano dal nostro stato naturale. È tutto solo un conflitto che prende forma nella testa delle persone, ma non esiste in realtà.

Esiste una fondamentale ed efficace soddisfazione nel solo fatto di vivere vicino all'origine delle cose.

In origine non doveva esserci nessuna ragione per inventare nuovi processi che non seguissero quelli già presenti in natura, ma finché non capiremo questo e lo accetteremo in cuor nostro e non agiremo soltanto per tornare a quello stato di pace e unione, manderemo avanti un movimento che non porta essenzialmente a niente, ma solo a un'alienazione sempre maggiore dall'universo che ci circonda. Molte tecnologie sono effettivamente utilissime e migliorano la vita, ma l'importante è che il loro utilizzo non ci faccia perdere il nostro stato naturale di benessere e libertà e che parallelamente avvenga un'evoluzione spirituale a quella tecnologica.

Tutto ciò che necessitiamo è assaporare e sperimentare ogni giorno la partecipazione al ciclo dell'esistenza, avvertendo l'apertura di ogni momento in cui tutto è potenzialmente possibile, e che siamo noi a scegliere se agire o no.

Il mondo stesso è materia dentro il flusso dell'esperienza, ma la ragione divide i fenomeni e arriva a credere solo nell'assoluta validità di quello che i sensi percepiscono, ed è così che inizia la separazione.

Giocare con il mondo è semplice e a portata di mano, ma visto come una cosa complicata, esso diventa esageratamente astratto e distante.

La realtà è una e oggettiva ma ognuno la vive soggettivamente in base ai molti filtri che a causa di credenze si è creato nella mente. Come ce li abbiamo messi, li possiamo anche rimuovere, vivere una vita divina e realizzata significa partecipare

all'esistenza con un'attitudine e una visione mentale oggettive, cioè carpire la realtà per quello che è veramente e non proiettarla per come la vogliamo vedere secondo tutte le nostre convinzioni illusorie che abbiamo su di noi e il mondo.

Ogni cosa è collegata nella coscienza unica e onnisciente del creatore ed è, nella sua realtà originale, un'idea di essa e in essa.

Originariamente tutto è soltanto un pensiero, un'idea di questa intelligenza onnipresente ed eternamente in moto creativo e anche la vera essenza di ogni cosa. L'universo manifesto non è altro che la discesa del contenuto di queste idee dalla loro condizione originaria più astratta fino alla loro esistenza fisica più concreta.

Tutte le idee, però, sono in vero la stessa identica cosa, perfettamente uguali, hanno tutte lo stesso contenuto: la scintilla della coscienza una che le ha generate, quindi sono come essa stessa, il suo spirito, la sua emanazione di sé o essenza.

La miriade di forme in cui queste idee sono manifeste, fisiche, eterie, astrali e oltre rappresentano con la loro esistenza unicamente il grado evolutivo e il livello di consapevolezza in esso a cui ogni idea, copia di questa coscienza, è giunta nella risalita del processo della creazione per tornare a ricordare l'unione con il suo creatore e la sua uguaglianza ad esso nell'essenza e nelle facoltà.

Perciò calma, pace e meditazione sono lo stato naturale e originale di ogni cosa creata.

Tutto nell'universo in realtà, anche se spesso inconsapevolmente perché identificato nelle sue esperienze fisiche, emotive (o comunque esistenziali), sta facendo e ha sempre fatto la volontà del creatore, ovvero sta risalendo la scala della manifestazione per tornare alla sua origine.

Quindi, essendo ogni forma una scintilla della coscienza creatrice, vuol dire che ha insita in sé la sua intelligenza sottoforma di istinti, modo di sviluppo, capacità, leggi fisiche a cui è soggetta. Essa è ciò che permette a ogni creatura di fare prima tutte le esperienze necessarie per poter poi avanzare al prossimo grado nel percorso evolutivo quando è pronta per accettarlo e a lasciar andare l'esistenza nel grado precedente. L'essere umano è il grado di transizione tra la coscienza terrena dominata dagli istinti del corpo fisico e quella divina, talmente pura che segue unicamente la volontà del Creatore. Per questo motivo nella scala evolutiva è l'unica coscienza dotata di libero arbitrio e consapevolezza di sé, proprio perché è il punto di passaggio dall'esistenza fisica separata a una più sottile e unificata oltre lo spazio e il tempo e le percezioni fisiche.

Il prossimo passo evolutivo che dobbiamo compiere è quello di superare la volontà del nostro ego e seguire quella voce interiore che ci spinge a fare le cose che amiamo anche per il bene superiore di tutti. Solo così la nostra consapevolezza ricomincerà a tornare ad essere onnipresente e non limitata solo al piccolo spazio del corpo.

Il nostro corpo, se usato propriamente, è il sacro veicolo che ci consente di farlo. Esso va allenato e fortificato il più possibile perché sia di aiuto alla mente nelle pratiche meditative di unione che accelerano l'evoluzione e non un elemento di disturbo.

Dobbiamo sapere qual è lo stato naturale di salute del nostro corpo e come mantenerlo con le giuste pratiche e stile di vita, quali sono le abilità che può imparare e range di movimento per essere forti e liberi di interagire nello spazio con gioia e creatività. Rigidità nel corpo porta tensioni nella mente e nel sistema emotivo e viceversa, essi vanno potenziati e purificati parallelamente e in modo complementare. È determinante conoscere e attuare il riposo, la respirazione, l'alimentazione e il movimento e la cura del corpo rinforzanti connessi al vivere solo con risorse naturali e all'aria aperta. Ricordiamoci che la natura premia chi si adatta e non chi combatte. I nostri ambienti materiali e relazionali devono essere potenzianti, sia per il fisico che per la mente, per mantenerli flessibili e attivi. Ciò significa che bisogna avere una quotidianità che per la nostra sopravvivenza, miglioramento e felicità ci richieda di essere sempre più forti, abili, creativi e concentrati, giorno dopo giorno, pratica dopo pratica ogni volta di più.

Eliminiamo quante più comodità possibili in termini di movimento, postura, cura del corpo, alimentazione, tempo libero, è assolutamente vitale abbandonare totalmente qualsiasi cosa che indebolisce e rende infelici il nostro corpo e la nostra mente e di conseguenza la nostra vita.

In ordine i gradi evolutivi che ogni anima deve risalire, mettendoci anche molte esistenze per ognuno di essi e cambiando forma regredendo o migliorando in consapevolezza, sono: mondo minerale, mondo vegetale, mondo animale, esistenza umana, esistenza angelica e oltre fino a riunirsi con il creatore.

Facendo adesso riferimento alla fase evolutiva umana, alla quale siamo giunti e in cui esistiamo, i nostri aneliti all'infinito, alla perfezione, all'unione e al completamento, che cerchiamo di soddisfare tramite altre forme di esistenza o attività terrene (di qualunque grado evolutivo) non sono altro in verità che l'oscurato ricordo del nostro stato di unione originale, come se il Creatore volesse chiamarci a ritornare a ciò che siamo veramente perché ci ama, siamo le sue creature e non vuole che ci neghiamo quella gioia infinita. Allo stesso tempo rispetta le scelte che facciamo qualunque esse siano e attende paziente la nostra spontanea decisione di fare ritorno.

Tutta la dualità, i giudizi, i concetti, le azioni di questo mondo fisico sono come un sogno di un istante, che decidiamo di ripetere di continuo finché ci serve a fare le esperienze di cui abbiamo bisogno per tornare a ricordare il nostro vero scopo di evolverci spiritualmente, ma è temporaneo ed effimero insieme a tutte le sue cose e non ci lascerà nulla di ciò che desideriamo veramente: tornare alla nostra vera casa, l'infinito oltre la materia, al di là dello spazio e del tempo che sono solo una percezione dovuta all'identificazione nel mondo fisico.

La linearità del tempo inteso come passato, presente e futuro è solamente una percezione fisica assoggettata alla linearità di come percepiamo gli eventi (passati, presenti e futuri) che a sua volta è dovuta alle leggi del mondo fisico degli effetti e ai fatti che fisicamente si possono distinguere un inizio e una fine, che consideriamo

una cosa avvenuta solo si è manifestata fisicamente e infine che ci vediamo come esseri finiti in un'esistenza limitata.

Ma se nella nostra mente, che controlla il mondo causale, possiamo illimitatamente ricordare il passato e immaginare il futuro, vuol dire che in quella dimensione possiamo manifestare l'energia di qualunque evento in qualsiasi momento, di continuo e all'infinito e che quindi il tempo è come se fosse un solo istante presente, eterno ed onnipervadente.

Il concetto semplicemente è che gli avvenimenti per manifestarsi dal piano delle cause nella dimensione fenomenica devono chiaramente assoggettarsi alle sue leggi, il che comporta attraverso una percezione fisica un senso di linearità temporale illusorio. Gli effetti di ogni cosa avvengono già nel momento in cui la pensiamo, ma riusciamo a goderne solo una volta realizzate fisicamente.

Anche se con il nostro corpo fisico pure qui viviamo effettivamente come in un eterno presente, attraverso i nostri pensieri possiamo portare la consapevolezza a quello che vediamo come passato o futuro.

In realtà, sebbene questo processo possa avvenire consapevolmente o meno, nel momento in cui pensiamo qualcosa, cioè agiamo mentalmente, questa avviene all'istante energeticamente e per renderla reale anche nel piano materiale dobbiamo agire fisicamente e obbligatoriamente nel rispetto delle sue leggi; e più rinforziamo un pensiero o un ricordo, sia esso a livello conscio o inconscio, più agiremo, sempre consciamente o meno, per manifestarlo nella nostra esistenza.

Dobbiamo essere estremamente consapevoli della nostra attività mentale concentrandoci in quello che siamo e facciamo avvenire adesso, senza preoccuparci del futuro e imparando dal passato. Domani è il frutto delle decisioni che prendiamo oggi da quello che abbiamo imparato ieri.

Il piano mentale è la causa immobile del piano fisico che è movimento, espressione. La meditazione è immobilità, immobilità è concentrazione, concentrazione significa unione e unione vuol dire realizzazione. L'approccio meditativo e disidentificato è l'unico e naturale metodo per plasmare e creare consapevolmente la nostra esistenza.

Questo ci porta alla consapevolezza che la nostra mente deve essere la causa immobile di ciò che compie il nostro corpo, come se fosse nel mondo ma senza appartenere a esso, agisce senza farsi influenzare, imparziale ai suoi effetti.

Concentrarsi davvero per fare qualcosa significa far diventare il sistema corpo-mente quella cosa nel farla e non eseguirla con un senso di separazione tra azione ed esecutore, l'esecutore deve diventare l'azione, o il suo oggetto, la virtù e rilassarsi in quella posizione, lasciar adattare il suo essere alla nuova forma per espletarne la funzione, centrandosi sulle sensazioni e informazioni della trasformazione interiore. Questa è la concentrazione alla massima potenza, l'esecuzione perfetta.

Se la nostra mente si concentra immobile su un obbiettivo, senza farsi distrarre dagli alti e bassi del percorso, finirà con l'unirsi e identificarsi con esso e ciò con cui la mente si identifica, a cui dà energia, per suo potere naturale farà materializzare.

Se invece erroneamente la nostra parte divina, la mente, si identifica limitatamente solo con la nostra presenza fisica, il corpo, la causa del nostro movimento non sarà più la calma e la pace di una concentrazione immobile ma un altro movimento, che deve essere un'illusione perché non è lo stato naturale della mente.

La conseguenza è che l'espressione fisica diventerà caotica e inconcludente invece che efficiente e mirata.

La nostra mente diventa come ciò in cui si concentra e a ogni pensiero illusorio cui diamo energia, cioè continua concentrazione, se ci crediamo, esso finirà per diventare la nostra realtà.

Invece che volere aggressivamente che le cose siano differenti da quello che sono dobbiamo vedere che l'ambiente è una fonte ininterrotta di messaggi, insegnamenti, intuizioni se si è più chiaramente consapevoli delle emozioni, delle situazioni esistenziali e dello spazio in cui avvengono.

Se qualcuno è in difficoltà, la compassione non è avere sensi di colpa e scendere al suo livello per farlo sentire compiaciuto e compreso, ma innalzarlo con severità, mostrargli la sua verità affinché riesca a manifestare il suo valore divino. Dobbiamo puntare verso l'alto e non guardare verso il basso, il Creatore ha elargito abbondanza per tutti in egual modo e non contempla lo stato di povertà nella sua creazione, essa è un risultato dello stato mentale umano.

Questo significa essere compassionevoli con sé stessi e con gli altri, accettare le cose come avvengono, vedendole come sono veramente, senza i filtri della mente. La compassione non è particolarmente emotiva nel senso che ci spiace o proviamo pietà, ma è un'apertura totale in cui la generosità è spontanea e senza bisogno di testimoni, non si ha alcun senso di territorio né di possessione o identificazione.

Il nostro rapporto con il mondo è totalmente aperto nell'assoluta non-violenza perché non c'è nulla da difendere o da cui difendersi. Tutto è sfruttabile se non cerchiamo di nascondere il nostro erroneo senso di insufficienza. Nulla è rifiutato come cattivo o afferrato come buono in sé, ma tutto è preso come un segnale dell'evoluzione.

È nella meditazione che impariamo a mettere in pratica la presenza mentale, perché osserviamo quello che accade, non c'è meta, non c'è viaggio, siamo solo mentalmente presenti nei confronti di ciò che sta accadendo, non abbiamo desiderio di credenziali per dover esistere e non ci aspettiamo di dover fare alcunché che non siamo noi a fluire spontaneamente nell'azione.

Nulla è rifiutato in quanto ordinario e niente è preso per particolarmente sacro o saggio, ma è usato tutto ciò che è disponibile nelle situazioni della vita, poiché esse riflettono il nostro stato mentale.

C'è più spazio in cui agire se abbiamo una sensazione generale di apertura con il



mondo, è così che ci si apre a uno stato meditativo continuato. Non bisogna però cercare di ottenere qualcosa deliberatamente solo perché lo desideriamo e non ci serve effettivamente per la nostra evoluzione, ma solo venire a conoscenza delle vaste possibilità di apertura e continuare normalmente il proprio lavoro. Questo significa diventare consapevolmente uno con lo spazio aperto e le cose che si stanno vivendo, la meditazione non deve essere un grado di consapevolezza diviso dalla vita, ma la vita stessa è un atto meditativo perpetuo. Così come nella meditazione siamo una cosa sola con la tecnica, anche nella vita i fenomeni sono parte di sé. È insensato meditare come se fossimo distinti dall'atto della meditazione e dal suo oggetto. Se si è una cosa sola con le situazioni della vita la meditazione avviene automaticamente, bisogna dissolvere il limite tra meditazione e non meditazione e tra meditazione e meditante, tra virtuoso e virtù.

Apprendoci, abbandonando la nostra avidità di controllo, possiamo vedere gli oggetti e gli eventi completamente, entrando in contatto con la loro potenzialità interiore, invece che credere soltanto al guadagno o al danno che possono procurarci materialmente. Lasciamo libertà di espressione anche alle situazioni, invece di forzarle per come ce le aspettiamo, osserviamole soltanto, diamogli un input e lasciamo che si sviluppino con il loro tempo e ci sia una mossa dalla loro parte. La vita è come una danza di coppia, in cui nessuno vuole essere conscio di sé, ma solo del risultato dell'insieme delle parti.

La visione errata è una questione di concettualizzazione che blocca una situazione con idee fisse, ma la giusta visione è assolutamente non giudicare a priori, ovvero significa non etichettare qualsiasi cosa come ciò che non è, cioè ridurla o intensificarla in qualche modo.

Si è completamente disponibili al mondo fenomenico, piuttosto che coinvolgerci in una strategia sul come rapportarci ad esso. È così che gli eventi di tutti i giorni possono diventare insegnamenti se si sa percepirne il simbolismo. Questa è la giusta maniera di guardare le esperienze, il vedere la relazione evolutiva delle cose l'una con l'altra. Non esistono una prospettiva parziale e l'individualità vere e proprie nel senso che tutti siamo parte dell'unica esperienza universale, di un'evoluzione globale. Oltre tutte le apparenze e superficialità, ogni creatura è essenzialmente la stessa identica e unica coscienza divina.

Ci specchiamo gli uni negli altri per evolverci, ma non solo tra noi essere umani, c'è solo l'essere in relazione di tutti i fenomeni, un ciclo continuo di un'esperienza che porta all'altra che in modo quasi impercettibile ma inesorabilmente fa progredire l'evoluzione e questa è la sola e unica reale direzione in cui tutto e tutti stiamo andando, anche se all'apparenza si può non rendersene conto perché la consapevolezza è limitata al solo mondo fenomenico.

Il male come lo si intende umanamente non esiste, è solo un velo di illusione che poniamo noi sull'esistenza giudicandola in modo apparente e superficiale. Tutto sta seguendo il suo percorso con i propri tempi e il giudizio, quindi, non può esistere



realmente visto che ogni esperienza che viviamo in realtà ha uno scopo divino che tende alla verità in noi stessi e dell'esistenza.

Per ricevere la verità dobbiamo essere completamente vuoti, l'unico insegnamento è che alla fine non ce n'è alcuno da imparare, piuttosto dobbiamo disimparare tutto quello che crediamo di sapere per lasciare che la conoscenza eterna abbia campo per entrare in noi. Più ragioniamo e ci forziamo a sapere dell'infinito meno lo comprendiamo, la conoscenza vera accade da sola, ma ha bisogno di pace e spazio. È un sapere che non può essere capito conoscendolo, ma soltanto vivendolo, e dopo non si riuscirebbe nemmeno a spiegarselo a parole da soli, tantomeno agli altri. Si può dire in un certo modo come arrivarci ma non cosa sia, non si può conoscerlo ma solo esserlo, la sensazione inspiegabile è tutto ciò che rimane a chi l'ha vissuto.

Tutto ciò che si può definire non è la verità, tutto quello che rendiamo certo e definito nella nostra vita ci tiene ignoranti della nostra verità.

Non cerchiamo certezze, seguiamo il nostro sentire che cambia senza mai convincerci di nulla in assoluto.

Spezziamo le catene delle nostre convinzioni fatte con il duro acciaio delle nostre maschere e seguiamo senza paure gli aneliti della nostra anima per liberare chi siamo veramente e realizzare la volontà del nostro sé più profondo, quel bambino interiore che troppo a lungo è rimasto inascoltato e ha bisogno di progredire nella sua evoluzione.

*IL POTERE DELLE CREDENZE*

Niente è come sembra, quello che vediamo è ciò in cui crediamo perché lo proiettiamo e quindi lo viviamo, non viceversa. L'unica credenza da avere è quella di non avere credenze all'infuori delle verità spirituali.

L'unico errore che è alla base di tutte le illusioni e distorsioni che percepiamo è il credere che le cause degli eventi siano nel mondo materiale, ma in esso esistono soltanto gli effetti di esse. Esse si trovano tutte nel piano, appunto, causale, il mondo cosiddetto dell'invisibile e con il quale siamo costantemente in contatto grazie allo strumento che è la nostra mente.

L'insieme di tutti i pensieri generati da questo errore fondamentale costituiscono l'ego che può diventare per scelta, grazie al libero arbitrio creativo, il nostro piano causale ma illusorio perché generato da una visione distorta della realtà.

Siccome esistiamo in questa forma umana per evolverci dobbiamo attingere i nostri pensieri non dall'ego ma dal mondo causale della volontà divina, nella quale l'evoluzione di ogni cosa del creato è stata, è e sempre sarà. Il nostro compito è semplicemente ascoltare questa volontà per noi come una voce che ci parla dal cuore e ci guida nel compiere i nostri sogni e vocazioni che servono a progredire nel nostro percorso evolutivo.

Niente può diventare reale finché la mente non ci crede, ma tutto può esserlo se non abbiamo alcun dubbio che lo sia.

Queste convinzioni sono gli schemi di pensiero sui quali basiamo spesso inconsciamente le decisioni di tutta la nostra vita e quindi anche le cause di come la vivremo. Quelle che non rispecchiano la realtà della creazione sono limitanti e sono sempre il motivo alla base per cui non riusciamo a realizzarci e ad essere felici, sono dei limiti illusori che ci poniamo da soli sulla nostra strada per l'indipendenza e il nostro successo.

Ci derivano e si radicano nella nostra mente a seguito di eventi traumatici, o perché ci sono state trasmesse da piccoli oppure ancora perché sentiamo ripetercele talmente tanto in modo diretto o implicitamente in altre maniere che ce ne convinciamo.

Il corpo e la vita sono il prodotto e l'esatto riflesso delle credenze della nostra mente su noi stessi, sulla realtà e le altre persone. Cambiare vita, guarire da una condizione non naturale del corpo, qualunque cambiamento a livello fisico significa dover cambiare gli appositi schemi di pensiero e di approccio all'esistenza.

Ogni volta che pensiamo a qualcosa e ci crediamo il corpo automaticamente si predispone per entrare in sintonia con quel pensiero ed estenderlo nel mondo fisico. Per esempio, la malattia non esiste per natura, è una creazione della mente e la manifesteremo se inconsciamente siamo convinti che ne possiamo essere afflitti e ce la meritiamo. Credere in stati innaturali come rabbia, paura di vivere e tristezza genera stati fisici innaturali nel corpo, potenziali e manifesti, appunto la malattia,

oppure indirettamente situazioni e incidenti che ci causeranno problemi a livello fisico, perché è ciò che inconsapevolmente abbiamo chiesto di ricevere.

Ogni credenza è una scelta, in ogni persona e situazione siamo liberi di decidere se vedere rabbia, paura, tristezza o sempre pace, insegnamento, gratitudine. Non sono le persone o gli eventi intorno a noi che influenzano la mente, ma è essa che ce li fa vedere come crediamo che essi siano.

La verità è che siamo noi i responsabili creatori e i sovrani totali della nostra vita (e gli altri della loro) con le credenze su cui la basiamo e partecipiamo alla co creazione del mondo con gli effetti dei nostri pensieri, parole e azioni e per questo è fondamentale essere chiaramente consapevoli del loro potere creativo come scelte che prendiamo costantemente e che forgianno la nostra esistenza.

Avendo le convinzioni della mente tale influenza ne deriva il semplice fatto che per restare in piena salute è fondamentale inondarci di emozioni e pensieri positivi il più possibile e non credere a quelli che non lo sono e con cui causiamo solo disarmonia in noi e nel mondo.

Per fare questo necessitiamo però apertura e umiltà nei confronti delle situazioni e delle relazioni che non ci fanno stare bene per coglierle anche nel loro lato positivo e di insegnamento.

Basta pensare alla situazione in cui ci troviamo adesso e come essa sia il prodotto di decisioni prese basate sui nostri valori e convinzioni e non del caso, i quali a loro volta sono pensieri che per nostra decisione abbiamo scelto di adottare come linee guida. Ecco che davvero tutto dipende da come vediamo il mondo, la vita e noi stessi.

La chiave della realizzazione è vivere la nostra esistenza a partire dal nostro sé superiore, cioè dalla comprensione delle cause invisibili, ovvero i pensieri che materializzano il mondo, dalle nostre sensazioni, impulsi naturali ed intuizioni e non dall'interpretazione della realtà materiale, perché la mente terrena formata dai sensi serve solo per agire e generare gli effetti finiti e non come strumento guida.

Il pensiero è energia creativa intelligente e in quanto tale deve scorrere continuamente così come arriva, non dobbiamo solidificare né schematizzare niente nella nostra mente di questo mondo perché ciò non fa altro che bloccare il potenziale creativo del pensiero e il nostro godimento degli effetti. Tutto nell'universo anche se apparentemente identico è sempre diverso in ogni istante, rinnovato.

La nostra mente fisica non deve creare e trattenere niente dai sensi perché ogni volta che la realtà fisica viene utilizzata come causale si crea una rigidità di pensiero, che è a sua volta un ristagno di energia che causa malattia e alienazione dalla comprensione dei meccanismi della creazione.

In pratica, non dobbiamo attaccare la realtà con la nostra interpretazione sensoriale, ma lasciare che essa avvenga e sia come è, senza provare per forza a comprenderla, ma a gioirne soltanto, ascoltando il movimento di energie che provoca in noi. Con il giusto distacco, invece di scegliere la nostra proiezione, riceveremo dalla natura delle situazioni il loro vero significato attraverso il linguaggio universale del sentimento

intuitivo. La giusta azione deriva dalla sensazione di pace, si deve vivere incessantemente immersi nelle proprie sensazioni pacifiche escludendo così automaticamente i capricci e i giudizi della mente offuscata.

L'altro punto da comprendere è che la meta finale e come arrivarci è già stato tutto pensato, bisogna unicamente seguire la volontà divina per noi, non ci si deve inventare nulla né seguire chissà quale vita che pensiamo ci soddisfi o rassegnarci a uno stato di esistenza imposto. Solo compiere la nostra missione universale ci farà vivere al massimo delle possibilità e della gioia, ma per riuscire in questo il nostro agire deve essere puro e totalmente deliberato, scevro da pressioni psicologiche ed emotive. Siamo noi i responsabili di decidere pienamente per le nostre azioni. Scollegiamo i sensi materiali dai processi creativi e di conoscenza della mente e usiamoli soltanto come strumenti per materializzare invece i nostri pensieri. I processi creativi e di conoscenza dobbiamo lasciarli effettuare al nostro sé superiore che ce li comunica attraverso sensazioni, intuizioni ed emozioni.

L'intuizione è la saggezza nella sua forma più pura, conoscenza diretta che non deriva dal ragionamento umano ma dal sé superiore.

Siamo soltanto dei canali tra il divino e il mondo della materia che devono solo lasciar fluire il corso dell'evoluzione della consapevolezza nell'unione spirituale.

*LA CORRETTA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ*

Il nostro corpo sarebbe un inutile e senza significato arrangiamento di atomi se non ci vivesse dentro una coscienza che gliene dà uno. Essa ci permette di emergere e prendere identità dal perfetto caos universale in cui tutto il resto della creazione esiste senza dare significati e senza la consapevolezza di sé ma solo del tutto. Per questo, comunque, la nostra esistenza non è quella con più significato, ma ha sempre lo stesso valore di tutte le altre.

Niente nel mondo della materia in origine ha un significato intrinseco o specifico se non quello di esistere immerso e sostenuto nell'energia unica del caos che collega ogni forma fisica.

La capacità dell'essere umano di creare significati al di fuori della mera e semplice esistenza è ciò che ci fa vivere separati dalla consapevolezza del tutto perché per noi adesso esistere è relativo all'avere significati da dare agli oggetti, al corpo e alla vita materiale, e non al voler riconnetterci con la fonte di tutta la vita e tutte le coscienze, ma quando li perdiamo o cerchiamo di lasciarli andare veramente tutti, anche i più basilari e radicati per la sopravvivenza fisica, allora comprenderemo la verità dell'impermanenza e il non senso implicito di questa dimensione per ricordare la verità dell'origine nostra e dell'universo.

Creiamo cose e gli diamo significato per prendere il controllo delle nostre esistenze perché abbiamo paura di abbandonarci alle cure dell'universo. Quando non ci servono più e non diamo più loro significati allora le ributtiamo nel caos.

Questa nostra facoltà di distinguerci, di staccare le nostre coscienze però è ciò che può anche permetterci di riunirle con la verità e l'origine della creazione, cosa che il resto della creazione non può fare perché totalmente immerso e senza consapevolezza di sé ma solo dell'espressione totale dell'origine e senza sapere che ve n'è uno.

Per ritornare alla vita vera dobbiamo cominciare affrontando la realtà della nostra situazione esistenziale attuale e smettere di distrarci da essa, riconoscendo ciò che siamo e che ci blocca, rapportandoci alla vita come qualcosa che può essere utilizzato e non che siamo le vittime di un'esistenza meschina. Siamo di liberi di poter usare ogni cosa che è sulla nostra via.

La nostra anima vuole guidarci per farci vivere l'esperienza migliore possibile, bisogna solo smettere di ostacolarla con delle maschere con cui ci auto-limitiamo. Sentiamo cosa ci ispira e facciamolo, semplicemente, senza paranoie.

Siamo noi che ci stiamo auto-imprigionando nel corpo e nelle sue percezioni, ma le nostre capacità reali di esperire la vita oltre i sensi e il linguaggio sono illimitate. Dopotutto se siamo solo un infimo granellino di polvere nel mezzo dell'universo, allora sì che la nostra posizione è molto spaziosa, perché in verità non ostruiamo niente, non possediamo niente.

Esistiamo pienamente quando lasciamo cadere tutti i punti di riferimento, tutte le concezioni di ciò che ogni cosa è o dovrebbe essere. Qualsiasi cosa accada va sperimentata senza troppe sovrastrutture razionali.

Se ci guardiamo attorno potenzialmente ci sono continuamente occasioni per esprimere creatività, situazioni che incrociamo che richiedono improvvisazione per esprimere il loro significato, questo lo vediamo quando accettiamo la nostra assenza di ego per soggiacere a uno stato spazioso della mente, privo di atteggiamenti eccessivamente emotivi verso di noi e l'ambiente ed interagendo in modo genuino. La nostra vera natura è apertura, fluidità, siamo un flusso. Non c'è bisogno di solidificare le esperienze nello spazio e attaccarci ad esse, sono solo strumenti dell'evoluzione. Non è necessario confermare a noi stessi che esistiamo distraendoci dalla solitudine. È illusorio percepire la solidità di noi stessi e del mondo esterno. È inutile darci o dare agli altri una definizione, tutto è al di là della forma, della sostanza che proiettiamo su di esso.

Non siamo il nostro corpo o il nostro aspetto, ma bensì ciò che pensiamo e facciamo sono il riflesso di come ci vediamo nel mondo. La nostra essenza eterna e tutto ciò che siamo realmente è la nostra coscienza, tutto il resto è solo qualcosa che ci appartiene, che ci è stato dato in più per questa esistenza. Anche i nostri pensieri li scegliamo e ci vengono dati, non creiamo nulla, estendiamo e basta a livello materiale ciò che esiste da sempre. Quello che chiediamo consapevolmente o meno, ci viene dato.

L'erronea convinzione nel senso di perdita e nell'identificare sé stessi con i pensieri e le emozioni che il corpo e i sensi generano dalle esperienze nel mondo fisico può tenerci ancorati alla visione passata di noi stessi invece di vivere con presenza nel qui ed ora per cogliere la ricchezza di opportunità che ci offre di continuo per materializzare il nostro successo.

Spesso questi ricordi, in maggior modo quelli considerati dolorosi, sono talmente radicati da causare movimenti automatici inconsapevoli di bisogni fisici e/o psicologici che rappresentano la visione inconscia di noi che ci affibiamo. Essi condizionano i nostri comportamenti nelle interazioni sociali e nelle decisioni per la nostra vita. Questi sono bisogni di approvazione, di difendersi o giudicare gli altri o se stessi. Basta chiedersi se è veramente necessario e costruttivo per la situazione dire o fare qualcosa oppure siamo noi che stiamo proiettando una nostra presunta mancanza per farcela colmare, nasconderla o che ci stiamo giudicando non all'altezza di qualcosa o qualcuno. Bisogna agire e parlare in modo diretto ma controllato, senza frivolezze o mostrandoci come non siamo realmente.

Le parole e i dialoghi, sia esterni che interni, riflettono anch'essi il nostro stato mentale. La mente pacificata non si assorbe nel ragionamento e nei quesiti per comprendere. Essa per avere risposte e riuscire comunica con il suo inconscio e interroga la sua intuizione, ascolta il sentimento e la qualità dell'energia e lascia esprimere il flusso di coscienza che si genera senza sforzo.

L'arte è tutto ciò che è creare a partire dalle emozioni e la sua espressione è sempre in un modo che serve a trasmettere quelle per cui è intesa.

Più rimaniamo legati e ci tormentiamo per le esperienze materiali passate senza imparare da esse, più oscuriamo l'unico ricordo che è naturale nella nostra mente, quello dell'amore incondizionato nell'essere uno con tutto nel presente, un puntino nell'infinito cerchio della creazione che è qui per adempiere alla sua missione di felicità.

I problemi e i fallimenti non esistono di per sé, o meglio sono lezioni da imparare su di noi che la vita ci mette davanti per poter arrivare ai nostri obiettivi. Ancora una volta è la prospettiva delle nostre credenze che ci rende reale il fatto di avere problematiche o di aver fallito. Basterebbe cambiare la nostra mentalità nei confronti della situazione, smettere di proiettarla come un problema dalla nostra mente, ed essa non lo sarà più.

Il punto è che quando incontriamo delle difficoltà la situazione da correggere è sempre il nostro atteggiamento e mai del mondo o degli altri perché siamo noi la causa che lo ha generato. È perciò di poco aiuto impegnarsi razionalmente per voler risolvere una situazione che percepiamo come esterna usando degli schemi mentali che in vero sono ciò che ha causato quello che vediamo come problema.

La soluzione a ogni cosa sta nell'aprirsi sempre di più alla creatività di quello che ci manda la vita, come intuizioni o come aiuto, e lasciar andare tutti i pensieri auto limitanti e smettere di volere che le cose debbano essere per forza come vogliamo per rispettare chissà quali apparenze.

Quando accoglieremo tutto come un insegnamento, saremo calmi e naturalmente in grado di aprirci alle soluzioni che sono già dentro di noi perché volgeremo lo sguardo a dove vogliamo arrivare invece che ai blocchi e automaticamente le problematiche non sussisteranno più.

Siamo esseri coraggiosi, di fede, possiamo decidere per la nostra felicità e siamo immuni nel corpo e nella mente da qualsiasi malattia, perché essa deriva solo dalla debolezza nell'errata convinzione che sia l'unica forza per andare avanti, ma è lamento e paura che causano bisogno di incolpare e di difendersi, come una vendetta per il fatto di credere di essere solo un corpo e una mente limitati che non possono realizzare i loro sogni.

Ma anche questa è solo un'illusoria convinzione. La nostra natura invece è ogni istante nuova luce, infinita creatività e gioia, e non siamo mai fissati o identificati al di fuori delle nostre potenzialità divine.

Anche gli abitanti dei mondi invisibili ci parlano, ci ascoltano e fanno tutto quello che facciamo noi qua, solo con altri mezzi che non possiamo percepire con i cinque sensi fisici ma bensì usando quelli spirituali come visualizzazione, intuizione, inviare e ricevere sentimenti.

Tutti abbiamo le stesse potenzialità di realizzarci in ciò che desideriamo.



Il giudizio duale è solo una proiezione della mente singola, non esiste, per la vita siamo tutti uguali e siamo già tutto quello che possiamo immaginare.

Siamo liberi e innocenti, da sempre e per sempre, in tutto e per tutto, ma ogni secondo, che ce ne rendiamo conto o meno, possiamo decidere se lasciare che la nostra mente ci imprigioni e ci isoli o ci lasci vivere nella nostra naturale libertà e unione con l'universo intorno a noi.

La più alta e naturale missione di bene di noi esseri umani su questa terra, che ogni persona dovrebbe cercare di compiere a suo modo, è di essere messaggeri universali di pace e liberazione, responsabili di aiutare l'umanità a liberarsi dalla prigionia della mente singolare che sceglie di basare le sue credenze e il suo grado di consapevolezza sull'esperienza dei sensi e sui giudizi, invece che sulla pace e il significato delle esperienze nel percorso evolutivo dell'anima immortale, la scintilla del Creatore in noi.

Vediamo con gioia la salvezza e il progresso di tutti come fossero nostri, vogliamo bene al mondo come al nostro sé e prestiamo fede al modo in cui le cose arrivano. Se ci prendiamo carico di questo compito tutta la pace e il potere degli spiriti più evoluti ci guiderà dal nostro cuore e dalla nostra intuizione per realizzare le nostre vocazioni e ricorderemo allora la vera libertà che siamo eternamente per nostra natura.

Se facciamo ciò che ci rende felici, automaticamente raggiungeremo il nostro successo personale, è una conseguenza, un effetto del nostro benessere fisico ed emotivo, che è l'unica vera causa da dove tutto nella nostra vita deriva e in cui affonda le sue radici.

Probabilmente capiterà anche di dover affrontare periodi sgradevoli per noi, ma hanno il loro preciso motivo se li viviamo oltre comunque ad essere un mezzo per il nostro fine più grande. Non incolpiamo le circostanze nei momenti difficili, ma guardiamoci dentro e ripuliamoci da tutto quello che blocca il potere e la saggezza interiori per affrontarli. Possiamo essere più forti d'animo di qualunque situazione in cui viviamo.

Non c'è territorio che sia di qualcuno, ognuno in realtà è in terra di nessuno ed è gioioso potersi sentire a casa ovunque, senza sentirci minacciati e considerare le nostre azioni come un dovere, ma piuttosto un piacere, privi di dogmi su come dovremmo agire o su come gli altri dovrebbero essere. Non serve a niente cercare di riformare o trasformare qualcuno solo perché non corrisponde al nostro modello.

Non preoccupiamoci di convertire per forza, rispettiamo il modo di vita altrui, parliamo anche "la lingua" degli altri e lasciamoli evolvere secondo la loro natura.

Non c'è bisogno di intrattenersi senza sosta, potremmo essere molto pacifici come molto attivi, ma la nostra azione è sana e deliberata, nel senso che si prende cura e non è impulsiva.

Moralità e giustizia ordinari sono concetti privi di significato, rispecchiano soltanto l'ego insoddisfatto di chi ci crede, perché non seguono la vera divina e

compassionevole imparzialità che è anche la loro reale e unica forma.

Non dobbiamo farci inibire dalla morale convenzionale o da una compassione idiota, l'ideale è il perfetto equilibrio tra severità e tolleranza espresso sempre con un'attitudine di pace e un intento di crescita e mai con scopi di superiorità, inferiorità o che danneggiano e non apportano alcun sostegno al miglioramento. Che senso ha la mera punizione che è solo una cieca vendetta dell'ego di chi la infligge secondo il suo giudizio distorto.

Accogliamo ciò che va accolto, distruggiamo ciò che deve essere distrutto e lasciamo andare quello che deve fare il suo corso. Allo stesso modo non ha senso prendere posizioni a favore o contro tradizioni o stati mentali, ma traiamone piacere se c'è da lavorarci e infine non siamo obbligati a seguire nulla per forza se non ci dobbiamo fare niente.

Non si può aver timore di intraprendere una nuova direzione, poiché il piacere sta nell'aprire gli occhi alla totalità degli eventi, piuttosto che parteggiare per un punto di vista. Godiamo delle polarità senza schierarci da nessun estremo, tutto quello che c'è va esplorato come è.

Il percorso spirituale non arriva a ottenere qualcosa, è solo il tornare a mettersi nell'adeguata condizione mentale ed emotiva per ricordare la giusta consapevolezza dell'essere, perché non l'abbiamo perduta, ma per amore e grazia divini soltanto dimenticata.

Di fatto quindi siamo già completi per nostra essenza, è solo un graduale processo di rimozione di tutti i pensieri che fanno vivere con apparente individualità e distanza dal mondo e dalle altre persone, le cause di fondo di ogni illusorio turbamento umano. Essi oscurano la vera percezione dell'essere e della realtà, che non siamo noi, ma bensì si manifestano attraverso di noi quando seguiamo la loro voce sottoforma di volontà di agire, di perdonare e di lasciare liberi.

La giusta consapevolezza coinvolge tutto, ma non ha un osservatore come centro e neppure ha limiti. Tutto è semplificato in unica situazione, il senso di me e del resto è assente. Non c'è necessità di un punto di riferimento esterno o di controllo perché siamo sintonizzati con quello che succede su scala molto più ampia. Ciò vuol dire essere pienamente abili e implica la totale mancanza di inibizione, non c'è paura di essere, di vivere. Siamo fiduciosi perché il nostro punto di riferimento è l'amore naturale della totalità degli esseri senzienti e non abbiamo niente e nessuno da controllare.

Così recuperiamo il potere di fare spontaneamente tutto quello che sentiamo, è un'espressione di questa fiducia, qualsiasi azione in realtà è puramente ordinaria per quanto può apparire intrepida e fuori da ogni schema, semplicemente, la facciamo. Il nostro carattere è il perfetto equilibrio tra le virtù, severo e tollerante allo stesso tempo, è una lama che non è usata per tagliare ma per affilare altre lame e dobbiamo sempre essere consapevoli in questo bilanciamento.

Solo volgendo costantemente l'animo alla vera fonte di tutto l'universo e all'unico

scopo ultimo del nostro ritorno ad essa troveremo la pace interiore e il significato di tutta l'esistenza.

La coscienza è una e l'universo è il suo corpo, questo siamo nella nostra consapevolezza giusta e naturale, un solo corpo e una sola mente. Se ci sentiamo solo dei corpi umani separati vuol dire che stiamo liberamente scegliendo di avere un'altra consapevolezza e dobbiamo quindi prenderci le responsabilità che ne derivano.

## COMPNDERE LE EMOZIONI

Le emozioni vanno continuamente ascoltate e vissute per quello che sono realmente senza identificarsi con esse, un meccanismo di sopravvivenza ed evolutivo, senza tormentarsi per ciò che le ha causate.

Le proviamo incessantemente, non solo quando si manifestano in modo sovrastante, e possono dettare continuamente le nostre azioni.

A livello umano e fisico esse sono inoltre la spinta più potente dell'universo a nostra disposizione per raggiungere i nostri obiettivi. Nulla potrebbe essere compiuto se non ci fosse la volontà di percepire il sentimento, l'emozione e la sensazione che proveremmo nel realizzarlo. Servono per farci capire appunto quali sono i pensieri che vogliamo far diventare realtà materiale perché ci causano emozioni di amore e quali no perché invece sentiamo che non c'è sintonia con essi a livello emotivo.

Le emozioni ci aprono alla visione spirituale della vita, alla realizzazione di questa esistenza per la nostra evoluzione.

Bisogna comprendere cosa ci vogliono dire, sono come delle risposte di accordo o disaccordo con quello che stiamo vivendo che l'anima, il nostro bambino interiore, ci dà per farci capire chiaramente se la vita che stiamo facendo soddisfa i nostri desideri e segue la nostra volontà più profonda, le nostre vocazioni, la missione da compiere per la quale sentiamo profondamente e indubbiamente di essere qui sulla terra.

Nella pratica, dunque, ciò che ci permette di comprendere noi stessi nel profondo è il fatto che percepiamo le emozioni come positive o negative e sono proprio queste ultime che noi consideriamo tali, ma che in realtà non lo sono assolutamente perché esistono solamente come nostro meccanismo evolutivo, anch'esse utili alla nostra crescita verso la gioia e la felicità. Esse ci vogliono mostrare tutti quegli aspetti di noi che non ci piacciono e che rifiutiamo di correggere per essere coerenti con le nostre maschere e non uscire dalla zona di comfort, ovvero non voler fare lo sforzo di cambiare per orgoglio e per la paura di esporci a situazioni che potrebbero causarci ciò che vediamo come dolore o giudizio negativo sulla nostra immagine di sé.

Perciò quando una situazione, una discussione, un ricordo traumatico o ancora estremamente più importante una nostra credenza o abitudine genera rabbia, paura o tristezza dentro di noi è proprio in quei momenti che dobbiamo chiederci cosa dobbiamo imparare da quell'avvenimento, che in effetti significa trovare l'altro modo di vederlo e viverlo in modo costruttivo invece di lamentarsi o giustificarsi e non fare nulla (il che alimenta soltanto la negatività in noi perché diamo ancora più importanza agli avvenimenti attraverso il nostro sentimento di odio piuttosto che continuare positivi sulla nostra strada), ma per riuscirci dobbiamo accettare che stiamo sbagliando e abbandonare i nostri schemi passati. Così facendo poco alla volta vedremo uscire fuori tutte le divine virtù da dentro di noi che ci faranno tornare i sovrani di una vita felice, entusiasmante e realizzata.

È la base della guarigione spirituale rendersi conto che le emozioni sono il mezzo per il fine più grande e che di per sé non sono né positive e neppure negative, ma sono la voce guida della nostra anima, che ci dice su cosa dobbiamo correggere in meglio finché non saremo in linea con il suo volere, ovvero fino a quando non inizieremo a vivere per quello che vogliamo essere veramente, sinceri con noi stessi, con gli altri e senza vergogna o paura di esprimerci, in poche parole finché non saremo emotivamente in sintonia con la nostra esistenza.

Questo vuol dire anche che non dobbiamo identificarci con esse e proiettarle all'esterno insieme ai nostri irrisolti interiori, ma viverle in modo distaccato, come un testimone di tutto quello che ci accade dentro e va a cambiare quello che non va con ottimismo e gratitudine.

Prima di iniziare a lavorare su di noi con le singole emozioni e su situazioni specifiche è fondamentale capire che in generale la visione pessimistica della vita che potremmo avere deriva dal conflitto interno tra la nostra volontà più profonda e sincera (le nostre vocazioni) e la vita che portiamo avanti con le credenze, le decisioni e gli attaccamenti che ci vengono imposti dagli ambienti sociali (con i suoi metri di giudizio e di successo) ma che in realtà non vogliamo per noi, seppur accettiamo per paura del contrasto e del giudizio altrui. Così facendo frammentiamo la nostra energia/potere creativi al volere altrui e finiamo solo col crearci delle maschere e delle corazze per non apparirci deboli. Esse reprimono soltanto la nostra rabbia e tristezza nei confronti di noi stessi e la nostra paura della vita per il vuoto interiore che ci siamo creati lasciando che la volontà altrui ci allontanasse dal nostro centro e per cui quindi vogliamo incolpare gli altri.

Nulla è meglio o peggio di altro, più prestigioso o meno, basta trovare cosa è importante per noi e farlo, senza inseguire ideali e valori sociali per l'approvazione degli altri perché altrimenti non saremo mai veri e realizzati, ma sempre alla ricerca di una perfezione che non raggiungeremo mai poiché non ci appartiene.

Siamo perfetti quando siamo noi stessi, in tutta onestà e semplicità.

Se succede qualcosa o ci sentiamo in un certo modo è sempre perché abbiamo deciso, anche inconsapevolmente, di lasciare che accadesse o di lasciarci influenzare. Almeno che non lo decidiamo noi veramente niente e nessuno può interferire nel corso della nostra vita e la sofferenza è solo la percezione distorta di sentire la propria volontà o vita in qualche modo limitata e controllata da qualcosa.

Le emozioni vanno sempre e comunque espresse o canalizzate in qualche attività, non è che non dobbiamo provare emozioni "negative", anzi, menomale che le viviamo, il punto importante alla fine è solo saper lasciarle andare e imparare da esse senza farci condizionare e turbare la nostra pace interiore.

Ricordiamo che ciò a cui pensiamo e a cui diamo attenzione è dove invieremo la nostra energia, e dove essa va là si manifesta allo stesso modo.

La consapevolezza è come un magnete, più in ogni momento è focalizzata sull'ascolto della nostra vita interiore durante qualsiasi attività più, lasciando scorrere la vita con

fedele, attraiamo quello che vogliamo. Al contrario, invece, più siamo concentrati nell'esistenza esterna per ricercare e andarci a prendere qualcosa a ogni costo più le cose invece ci sfuggono.

Se ci lasciamo frammentare e controllare stiamo vivendo come ombre senza alcuna consapevolezza di noi. Non bisogna aspettarsi nulla dagli altri così come loro da noi, vivere in armonia significa essere responsabili del proprio potere e sapere quando poter aiutare senza pretendere nulla in cambio o chiedere una controparte per il nostro lavoro. Vuol dire essere indipendenti materialmente, emotivamente e spiritualmente.

Non dobbiamo desiderare di avere controllo e potere sugli altri così come permettere agli altri di averne su di noi, ovvero non lasciarci controllare dalle loro richieste ma rimanere sul nostro percorso. È importantissimo essere in grado di dire di no quando è questa la sensazione di pancia e mantenere il rispetto del potere e della libertà altrui e nostra.

Una presenza mentale non condizionata è collegarsi con le singole situazioni direttamente e precisamente, in modo semplice, privo di reazioni incontrollate, se noi non ci opponiamo non c'è niente da sopraffare. Possiamo interagire e danzare con tutto e tutti intorno a noi in modo aperto. La consapevolezza è la presenza mentale con la quale non siamo tenuti a prendere decisioni, ma piuttosto a procurarci un certo spazio per il riconoscimento di tutto quello che non è la vera situazione e non uscire fuori strada.

La vita, quindi, non è lasciarsi andare smemoratamente né boicottarla imponendo i nostri desideri a tutti i costi.

## *LE RELAZIONI, QUARIRE NOI STESSI PER QUARIRE IL MONDO*

Il perfezionamento avviene grazie alla conoscenza che sorge spontaneamente come espressione dell'armonia di una persona con il mondo, la sua attitudine è libera dall'intelletto discriminante e porta quindi con sé una conoscenza che nasce senza sforzo cosciente da parte dell'individuo quando l'esperienza è accettata così com'è, senza interpretazioni, abbandonando ogni dualismo e relatività.

Non esistono conflitti, meglio o peggio, vincitori o vinti, tutto è perfetto così come si manifesta. Solo accogliendo la vita in questo modo la si può assaporare veramente, nella sua intima natura.

Tutto serve unicamente a farci vedere come è la nostra mente, a esporci ai suoi errori da correggere e paure da superare.

Il mondo esteriore è la proiezione del mondo interiore e i dialoghi esterni sono una proiezione del dialogo con noi stessi, la causa di tutto nella vita siamo noi e vanno ricercate nel nostro essere, al di fuori di noi non c'è niente su cui lavorare o imputare cause, è solo il risultato finito, perché ogni interazione esterna in realtà è un lavoro con le nostre idee e il nostro inconscio. Se viviamo conflitti all'esterno è perché ci sono conflitti dentro di noi, i sentimenti che esterniamo verso ogni situazione sono quelli che proviamo per noi in quella stessa cosa. L'unica "battaglia" è con noi stessi e per la nostra felicità e gioia, contro le nostre tentazioni a voler essere chi non siamo realmente. È soltanto senza rinunciare mai a questo lavoro costante su di sé che potremo esprimere il massimo potenziale, prima in noi e poi per poter aiutare chi richiede aiuto nel suo percorso.

Se invece ci si lascia sottomettere dalle tentazioni del corpo e governare dai sensi allora si che la mente e il cuore attraverseranno costantemente una vita di contrasti e sopravvivenza senza tempo ed energie per realizzare il proprio valore nel mondo.

Bisogna sempre sapere quando fermarsi una volta compiuta la nostra parte (se richiesta), in ogni circostanza, per qualsiasi cosa, la forza e l'avidità portano solo fugaci piaceri che sfociano in debolezza e insoddisfazione, il vero potere è l'auto-controllo dall'essere avidi e dal volersi imporre. Niente va e può essere dominato al di fuori del nostro carattere. Più controlliamo più le cose vanno fuori strada, tutto è e va lasciato fuori ogni eccessivo controllo ed al suo corso perché ha già il suo ordine naturale.

Una mente davvero pura e in pace non ha bisogno di parlare di sé e dimostrarsi che esiste, non si preoccupa di razionalizzare ma solo di affidarsi e restare connessa al suo sentimento e godere dell'energia delle situazioni e del mondo naturale.

Se vogliamo cambiare il mondo dobbiamo cambiare noi stessi e diventare nei suoi confronti come vogliamo che esso sia con noi. Poi in realtà non c'è necessità di cambiare, dobbiamo semplicemente iniziare a essere i veri noi stessi, ed è in quell'attimo che cominciano il successo e la felicità. Certo che finché viviamo una vita che non ci piace e dentro siamo in un modo ma ci comportiamo in un altro, il risultato



può essere solo disordine e irrequietezza per compensare l'infelicità.

La prima cosa di cui si deve prendere assolutamente consapevolezza per poter guarire davvero è che nella vita attraiamo sempre e solo situazioni e persone consone ai nostri schemi di pensiero e che li esporranno causando le conseguenti reazioni emotive. Fino a quando non comprendiamo e accettiamo questo fatto e non iniziamo a cambiare la nostra vita partendo dai nostri schemi decisionali e di comportamento, o credenze appunto, ovvero cambiare il modo in cui percepiamo il mondo e quello che viviamo e di coglierne gli insegnamenti dalle nostre emozioni, la nostra esistenza sarà sempre la stessa e ci diremo che la vita è ingiusta e che tutto è dato al caso, ma niente lo è, perché la vita materiale è il mondo degli effetti finiti, delle manifestazioni e quello eterno delle cause, la sua fonte, è lo spirituale dentro la nostra mente e siamo noi a controllarlo.

Un'altra è imparare a riconoscere i propri blocchi, saper prendere contatto con essi attraverso il porci delle domande mirate a farli emergere, anche se in verità ad essere sinceri con noi stessi spesso si ha già coscienza di loro e si fa finta che non ci siano. È importante prestare attenzione alle sensazioni, a tutto quello che accade nel corpo e nella mente durante gli eventi quotidiani o mentre entriamo in contatto con gli altri e soprattutto a cosa ci succede. Questo vuol dire essere allineati e presenti in noi stessi, che siamo in ascolto della nostra vera essenza e non passivi in balia di pensieri analitici e dubbiosi. Sono dei segnali che ci danno molte informazioni per aiutarci a comprendere il percorso di crescita spirituale della vita, a fare le decisioni giuste per noi e percepire lo stato d' animo degli altri. Ci indicano anche se la nostra vita sta andando come la vogliamo davvero o c'è qualche interferenza che ci rallenta di cui bisogna prendere consapevolezza. Chiediamoci sempre il motivo per il quale pensiamo, proviamo e viviamo certe cose, se ne siamo contenti o in fondo non ci piacciono, qual è o quali sono le cause di queste presenze nella nostra vita. Ci fanno stare bene? Ci rendono felici? O stanno assorbendo le nostre energie e interferiscono con la nostra volontà? Così si guarisce, parlando con sé stessi, sinceramente, senza vergogna o giudizio. Qualcosa sentiamo che non va? Chiudiamo gli occhi e lasciamo che la risposta emerga dalla persona che sappiamo di essere veramente e agiamo senza indugio e considerazione del pensiero altrui. Il benessere personale deve radicarsi da dentro e non in situazioni esterne o a costo di quello degli altri, così come non bisogna sacrificare il nostro per niente e nessuno. Esso è il fondamento per tutto il positivo che possiamo esprimere nella vita e se manca di conseguenza la nostra esistenza sarà invece un'espressione del nostro malessere. Essere felici è una responsabilità anche nei confronti del mondo che ci circonda, non è soltanto per noi. Perciò guarire la nostra relazione col mondo è guarire la relazione con noi stessi, e viceversa. Quando ci relazioniamo con qualcuno o qualcosa ci stiamo relazionando in realtà con l'immagine che abbiamo di noi stessi. Questo vuol dire che il mondo esteriore è la proiezione di quello interiore, se c'è guerra vedrai guerra, se c'è pace vedrai amore, calma e la volontà divina che si compie ogni secondo in ogni dove.

Smettiamo di proiettare sulle cose, sugli eventi e sulle persone ciò che crediamo di sapere di essi, che cosa sono, a cosa servono o il loro scopo per noi. Queste sono solo credenze derivate dalla limitata esperienza materiale che abbiamo con il mondo e la gente, frutto solo dei sensi e di altre credenze.

Pensiamo solamente allo scopo che ogni cosa e ogni persona ha nell'infinito, nella guarigione e ciò che possiamo imparare dalla natura e i suoi elementi, dalla gente stessa, dalle situazioni che viviamo perché nulla avviene o è su questa terra per caso. In un certo senso cercare di vivere con la curiosità e l'immaginazione senza limiti di un bambino insieme alla saggezza di un ricercatore delle leggi divine e della realtà spirituale, sperimentando, essendo giocosi con la vita che ci circonda e rispettosi di essa e di noi stessi.

Più riconosciamo la nostra piccolezza più permettiamo all'universo di soddisfarci in grande, ma se decidiamo già da noi la nostra grandezza allora va bene lo stesso per lui e non interferisci con la nostra volontà.

Dimentichiamoci per alcuni istanti della conoscenza e delle parole, se ricorderemo come guardare al tutto, tutto ci sarà nuovamente chiaro e ritroveremo il nostro posto e la nostra missione nell'universo.

Niente può attaccare, incolpare o fare del male all'essenza divina da cui deriviamo e che siamo realmente. Non c'è bisogno di difendersi da niente, l'attacco e la colpa non esistono, siamo noi che li percepiamo erroneamente. Tutto vuole solo condividere e raccontare il suo messaggio, se lo accettiamo e glielo concediamo, al posto di oscurarlo con ciò che non c'è.

Per comprendere e guarire noi stessi abbiamo bisogno degli altri esseri viventi e di assumerci le nostre personali responsabilità senza farci condizionare da sensi di colpa o sentirci in dovere di fare qualcosa quando effettivamente essa può non dipendere per niente o del tutto da noi, impariamo a capire qual è la nostra parte da assolvere in ogni situazione e limitiamoci a quella senza entrare nel campo delle responsabilità altrui.

Sapremo di essere guariti quando ci sentiremo amici di tutto e di tutti e saremo in grado di inchinarci umilmente e con gratitudine di fronte a ogni aspetto del divino, compresi noi stessi, quando cesseremo di vederci incompleti e di sentire la necessità di ferire, anche solo con i pensieri, di giudicare ed etichettare gli altri e il mondo intorno a noi, di giustificarci o giudicarci per ciò che facciamo, diciamo e soprattutto che siamo. Smettere di difenderci (attaccando a nostra volta) da situazioni che crediamo stiano attaccando le nostre maschere o senso di coerenza. L'attacco non esiste, siamo noi che crediamo di vederlo. Per volontà del Creatore non c'è alcuna ostilità nei nostri confronti, ne potrà mai esserci, da parte di niente e di nessuno. Se ammiriamo o sminuiamo qualcosa in qualcuno è perché vorremmo anche noi quella qualità e crediamo di non averla, quando invece incolpiamo o rimproveriamo è perché anche noi abbiamo quello stesso comportamento che giudichiamo e

rifiutiamo in noi credendo così di rendere gli altri come noi per non sentirci inferiori invece di lavorare per correggerlo.

Per aprirsi alla guarigione bisogna quindi avere l'attitudine mentale di umiltà e trovare tutte quelle cose, in bene o in male secondo noi, che giudichiamo, e dirsi che anche noi abbiamo quella qualità, iniziando a manifestarla con semplici gesti, oppure smettendo di proiettare i nostri schemi sugli altri incolpandoli ma bensì ringraziarli silenziosamente ogni volta che ci ricorderanno del nostro gesto sbagliato.

Non esistono peccati e colpe ma solo errori da correggere come responsabilità personali e quindi le relazioni non servono per incolparci, non per giudicarci, non per avere ragione e non per farci approvare, ma a guarirci, perdonandoci l'un l'altro e aiutandoci a ritornare alla nostra vera divina fratellanza. Soprattutto non devono essere usate per sopperire delle mancanze o bisogni psicologici e materiali che vediamo in noi ma che non esistono affatto.

Comunque uno veda le cose alla fine conta solo sentirsi bene ed essere felici e per questo tutte le parole non valgono nulla. Perché fare un processo per allontanarci quando basta un sorriso per restare vicini, sappiamo tutti che la risposta è l'amore e che non serve a niente avere ragione.

Siamo già completi e perfetti per nostra essenza dalla nascita e ci eleveremo di nuovo all'unità soltanto quando ci relazioneremo per celebrare la completezza naturale di ognuno di noi, per perdonare e lasciare liberi e non per condannare fatti che non esistono.

Il perdono è il seme del cambiamento, significa essere grati, scegliere di cambiare il nostro modo di porci nell'esistenza per coglierne gli insegnamenti e le verità spirituali. Vuol dire invertire gli schemi di pensiero verso l'amore incondizionato che ci aprono alle infinite possibilità di azione più incredibili.

È necessario che ci liberiamo dal peso del giudizio e del troppo linguaggio, che ritorniamo a percepire e a seguire l'istinto e l'intuito, a chiedere una risposta o un aiuto all'universo, un suo segnale, perché è parte di noi e noi siamo parte di esso e il nostro volere è anche il suo. Chiediamo con gratitudine e dolcezza, qualcosa anche che non ci aspettiamo arriva sempre e ci servirà in quel momento. Ogni cosa ci è amica e ci ama se ci riconnettiamo con essa nello spirito che tutto unisce e ci riporta all'unità di intenti.

La salute, la postura, l'espressione del viso e i movimenti degli occhi e del corpo sono i maggiori indicatori di benessere o malessere, ma molto altro si può trarre dal modo in cui parliamo e interagiamo e questo vale per chiunque.

Lavorare per gli altri e aiutarli nei loro progetti non deve diventare la nostra vita, sennò vuol dire che stiamo decidendo di vivere quella di qualcun altro e non siamo radicati in noi stessi, centrati. Queste esperienze devono piuttosto servirci a trovare la nostra strada e adempiere agli incontri e ai ruoli che occuperemo in esse, ma a nulla di più. Ogni persona ha il diritto e il dovere di realizzare la propria verità

indipendentemente da tutto, sia per sé stessa che per l'amore che può portare nel mondo.

Preoccupiamoci di correggere noi stessi prima di tutto poiché non potremmo altrimenti essere di aiuto o ispirazione.

Il primo passo allora è imparare ad amare noi stessi, fare amicizia con noi stessi, non torturarci più. Solo dopo possiamo comunicare con gli altri, stabilire un rapporto fruttuoso e gradualmente aiutarli. Diventeremo disponibili a tutti e senza rifiutare nessuno, scevri da controlli e attaccamenti perché bastiamo a noi stessi.

Se riusciamo a non renderci fastidiosi e poi ad aprirci agli altri, senza avere sempre il bisogno di proteggerci, allora siamo pronti per l'aiuto spersonalizzato, la vera compassione. Qui non facciamo qualcosa perché ci fa piacere, ma perché va fatto. La nostra reazione è disinteressata e non incentrata su di noi o sugli altri. Non è per loro o per noi, è generosità globale, è fare la cosa giusta dal punto di vista della guarigione, agire per ciò che richiede l'insegnamento spirituale di ogni situazione, niente di più o di meno, senza comportamenti e azioni vacue.

La vera generosità non ha bisogno di essere gentile e dolce, potrebbe essere molto fastidiosa talvolta perché ti da ciò di cui hai bisogno piuttosto di darti ciò che ti fa piacere superficialmente e non si aspetta assolutamente nulla in cambio.

Ritiriamoci nel silenzio senza pretendere meriti dopo ogni atto, ce ne sono altri che aspettano di essere compiuti. Se facciamo qualcosa è perché lo vogliamo e basta, qualunque essa sia e non per cercare un merito. Mostriamo le nostre azioni ma nascondiamo la nostra presenza nella pratica solitaria e dimentichiamo, questa è la via.

È frivolo atteggiarsi con superbia e attaccarsi a quello che abbiamo fatto o sappiamo per aspettarsi ricompense e riconoscimenti e in ogni caso non siamo noi come corpi i veri operatori, ma la coscienza divina che è in noi, tutto ciò che compiamo è essere da tramite. Siamo unicamente presenti, senza cercare ed aspettarci nulla in cambio, così sapremo accogliere qualunque cosa.

Se invece decidiamo di richiedere un compenso per il nostro operato o ci viene dato inaspettatamente, ringraziamo e dedichiamolo sempre e comunque al nostro vero sé investendolo per diventare canali ancora più puri e portare avanti opere di guarigione.

Aiutare gli altri significa guidarli senza volerli controllare verso la loro indipendenza materiale ed emotiva, a essere i loro veri se stessi sovrani, affinché siano in grado di poter usare la loro massima potenzialità per canalizzare le loro missioni divine e fare ritorno all'unione spirituale del tutto. In questi frangenti dobbiamo come non avere una nostra mente ma solo uno spazio vuoto che può accogliere e comprendere ogni altra mente con cui stiamo lavorando.

Possiamo dire e fare qualcosa per qualcuno ma alla fine è sempre corretto rispettarne il libero arbitrio e accettare poi la sua decisione, qualunque essa sia. È la virtù della pazienza, accettiamo che ognuno ha il suo percorso e i suoi tempi e non

imponiamo mai il nostro aiuto, è sufficiente offrirlo, ed eventualmente ci verrà chiesto. È sempre meglio che alla fine l'altra persona faccia le sue esperienze e scelte e non dobbiamo mai sentirci in colpa o responsabili per la vita di qualcun'altro, ha già tutti i mezzi per decidere e realizzarsi da sé, poi se ci viene chiesta una mano allora la daremo incondizionatamente. Questo è il vero amore, non interferire nella libertà altrui, lasciare che gli altri siano e facciano quello che vogliono, sempre, non ha senso essere apprensivi e pensare noi cosa sia giusto per qualcun altro. È donarsi e comprendere solo quando viene chiesto o accettato il nostro aiuto, altrimenti tutti liberi di sbagliare quanto si vuole, esattamente quello che fa con noi l'universo, se non lo interpelliamo esso non si permette di disturbarci. È riconoscere che non esiste concorrenza, l'universo ha già provveduto a donarci tutto il necessario e anche di più. Noi possiamo solo accettare ed estendere quello che il Creatore ci ha già dato. Per poter espandere questo amore è imprescindibile averlo verso noi stessi, prima di tutto, ma non in senso egoistico, nel senso che concederci questo amore significa onorare il divino dentro di noi e la sua missione per così essere in grado di fare lo stesso con gli altri.

Tutti siamo utili gli uni agli altri ma niente e nessuno è indispensabile da nessuna parte.

Solo quello che concediamo a noi stessi di ricevere saremo in grado di donarlo con amore, siamo degni di tutto nell'universo perché solo così possiamo estenderlo, secondo il volere del Creatore. Se crediamo di non avere qualcosa come potremo pensare di dividerla? Amare sé stessi per amare gli altri, doniamoci tutto ciò di cui abbiamo bisogno e sapremo donarlo alle altre persone se ce lo chiedono ma nessun sacrificio è richiesto perché nulla può essere sacrificato e ne dobbiamo sentirci sacrificabili per le altre persone come loro non lo sono per noi. È il mondo fisico che dà il senso di sacrificio, ma la legge universale è che quello che diamo lo riceviamo, ma non in senso materiale e letterario, alla fine in qualunque forma esso sia quando doniamo qualcosa sempre un gesto di amore è e allo stesso modo riceveremo quell'amore quando ne avremo bisogno e se con gratitudine sapremo accoglierlo nella nostra vita. Questa è anche l'umiltà, agire nella consapevolezza che per ricevere o diventare qualsiasi cosa dobbiamo soltanto darla, sia essa un oggetto o una virtù, e non cercare di prenderla esclusivamente per noi da mettere in mostra. Essere umili è saper accettare e vivere anche il lato "vuoto" di ogni aspetto della vita, solo così potremo esistere serenamente anche nella parte "piena", senza considerare meglio o peggio, perché è l'esistenza dell'uno che crea l'altro. Non vanno visti dunque con dualismo, ovvero attrazione per il pieno e repulsione per il vuoto, ma con reciprocità, per i benefici di ognuno che solo se sappiamo vivere anche nell'altro ci possono essere dati. Questa è la base reale dell'appagamento.

Quello che riceviamo è il riflesso di tutto ciò che diamo, è necessario quindi preoccuparsi solo di quello che diamo perché per legge del mondo riceveremo di

conseguenza. Quindi l'abbondanza deriva dall'amore per noi stessi, da quello che condividiamo e da quello che accettiamo che ci viene donato.

Se crediamo in noi stessi, rimaniamo contenti anche nell'errore e non cerchiamo di convincere nessuno, allora tutto quel che deve succedere succederà, al massimo dei risultati e senza sforzo.

Siamo come tutte le altre creature nel ciclo della vita, dobbiamo altro che ringraziare per il fatto che già solo esistiamo per l'opportunità di evolverci e accompagnarci gli uni con gli altri, anche con piante e animali, in questo percorso evolutivo per il quale tutto è unito nello stesso intento divino. Questo motivo deve già solo bastare per amare incondizionatamente ogni cosa e ciò vuol dire soltanto offrire la corretta comprensione e comprendere che nessun giudizio ha alcun significato.

La guarigione è il ricordo della giusta consapevolezza e non è altro che il perdono totale a noi stessi e agli altri di tutte le azioni compiute senza di essa, ma con un'altra consapevolezza limitata. Vanno perdonate perché frutto di cause illusorie che quindi hanno avuto effetti illusori e finiti. È il perdono di colpe e peccati che non sono mai esistiti e che mai potranno esistere, è il riconoscimento che tutti stiamo viaggiando attraverso la vita e non esiste nulla di reale al di fuori della consapevolezza infinita e che allora non c'è neanche nulla da onorare o perdonare, non c'è bisogno di capirla l'esistenza, essa è così com'è. Al limite di qualcosa si può soltanto dire se abbia servito o meno alla guarigione dell'umanità.

## *GLI ATTACCAMENTI E I BLOCCHI ALLA REALIZZAZIONE DI SÉ*

Quando dolore e frustrazione prendono il sopravvento è perché stiamo lasciando vagare la nostra mente fuori dal centro della guarigione, non siamo centrati nella nostra via verso l'inamovibile armonia, e sono proprio quelli i momenti dell'insegnamento.

Gli attaccamenti rappresentano tutte quelle situazioni, ricordi, persone, oggetti, etc. che non vogliamo lasciar andare via dalla nostra vita, appunto perché ci siamo attaccati ad essi come a dei salvatori che pensiamo possano soddisfare quei bisogni psicologici e affettivi che sentiamo a causa di una visione distorta di noi ma che non abbiamo veramente.

Rimanere attaccati significa aver paura e quindi lasciarci controllare, dare potere su di noi e volerlo prendere per difenderci e avere controllo, in entrambi i casi stiamo sprestando le nostre energie fisiche e mentali. Ogni genere di attaccamento è un blocco alla crescita spirituale e alla propria realizzazione. Se non abbiamo attaccamenti allora non possiamo sentirci attaccati e se sappiamo di non possedere nulla allora non abbiamo nulla da perdere, per cui credere di doverci difendere o attaccare.

È fondamentale entrare nell'ottica che non solo possiamo costruire tutto quello che vogliamo con sincerità nella nostra vita, ma dobbiamo, è il nostro insostituibile dovere in quanto figli del Creatore, ma per poterlo fare è necessario prima vivere tutti i nostri timori e discioglierli.

Tutti abbiamo dei talenti nascosti che la nostra anima vuole esprimere, perché è proprio quando li teniamo nascosti e non lasciamo rivelare il potere del nostro bambino interiore che si attivano quei processi di conflitto emotivo e spirituale con i quali permettiamo alla malattia di svilupparsi dentro di noi, come un segnale dalla nostra anima che vuole dirci di ascoltarla, per il bene nostro e del mondo.

Non dobbiamo avere paura, non giudichiamo e non opponiamo resistenza alla vita, cioè all'evoluzione. Il processo di guarigione può avvenire solo se nella vita lasciamo scorrere il flusso degli eventi e delle persone che incontriamo così da rispettare la libertà del fluire del loro e del nostro percorso spirituale senza ostacolarli.

Il viaggio spirituale avviene naturalmente e automaticamente se ne prendiamo coscienza e non interferiamo.

Il potere della mente non fa distinzione tra materia e immaginazione, tra quello che vogliamo e non vogliamo, che ci fa star bene e ci fa star male, quello che noi le diamo lei rende manifesto attraverso il corpo. Questo è il motivo per cui non bisogna usare pensieri rancorosi, di negazione o di avversità perché anche se non desideriamo quello che vogliamo tenere lontano dalla nostra vita, basta pensarlo in qualunque modo per dargli posto nell'esistenza.



Se vogliamo attrarre invece ciò che vogliamo il modo corretto è usare pensieri di stato positivi e potenzianti al presente e non al futuro, anche se effettivamente quella cosa necessiterà di tempo per diventare realtà fisica finita, altrimenti non avverrà mai niente perché il momento in cui viviamo è sempre il presente e mai il futuro.

Io sono e io ho. Con queste quattro parole possiamo essere, ricevere, imparare e creare tutto quello che vogliamo e contemporaneamente non dare spazio alla negatività, questo perché non la contempliamo e non la stiamo includendo nei nostri pensieri.

Affermo prima, agisco e affermo dopo, ogni giorno, fino a quando completo il processo di materializzazione.

Manifestiamo sempre quello che ci serve per evolverci, una lezione di vita, un'opportunità di cambiamento, un aiuto che dobbiamo dare o ricevere, un'occasione per avvicinarci alla realizzazione dei nostri sogni, ma se non abbiamo dentro di noi quella scintilla, la voglia di impegnarci a fare cose straordinarie, di cambiare e imparare, nessuno potrà mai aiutarci o farlo al posto nostro.

Sapendo che ogni cosa che viviamo ci arriva sempre per una specifica ragione che dobbiamo comprendere, quando essa viene chiarita e assolta è necessario poi andare avanti e non attaccarci per poter essere liberi e aperti a ricevere il prossimo passo della guarigione. Se invece non lasciamo andare le persone e le situazioni dopo che gli incontri hanno servito il loro scopo, la nostra vita rimane sempre come un vaso pieno in cui non ci può entrare più niente finché dello spazio non viene liberato. Ecco allora che per ricevere e cogliere di volta in volta le opportunità della vita di crescere e rinnovarci è necessario ringraziare e passare avanti lasciando sempre il nostro vaso libero dalle vicende e dalle presenze passate, aiutandosi con uno stile di vita minimalista, ovvero circondarci esclusivamente di oggetti e relazioni risonanti col nostro presente e il raggiungimento dei nostri obiettivi. Vivere nella semplicità è inestimabile per la nostra realizzazione, possediamo di meno, lo stretto necessario, e viviamo di più. Mettere a proprio modo ordine e pulizia nella vita e nella testa è l'azione preliminare del cambiamento, senza queste prime solidissime basi tutto quello che facciamo sarebbe instabile e dispersivo.

La vita, la nostra evoluzione, è un continuo lasciar andare quel che non c'entra più con noi e aprirci sempre, quotidianamente, a qualcosa di nuovo. Abbandonare, o meglio non rimanere attaccati a vecchie situazioni, vecchi pensieri, vecchi oggetti, vecchie relazioni infruttuose è importante perché sono tutte energie che ristagnano in noi e ci fanno ammalare. Il nuovo ci porta felicità e vitalità, entusiasmo e curiosità. Pensiamo al respiro, è un flusso continuo in cui rilasciamo l'aria "usata" e ne prendiamo di nuova, come possiamo trattenere il respiro solo finché c'è ossigeno, così tutte le cose della vita dobbiamo lasciarle quando non servono più.

Creiamo senza possedere, agiamo senza aspettative e guidiamo senza interferire.

La meditazione è lasciarsi andare totalmente alla volontà divina, distaccarsi totalmente dall'esistenza terrena, sia fisicamente che mentalmente, per riconnettersi a quella divina, sia nelle pratiche vere e proprie che nell'azione.

Oltre agli attaccamenti, che possono essere di tipo fisico, emotivo, intellettuale ma anche spirituale (e sono soprattutto questi ultimi in cui l'ego si perde di più e non ci fa andare oltre nelle pratiche di meditazione) ci sono dunque tante altre motivazioni che possono ostacolare il libero compimento del nostro percorso evolutivo/spirituale e di guarigione dell'anima che per facilitarne l'individuazione si può dire rientrano nelle seguenti categorie: consapevolezza della realtà errata e ignoranza della presenza parallela del piano energetico causale controllato dalla nostra mente, non riuscire a trovare una motivazione per guarire dai propri blocchi o per continuare a vivere, credenze su stessi e il mondo errate e auto-limitanti, paura e vergogna di ascoltare se stessi e i propri sogni e di riconfrontarsi con gli eventi vissuti in modo traumatico, necessità di dover dipendere da qualcosa o qualcuno e temere il fatto di diventare indipendenti, dubbi e scoraggiamento riguardo un percorso di guarigione che si è iniziato, fobia del cambiamento e dell'ignoto e bisogno di controllo, utilizzo distorto della malattia come scusa per non agire e richiedere attenzioni che compiaccono e sostengono senza fare niente.

*REALIZZARE SÉ STESSI*

Le motivazioni più alte per le quali è doveroso realizzare i nostri progetti ed esprimere la nostra creatività, in qualunque modo essa sia, sono il nostro benessere e la nostra felicità, in primis, e poi dedicarsi all'aiuto degli altri per la loro realizzazione. Solo se facciamo le cose prima per amore e rispetto di noi stessi e per il piacere di farle, ovviamente senza danneggiare niente e nessuno, possiamo estendere quei sentimenti alle altre persone, ma se ciò che ci guida a fare è il giudizio degli altri, non irradieremo mai la nostra autenticità e ciò che vorremmo trasmettere.

Giustamente non può piacere a tutti quello che faremo e non tutti ne dovranno cogliere un messaggio, ma fino a quando c'è il rispetto dello spazio altrui, non è un problema nostro, così come noi siamo liberi di non apprezzare l'arte di qualcun altro ma la rispettiamo tanto quanto la nostra.

L'unica cosa fondamentale è rimanere sempre noi stessi e realizzare i nostri sogni prima per piacere personale, esprimendoci autenticamente dal nostro sentire, è solo un di più che non serve nemmeno il giudizio delle altre persone, così come lo è il nostro se ci giudichiamo. Ci sarà sempre chi apprezzerà il nostro lavoro e ne trarrà beneficio e ispirazione e chi no, come vale anche per noi, e non bisogna preoccuparsi del fatto che ci possa essere qualcuno migliore o peggiore in quello che facciamo, la competizione è solo un pensiero soggettivo, una proiezione della mente basata su un metro di giudizio che non conta nulla e non ha effetti, va presa come un semplice gioco. La contentezza è essere onestamente se stessi, privi della necessità di competere e compararsi.

Ogni persona è un'artista che piacerà e non piacerà indipendentemente da ciò che è l'ideale di bravura, ma questo non deve bloccare l'espressione perché l'unica cosa importante alla fine, per quanto possa essere semplice l'arte che condividiamo, è che trasmettiamo amore e felicità con cui influenziamo il mondo intorno a noi e lo ispiriamo ad esprimere a sua volta la sua arte autentica e non desiderare per qualsiasi motivo che esso sia una nostra copia.

Non è tanto importante cosa scegliamo di fare, ma piuttosto le intenzioni emotive e di guarigione spirituale per il quale lo facciamo, nei nostri confronti e degli altri.

Prima di tutto entriamo nel processo di liberare la mente e la vita da tentazioni e pensieri negativi, non si può realizzare nulla a vivere di istinti e a reagire sempre in modo incontrollato e impulsivo solo per soddisfare l'ego e i sensi.

Per farlo si devono cominciare ad usare pensieri costruttivi di fiducia e muoversi quotidianamente con un intento di progressione, di migliorarsi ogni giorno in qualcosa, di fare costantemente passi verso i nostri traguardi. Oggi serve solo a diventare più puri e realizzati di ieri.

Direzioniamo con l'intuizione, mettiamo ordine con la mente e applichiamo con il corpo.

Il primo passo fondamentale è trovare un obiettivo o il nostro sogno, la nostra missione. Dobbiamo essere specifici e realisti per la condizione da cui partiamo e col tempo potremo scegliere sempre traguardi più incredibili, asteniamoci dal voler avere risultati immediati, bisogna ritrovare il piacere della costanza e dell'attesa per le grandi opere.

Il nostro obiettivo è il nostro centro che non importa cosa succede nel mondo, le nostre fondamenta sono talmente forti che niente può ostacolarci o farci perdere d'animo. Dobbiamo definire cosa è veramente importante per noi nella nostra vita e cosa no, eliminare dunque questo superfluo e smettere di compiere azioni che alla fine ci lasciano sempre più dipendenti e insoddisfatti.

Una direzione in cui andare è la cosa più necessaria, la strada, o il come, si è importante, ma quella verrà progressivamente da sé se prima sappiamo bene con convinzione dove vogliamo arrivare e rimaniamo nella giusta fede e ricettività. Senza averne una è impossibile comprendere il significato degli eventi della vita, che saranno in funzione di essa, e ci sentiremo sempre persi e in balia di un caos. Spesso la vita può farci realizzare le cose inaspettatamente meglio di come le abbiamo desiderate all'inizio. Dunque, gli obiettivi non devono mai diventare un'ossessione, bisogna rimanere rilassati ed aperti al cambiamento avendo fede nel percorso. Innamoriamoci di esso, traiamo piacere e gusto dal processo quotidiano di avanzamento con piccoli passi, raggiungiamo grandi traguardi con tanti piccoli atti, senza fretta.

Per raggiungere grandi obiettivi è vitale sapersi organizzare e giostrare nel lungo termine e porsi pietre miliari intermedie a breve termine. Fare questo è la potentissima arte della progressione misurata e del Goal Setting.

Il corpo seguirà sempre e solo ciò che è programmato dalla sua mente.

Chi siamo oggi? Chi vogliamo diventare e perché, cosa ci spinge a fare? Quali azioni devo compiere per passare da una condizione all'altra? Entro quando vogliamo aver effettuato il cambiamento? Come ci ricompenseremo per il nostro impegno?

Cosa ci rende felici? Che contributo vorremmo dare al mondo, all'umanità e alla sua guarigione? Cosa ci farebbe alzare tutte le mattine con gioia?

Sono semplici domande ma non scontate e a volte può essere necessario e fondamentale passare attraverso svariate esperienze, tentativi e fallimenti per capire cosa vogliamo davvero nel profondo.

La cosa più importante, quindi, è non avere dubbi che quello che scegliamo di fare non sia la cosa giusta o avere timore di fallire. Se qualcosa suscita il nostro interesse è sempre giusto provare, poi magari per innumerevoli volte sentiremo dentro che non è la strada definitiva, ma solo esplorando troveremo indizi e conoscenze su di noi che alla fine, con la maturata confidenza in noi stessi, ci faranno intraprendere il percorso verso il nostro tesoro interiore e portarlo alla luce.

Un secondo passo che è di enorme aiuto è definire chiaramente a parole, o ancora meglio scriverlo, l'obiettivo che ci siamo prefissati e riorganizzare la nostra vita e i

nostri pensieri in funzione di esso. Cambiare abitudini, situazioni, luoghi e anche persone se necessario. Più la nostra vita risuona con l'intento che ci siamo dati più agevolmente riusciremo a realizzarlo.

Durante tutti questi processi l'unico fattore che conta è l'attitudine mentale che abbiamo nell'affrontarli, essa può bloccarci o farci raggiungere le nostre vette, tutto dipende da lei.

Bisogna mettersi nella condizione mentale che si dovranno affrontare degli sforzi e avere perseveranza e costanza insieme a fiducia e autostima. Con questa mentalità la nostra azione trasformerà le opportunità in realtà e riusciremo ad avere il coraggio di accettare e attuare i nuovi scenari di vita che ci saremo creati, e così via fino a raggiungere i nostri sogni.

Immaginiamo l'universo come un recipiente in cui tutti i sogni e le vocazioni di ogni essere umano di qualunque tempo sono già accaduti e persistono in eterno.

Ogni persona ha sogni e vocazioni e li ha ricevuti come missioni dall'universo e il suo ruolo è quello di canalizzarle nel mondo materiale per il bene più alto dell'umanità.

Non è importante chi fa cosa, ma piuttosto che quel qualcosa venga materializzato.

La nostra individualità è solo un canale, uno strumento indipendente attraverso il quale deve fluire l'esperienza universale, se facciamo questo l'abbondanza e il successo materiali saranno una conseguenza naturale. Per questo è fondamentale la consapevolezza della responsabilità della propria esistenza e del potere creativo indipendente di tutti. Più riusciamo a svuotarci dei nostri pensieri razionali e dubbiosi, più sapremo intuire le mosse da fare e affidarci al piano universale per noi senza preoccupazioni.

L'universo vuole farci ricordare ed esprimere l'infinito del nostro potenziale e darci tutto quello che desideriamo e necessitiamo per realizzarci e servire in questa esistenza.

Non imploriamolo per i nostri sogni ma ringraziamolo perché ce li ha dati da realizzare adesso per la guarigione del mondo e nello stesso istante potremo ascoltare dentro di noi la sua guida che ci richiamerà a cercare, stravolgere e partire. Ci dispiegherà la strada di opportunità e incontri che dobbiamo far fruttare, a volte apparentemente che non c'entrino nulla, ma bisogna mantenersi saldi sull'obbiettivo e adattarsi al misterioso percorso, che non mancherà di segnali e risultati inaspettati. Seguiamolo con fede e coraggio e assecondiamo sempre il volere del cuore e l'intuito nei rischi e nelle decisioni, perché è da lì che la nostra guida ci parla. Lasciamoci guidare senza voler fare per forza, zittiamo tutte le voci esterne che vogliono influenzarci e facciamo decidere alla voce interiore e seguiamola semplicemente. Per quanto sia di aiuto organizzarci i pensieri e un percorso da seguire, bisogna essere flessibili nella vita e nelle decisioni, molte volte lei sa già cosa è meglio per noi e ci basterebbe seguire le opportunità che ci presenta. Potrebbero sembrare che c'entrino poco o nulla per come ci siamo prefissati di proseguire, ma dietro queste porte ignote potrebbe anche celarsi l'incontro o l'occasione che proprio volevamo e

di cui avevamo bisogno o addirittura meglio. La chiave sta nel fatto che quando non dichiariamo nulla come certo che deve accadere non poniamo limiti all'energia e ci apriamo ad una vita in cui tutto diventa possibile e si fluisce da una situazione all'altra, se si vuole, quando si vuole. È il credere di avere risposte definitive che limita l'espressione delle infinite possibilità.

Vale sempre la pena provare perché si è sempre in tempo a tornare indietro o a cambiare strada, non dobbiamo mai sentirci obbligati a fare nulla o a essere in un modo che non vogliamo.

Non si può rimanere fermi ad aspettare che le cose accadano come ce le aspettiamo, bisogna anche fidarsi e buttarsi nella vita, alla peggio si è fatta un'esperienza e magari capito anche qualcosa a cui non avevamo pensato prima. L'errore sta proprio nel contrastare di continuo quello che ci succede perché non è come lo vuole il nostro ego e ciò amplifica soltanto ancora di più la nostra percezione di abbandono e insoddisfazione. Non pensiamo troppo alle decisioni su come muoverci, lasciamo che scorrano libere dal nostro sentire.

Una volta fissate chiaramente le nostre intenzioni facciamo quello che sentiamo, lasciamo che le situazioni accadano, senza timore e senza controllo, lasciamole fluire, percepiamone il significato spirituale, di crescita e come ci fanno avvicinare sempre di più ai nostri obiettivi.

Non fissiamoci troppo su delle aspettative, ci oscurano l'intuizione. Anche se può non sembrare così, tutto è sempre minuziosamente perfetto nel momento in cui arriva ed è quello che ci serve, ascoltiamo il suo messaggio per noi e lasciamo scorrere, con leggerezza, senza interrompere il flusso dell'universo che ci sta riattraendo alla nostra origine, la nostra vera casa. Questo vale anche per la propria persona, lasciamoci andare, dobbiamo ascoltare ogni istante cosa ci arriva da dentro che vorrebbe esprimersi spontaneamente e permetterla senza pensare troppo, qualunque cosa essa sia. Basta razionalizzare e incolparci da soli o farci frenare dalla mente logica, viviamo con spontaneità e realizzeremo che pace e amore sono ciò che per nostra natura si riverseranno nel mondo dal nostro essere. Facciamo cose che ci divertono, celebriamo la vita, godiamoci tutti gli incontri e le situazioni inaspettate, se qualcuno o qualcosa ci attira, per qualsiasi motivo, andiamo e interagiamo, schiettamente, con garbo e simpatia, alla peggio ognuno continua sulla propria strada.

Ciò vuol dire che stiamo lasciando che la nostra anima, il nostro bambino interiore, si manifesti al mondo per portare la sua parte di amore.

Non pensiamo mai che sia troppo presto o troppo tardi per fare qualcosa, perché quando ci si presentano occasioni, richiami ad agire o persone è sempre il momento perfetto e significano che siamo pronti a viverli adesso, la vita è ciò che scegliamo di essere in ogni momento. Non esistono scuse.

Quando ci lamentiamo stiamo bloccando il flusso della vita e le strade verso i nostri sogni, negandoci la consapevolezza della nostra essenza e delle nostre potenzialità.

Lamentarsi vuol dire rimanere fissati al passato e vederlo come un tormento invece che come una lezione per il presente.

Cosa ci rende felici sopra ogni altra cosa? Che posto vogliamo prendere in questa storia? Chi vogliamo essere? Qual è la cosa che sentiamo dentro di dover fare assolutamente, per la quale siamo nati, la nostra missione? Sono queste le domande a cui dobbiamo rispondere chiaramente per trovare il nostro ruolo nella storia dell'universo e il dubbio non deve esistere, realizzarci è il nostro dovere, così come lo è la felicità che ne consegue, dobbiamo essere felici e avere successo nei nostri sogni per il più alto bene nostro e del mondo intero. Esercitiamo tutta la nostra volontà e il nostro potere divino per definire le nostre intenzioni, e urliamole al cielo, visualizziamole come già prendono forma per come le vogliamo (e si realizzeranno inaspettatamente meglio) e ripuliamoci da tutto ciò che non le concerne e ci blocca fino a che tutto nel nostro presente risuonerà per raggiungere il nostro obiettivo. Ci vogliono umiltà e silenzio, capiteranno molti errori, rivalutazioni e situazioni nuove ma agiamo sempre in modo fermo e deciso, con entusiasmo rinnovato dagli insegnamenti. Rimaniamo focalizzati e ricettivi, consapevoli che il pensiero del nostro traguardo, un passo alla volta, ci tiene sempre in carreggiata e ci fa avanzare con coraggio fino alla fine, col massimo della fiducia in noi stessi e nella vita.

Ciò che crediamo di meritare lo riceveremo, ciò che doniamo ci verrà donato e di ogni gioia e abbondanza dell'universo tutti noi siamo pienamente degni. Ognuno è meritevole di avere il maggior successo che crede possibile e di fare le cose più grandi, ai limiti solo della sua immaginazione.

Non ci manca nulla, la gratitudine e la fede di avere già tutto renderanno manifesta dall'infinito attraverso il tempo e lo spazio ogni cosa per cui ringraziamo con umiltà perché ci è stata data. Questa è la preghiera, essere grati per quello che siamo e che abbiamo, non fare la carità per ciò che crediamo di non avere o di non essere. Non c'è nulla che il cielo non ci abbia già dispensato per questo viaggio di ritorno, ma sta a noi andarcelo a prendere, con la sua guida, e materializzare tutta l'abbondanza che vogliamo attraverso la preghiera e l'azione.

L'unico modo veramente autentico di accogliere l'abbondanza è quello di volerla in ogni aspetto della nostra esistenza, non soltanto materiale o solo spirituale, ci deve essere equilibrio tra i due affinché entrambi gli aspetti della vita si evolvano. Poi certamente ognuno ha la sua concezione di abbondanza e benessere in cui si sente soddisfatto, ma diventeremo veramente ricchi solo quando accetteremo di avere già abbastanza.

Anche qua l'intento della ricchezza deve essere quello di generarne altra all'infuori di noi, che può estendersi, e la ricchezza, come la saggezza spirituale e come tutto, deve fluire e girare tra le anime per espandersi. Non ha alcun senso o scopo utile accumulare, che siano beni materiali o conoscenze spirituali. La condivisione è ciò che fa muovere l'energia che mantiene la vita efficiente e creativa. L'eterno è eterno



perché non si attacca mai a una definizione di sé stesso e così dobbiamo essere con noi e la nostra esistenza. Via ogni forma, ogni definizione, ogni certezza.

Come tutto ciò che stagna anch'essa si deteriora se non viene utilizzata e ciò è l'unico motivo di tutte le difficoltà della vita. Quando qualcosa non va è perché stiamo bloccando in qualche modo lo scorrere dell'energia della nostra vita, sia esso dentro la nostra mente, nell'ambiente o entrambi.

L'intento e la volontà sono alla base di ogni cosa nel creato. Ogni nostra azione, fino alla più insignificante e automatica, deriva da un'intenzione caricata con la volontà di arrivare a un risultato, e così è per tutto nella vita.

Per questo è fondamentale riprogrammare le nostre credenze su di noi e su ogni aspetto della vita per ritrovare le nostre aspirazioni più sincere e farle diventare realtà.

Le nostre scelte e le nostre azioni devono essere motivate da un importante risultato finale e non da sentimenti o apparenze effimeri.

Realizzarsi significa creare consapevolmente la nostra esistenza e per questo dobbiamo usare le tre facoltà creative universali dell'intenzione, della fede o sentimento e dell'attenzione e caricarli con la massima forza di volontà di agire. La prima ci serve per ben definire ciò che vogliamo materializzare, la seconda implica che non dobbiamo avere nessun minimo dubbio sul fatto che la nostra intenzione si materializzerà (insieme con l'intenzione, avere sentimenti positivi e amorevoli, sono i due fattori imprescindibili che devono guidare le nostre energie per l'ottenimento dei risultati che vogliamo), infine l'attenzione è ciò che ci consente di dare energia e ascolto ai nostri pensieri positivi e alle nostre intuizioni, il che attrarrà gli eventi nel piano fisico che li faranno manifestare.

È importantissimo quindi per la nostra felicità e salute dare attenzione solo a pensieri che potenziano la nostra vita e lasciar andare quelli che bloccano il nostro processo di creazione consapevole della vita.

I segreti più pratici per il benessere e il successo sono fare ogni giorno qualcosa per avvicinarci anche solo di poco ai nostri obiettivi e dedicarsi quotidianamente all'apprendimento di qualcosa di nuovo che ci interessa, sia mentalmente che fisicamente.

Si deve osare e sperimentare fuori da schemi e formule per mettere del nostro in quello che facciamo, esplorando l'ignoto, mettendosi alla prova, sfidando un nostro limite. L'intento deve essere quello di migliorarsi tutti i giorni con cose semplici, piccoli passi che riusciamo sempre a compiere di volta in volta, facendo cose progressivamente sempre più complesse ma senza mai eccedere da non riuscire a raggiungere il nostro risultato giornaliero o perlomeno avvicinarci notevolmente. Questo per mantenere forti la volontà, la costanza e l'impegno.

L'unica vera conquista è quella di noi stessi, della vera auto-consapevolezza, evolverci e compiere la nostra missione.

Non bisogna fare mosse impulsive in nessuna situazione. Lasciamo che esse si presentino e osserviamole, avvertendole nell'insieme dei loro scopi evolutivi per le quali accadono, attendiamo ad agire e che le risposte naturali sorgano dal nostro essere per attuarle, così ogni cosa avverrà al posto e nel momento giusto.

Se il fine dell'esperienza universale è farci tornare alla consapevolezza di esseri indipendenti nella materia finita e uniti nella coscienza infinita, vuol dire che qui in ultimo dobbiamo ritornare gradualmente a fare e parlare solo come un canale della nostra volontà cosmica ed essere come dei testimoni esterni che semplicemente osservano senza identificarsi e farsi influenzare mentre essa fluisce attraverso di noi. Il segreto giace nel silenzio, se prima di agire e parlare ci raccogliamo per qualche secondo cercando di liberarci della nostra volontà di rispondere agli eventi nell'immediato, daremo voce a quella divina per essere da noi percepita e realizzata. Prestiamo fede solo alla nostra visione interiore, i pensieri razionali indeboliscono la mente come i desideri dei sensi e di possessione fanno con il cuore.

È pertanto di enorme aiuto saper riappacificare la nostra esistenza singolare da desideri meramente personali ed effimeri, i quali ci verranno dati in aggiunta alla pace e all'amore che estenderemo attraverso il dolce capolavoro della nostra esistenza

Convinciamoci che possiamo, che è nostra facoltà e anche dovere entrare in contatto con le realtà spirituali superiori e che con il loro aiuto siamo in grado di plasmare la nostra realtà terrena per realizzare i nostri sogni e quindi adempiere alla volontà divina per noi.

Esse sono le presenze che ci donano la creatività e l'abilità quando facciamo le cose senza scopi solo personali, ma anche con l'intento di ispirare e poter essere di aiuto alle altre persone ed esseri viventi, estendendo l'amore incondizionatamente.

Tramandate dall'antichità ma rimaste a lungo nascoste, ora i tempi sono maturi per riscoprire le numerose tecnologie spirituali ed energetiche da sperimentare a questo scopo.