

Elena Puntaroli e Lorenzo Sbrinci

L'Era della Luce

*Vivere le infinite possibilità
dell'essere nell'Era della Gioia*

Insegnamenti di Luce

Per contattare gli autori: www.cascatediluce.com

Copertina di Stefania Puntaroli, elaborazione grafica di Giacomo Puntaroli.

A te,
che cercando
una via per capire,
trovi te stesso
e la gioia di vivere ...
Bentornato a casa!

Ringraziamenti e apprezzamenti

Un grandissimo apprezzamento alle guide di Luce che ci hanno costantemente e amorevolmente indicato la via del cuore: grazie per i preziosissimi insegnamenti ricevuti che sono diventati parte di questo libro. Un grazie anche alle guide di Luce a cui abbiamo attinto attraverso altre persone, il cui scopo è far scaturire consapevolezza per una nuova era, in cui connessione e amore sono i pilastri per abbracciare un'evoluzione gioiosa e consapevole. Ricordare che ci siete sempre è fonte di grande sollievo e felicità. Siamo profondamente grati anche agli straordinari, illuminanti e divertenti Insegnamenti di Abraham, diffusi da Esther e Jerry Hicks, che rappresentano un pozzo senza fine di ispirazione.

Un apprezzamento speciale alle nostre fantastiche famiglie che ci hanno sempre supportato in mille modi, incoraggiandoci ad andare sempre avanti: il vostro appoggio è veramente un tesoro prezioso, grazie di cuore! Un ringraziamento ai bellissimi luoghi in cui abbiamo viaggiato e vissuto e che hanno contribuito a rinnovarci, creando un movimento in continua espansione di idee e progetti luminosi.

Appreziamo tutti coloro che stanno scegliendo di essere parte attiva e vibrante dell'Era della Gioia, portando Luce nella propria vita e in quella degli altri, facendo germogliare un nuovo modo di essere. Persone che hanno il desiderio di vivere con più verità e passione, ricercatori, scienziati, insegnanti, guide, educatori, inventori, autori, esploratori e pionieri che stanno offrendo il loro contributo a livello individuale e collettivo, per creare una realtà che rispecchi la purezza della nostra essenza. Siamo profondamente onorati dallo scoprire quante persone, in qualsiasi ambito, desiderino dare il loro contributo per un mondo in cui benessere, allegria e verità diventino sempre più diffuse. Con quest'opera, e quelle precedenti, ci uniamo al coro di coloro che impersonano il desiderio di una realtà solare e raggiante, perché siamo qui per la realizzazione di un unico sogno: diventare i perfetti alchimisti che siamo veramente, per trasformare in oro tutto ciò che tocchiamo o sfioriamo con il pensiero. L'oro simboleggia ricchezza e preziosità, caratteristiche che siamo invitati ad incarnare nell'Età dell'Oro, per manifestare pienamente il nostro potere creativo e tornare ad essere chi siamo veramente. Allora le relazioni che sono sempre state difficili o piene di confusione, diventeranno chiare e serene come un cielo azzurro; le parole che non sono mai state dette per timore, vergogna o paura, fluiranno come acqua nei ruscelli. Quei progetti che sono sempre stati chiusi nel cassetto, vedranno la Luce, perché è arrivato il momento di realizzarli, e le paure che ci hanno sempre impedito di ammettere o riconoscere i nostri sogni più grandiosi, si scioglieranno come neve al sole per lasciare spazio al desiderio di realizzarli. Ogni costrizione, blocco o contrazione verrà rimosso dalla strada della vita, perché diventando gli alchimisti dell'Età dell'Oro, sapremo come trasformare qualsiasi cosa in Luce, Amore, Abbondanza, Gioia, Leggerezza, Verità ... Tutto sarà più luminoso, il nostro cuore sarà in pace e vedremo le nostre vite trasformarsi nelle opere d'arte che avremo sempre voluto che fossero.

Prefazione

Dopo aver scritto ognuno un proprio libro, sebbene in stretta collaborazione, abbiamo sentito la voglia e il piacere di scriverne uno insieme. Gli insegnamenti di Luce contenuti in questo libro si riferiscono alla nuova era in cui stiamo entrando e che abbiamo battezzato Era della Luce, proprio perché in questa nuova era, la Luce dentro e intorno a noi è sempre più essenziale e manifesta. Gli Insegnamenti di Luce rappresentano una visione per risvegliare tutto il nostro potenziale, attingendo alla saggezza di quella parte più antica di noi, che possiamo chiamare come preferiamo: Essere Interiore, Luce, Anima, Forza della Vita ... E' una visione molto pratica che ci offre la possibilità di cimentarci nell'avventuroso viaggio dell'esistenza, con una modalità di facile comprensione e di sicuro effetto. L'assunto di base è fare chiarezza per lasciare affiorare la Luce che è in noi, liberandoci dolcemente e spontaneamente da ogni traccia d'ombra. Gli Insegnamenti di Luce appartengono all'Era della Luce e sono una via creativa di auto conoscenza e trasformazione, una modalità di essere in relazione, innanzitutto con il nostro centro di Luce, quella parte che emana spontaneamente Luce e conosce fino in fondo i nostri desideri, cosa veramente vogliamo sperimentare nella vita. Imparando a comunicare con questa parte, scopriamo sempre più chi siamo, perché i desideri svelano la nostra identità.

Il desiderio è qualsiasi cosa viviamo come un balsamo per noi stessi: un buon pensiero, un gesto, un'emozione, una situazione, un incontro, una relazione, un progetto di vita, un sogno nel cassetto... Fa parte della natura umana desiderare, perché siamo esseri in continua espansione e con ogni nostro desiderio anche l'universo si espande, dato che il pianeta-uomo, il microcosmo, è un riflesso del pianeta-universo, il macrocosmo. Gli Insegnamenti di Luce riscoprono il desiderio di libertà e il piacere di vivere la relazione con se stessi e gli altri. La fisica quantistica ha scoperto che le particelle subatomiche comunicano istantaneamente entro qualsiasi estensione di spazio, perciò non dobbiamo più aspettarci processi lunghi e dolorosi per poter respirare un cambiamento. Adesso possiamo attingere a strumenti veloci che ci aiutano a direzionare le nostre risorse, per vivere sempre più il nostro infinito potenziale.

I Viaggi di Luce contenuti in questo libro ci accompagnano per accedere alla nostra parte più ricca di risorse, quella che dà vita ai nostri desideri, per ricordarci che se riusciamo a desiderare qualcosa, l'Universo riesce a realizzarlo. Il Laboratorio Emotivo, il Viaggio Fantastico, il Pane di Vita, il Cielo Stellato, la Spirale dei Colori e la Fiaba di Luce sono alcuni dei simboli-metafora utilizzati per comprendere noi stessi ed accedere ad un'immediata trasformazione. La nostra parte interiore risponde meglio ad un linguaggio metaforico che ad un linguaggio esplicito, per questo le immagini, i simboli e le metafore sono così efficaci.

Alla base degli Insegnamenti di Luce ci sono gli Insegnamenti di Abraham, un vero toccasana per l'anima. Abraham è un gruppo di maestri evoluti incorporei che veicolano la loro visione del mondo attraverso Esther Hicks. Parlando in modo estremamente comprensibile, offrono messaggi amorevoli, acuti, ma nel complesso semplici, per guidare le persone verso una chiara connessione al proprio Essere Interiore. Questi insegnamenti hanno aggiunto un tale valore alle nostre vite, che si sono spontaneamente amalgamati al nostro lavoro, costituendone le fondamenta. Secondo gli

Insegnamenti di Abraham, l'essere umano è nato sapendo di essere l'artefice della realtà che vive, ma nonostante l'intensità di questo desiderio, integrandosi nella società ha adottato la visione altrui sulla vita e su come dovrebbe essere. Piegandosi alle influenze esterne e cedendo al bisogno di semplificarsi la vita, ha involontariamente rinunciato a una prerogativa fondamentale: la totale e assoluta libertà.

“Desideriamo risvegliare in voi il ricordo dell'energia e del successo inevitabile, annidati nella parte più profonda di voi. Aiutarvi a tornare nel luogo dove troverete ottimismo, speranza e gioia crescente e ricordarvi che non c'è nulla che non possiate essere, fare o avere.” Abraham

L'Era della Luce nasce in contemporanea al sorgere di nuove idee e stati d'animo che si riconducono ad una forma poliedrica e dinamica, ad un approccio del tutto innovativo verso la vita e gli aspetti che la costituiscono. Questo a fronte di un cambiamento interiore, un'evoluzione che è andata sempre più avanti, portandoci sempre più chiarezza e voglia di vivere. Gli stati d'animo e gli avvenimenti precursori di tale visione si trovano nel romanzo “Anelito, alla scoperta dei desideri” Enjoy Edizioni 2012.

Buona Luce!

Elena e Lorenzo Sbrinci

Introduzione

L'Era della Luce è l'era in cui risvegliamo la creatività e l'originalità che giace in ognuno di noi, perché quando si è creativi si vede la vita ricca di infinite possibilità e soluzioni, non si vede più un unico binario. Comprende diversi insegnamenti per sperimentare l'amore come stato naturale dell'essere e vivere pienamente la relazione con se stessi e gli altri. Quando lasciamo affiorare la Luce in noi, risvegliamo tutto il nostro potenziale e diventiamo gli esseri meravigliosi che siamo destinati ad essere. Non solo sappiamo che la vita è amore, ma viviamo l'amore, che diventa così esperienza illuminante in grado di nutrirci, evolverci e guidarci.

Questa via illuminata è supportata magnificamente da Leggi Universali quali la Legge dell'Attrazione, la Scienza della Creazione Intenzionale e l'Arte del Permettere, insegnamenti trasmessi da Abraham, che si sposano straordinariamente con il desiderio di libertà insito negli Insegnamenti di Luce, in cui l'essere umano è in continua crescita ed espansione.

Gli Insegnamenti di Luce rappresentano una danza di sguardi, parole, colori ed emozioni che ci dicono chi siamo e come possiamo essere sempre più noi stessi. Sono un invito ad incontrare la nostra Luce per guardare la vita con occhi diversi, riconoscere ciò che è essenziale e da perseguire. *Un invito alla ricerca del sollievo e della gioia, a partire da qualsiasi stato d'animo o circostanza.* Vivere l'Era della Luce significa vivere la nostra essenza che è Luce. E' stato il biofisico tedesco Fritz-Albert Popp, candidato per il premio Nobel, a scoprire che siamo esseri di Luce. Infatti la comunicazione cellulare avviene attraverso un'emissione debole di fotoni in tutti gli organismi naturali. Le cellule di tutti gli esseri viventi, dalle piante agli uomini, contengono piccolissime particelle di Luce, i biofotoni. Fotone deriva dal greco "phos", che significa Luce. I biofotoni si organizzano in minuscole correnti di Luce che l'organismo emette costantemente andando a formare un sistema di comunicazione altamente efficace. Attraverso queste continue emissioni, che si propagano alla velocità della Luce, l'organismo è in grado di trasferire informazioni su di sé anche a distanza. Negli anni '70 in una serie di esperimenti è stato dimostrato che le cellule del nostro corpo emettono radiazioni luminose, che costituiscono la comunicazione intracellulare. Le cellule comunicano attraverso la Luce. Quindi la Luce è vita, perché è presente nella comunicazione cellulare. La malattia si verifica quando tale comunicazione è interrotta e le cellule non parlano più la stessa lingua. La Luce crea un effetto di risonanza perché riporta le cellule a parlare la stessa lingua, ristabilendo il benessere. Analogamente, quando ci illuminiamo con pensieri, parole e azioni ispirate, vediamo la vita da una prospettiva più ampia, riconoscendo che l'amore è la base della vita. "Per il resto della mia vita voglio riflettere su che cosa è la luce" A. Einstein

Talvolta non vogliamo far chiarezza in noi, perché quello che crediamo di trovare potrebbe non piacerci. Invece ciò che non ci piace è solo il sintomo di qualcosa che abbiamo fatto, vissuto o pensato, con uno scarso collegamento alla parte più pura di noi, la Luce, intesa come verità. Se non abbiamo la conoscenza e gli strumenti adatti, possiamo credere che non sia così e che la nostra natura sia tutt'altro. Quest'opera propone degli Insegnamenti di Luce per illuminare tutti gli aspetti di noi che, una volta liberati da ciò che li offusca, sprigionano la loro vera essenza. Stimola molto l'immaginazione attraverso processi creativi che attingono al mondo simbolico per fare da interprete alla quotidianità e ai cambiamenti. I simboli mettono in contatto con un piano profondo, è

come se fornissero i codici e le chiavi interpretative di un linguaggio parallelo, che scorre a fianco di quello ordinario, logico-razionale. Il linguaggio dei simboli è più immediato dell'altro, perché offre contemporaneamente la percorribilità di più strade a diversi livelli di coscienza. Il linguaggio dei simboli è dotato di energia femminile perché è molto capillare, filtrante, e si irraggia ovunque, perché ovunque c'è vita ed il simbolo può rendere visibile l'invisibile. Il simbolo fa vibrare l'essenza di ciò che rivela e rappresenta, è come se attivasse la parte energetica e sopita di ciò che raffigura. Lavora a livello inconscio, per questo riesce a entrare così nel profondo, toccando le corde dell'anima.

Sull'Era della Luce:

Nell'intervista "Il 2012 secondo Sai Baba", tratta da una conversazione avvenuta nel 2010 fra un giornalista e Sai Baba, si afferma che stiamo ricevendo un'affluenza incredibile di Luce nelle nostre vite, a scopo di illuminarle. Ci piace riportarne alcuni passaggi che spiegano con semplicità e chiarezza l'importanza di questa Luce:

Giornalista: "Ha mai sentito parlare del 2012 come l'anno nel quale accadrà qualcosa?"

Sai Baba: La verità è che il pianeta sta trasformando il suo stato vibratorio e questo cambiamento si è intensificato dal 1989; negli ultimi 20 anni i poli magnetici si sono spostati più di quanto non abbiano fatto negli ultimi 2000 anni. (...) Le persone negative pensano che nel 2012 il mondo finirà, ma non è vero. Si sa che in quell'anno inizierà una Nuova Era, l'Età dell'Acquario. Tutto questo ha a che fare con la rotazione dell'intero Sistema Solare (Ciclo Solare) che sta passando attraverso le varie Ere, ognuna delle quali dura 5.125 anni. L'Era nella quale ci troviamo oggi è chiamata Età dei Pesci, la quale è iniziata nel 3113 a .C. e si concluderà nel 2012.

Se c'è un cambiamento nel magnetismo terrestre, avviene un cambiamento anche nella coscienza umana ed un adattamento del piano fisico a questa nuova vibrazione. I cambiamenti non coinvolgono solo il nostro pianeta, ma l'universo intero e la scienza moderna può facilmente verificarlo. S'informi riguardo i cambiamenti delle tempeste solari (che sono tempeste magnetiche) e constaterà che gli scienziati hanno i dati aggiornati; oppure chieda dello spostamento dei poli magnetici durante quest'ultimo anno e degli aeroporti che hanno dovuto modificare le strumentazioni.

Questo cambiamento del magnetismo si traduce o è percepito come un aumento della luce, o un aumento della vibrazione sul pianeta. Affinché lei possa capire meglio, deve sapere che questa vibrazione è influenzata ed intensificata dalla coscienza/consapevolezza degli esseri umani. Ogni pensiero, ogni emozione, ogni nuovo risveglio dell'essere umano verso la Coscienza divina, eleva la vibrazione del pianeta. Può sembrare un paradosso, a causa del fatto che la maggioranza vede intorno a sé prevalentemente odio e sofferenza. Ma non è così. (...) Ognuno sceglie su cosa focalizzare la propria visione; di conseguenza, coloro che non vedono altro che tenebra, è perché sono focalizzati esclusivamente sulla tragedia, sul dolore e sull'ingiustizia. Se non ci accorgiamo dei progressi fatti dall'umanità, è perché non siamo focalizzati su di essi. Ma se facciamo il lavoro giusto per liberare la nostra mente da tutto il negativo, apriremo uno spazio nel quale saremo in grado di manifestare l'essenza divina capace di accorgersi di ciò che attualmente sta realmente accadendo all'umanità e al pianeta.

Giornalista: "Ma.... in che modo! Non vede quanta oscurità?"

Sai Baba: Sì, lo vedo, ma non mi ci identifico, non ne ho paura... Come posso temere le tenebre quando vedo la luce chiaramente? Certamente comprendo coloro che hanno paura, poiché sono stato anch'io nello stato nel quale non si vede altro che il male. Ecco perché adesso provo amore per tutto ciò. La tenebra non è una forza contraria alla luce, ma un'energia che si manifesta

esclusivamente in assenza di luce. La tenebra è assenza di luce. Non potete, infatti, invadere la luce con le tenebre, perché non è questo il modo in cui lavora il principio della luce. Paura, tragedia, ingiustizia, odio e tristezza esistono soltanto in uno stato di tenebra, nel quale non si riesce a vedere il contesto globale nel quale la vita si manifesta. (...)

Giornalista: "Ma... come fa a parlare così quando nel mondo il male cresce ogni giorno di più?"

Sai Baba: Non è il male che sta aumentando: sta aumentando la luce. E' di questo che sto parlando in questo messaggio. Immagini di aver immagazzinato per anni i suoi oggetti in una stanza o un armadio illuminati da una lampadina di 40 watt. Cambi quella lampadina con una di 100 watt e vedrà cosa accade! Comincerà a vedere il disordine e la polvere che nemmeno credeva esistessero. Lo sporco sarà evidente. Ecco ciò che sta accadendo al pianeta. E questo processo planetario fa sì che molte persone leggano oggi questa intervista senza considerare folli queste parole, come avrebbero invece pensato anni fa. Ha notato come ai giorni nostri le menzogne e gli inganni vengano a galla più velocemente che in passato? Ebbene, anche l'accesso alla comprensione di Dio e alle leggi dell'esistenza è più veloce di prima. La nuova vibrazione planetaria crea maggior nervosismo, depressione e malattia poiché, per essere in grado di ricevere una luce maggiore ed elevarsi a quell'alto livello vibratorio, è necessario cambiare modo di pensare e di sentire e cancellare o sradicare dalle proprie vite quelle credenze e parametri che portano verso il lato negativo delle cose e che sono in netto contrasto con la realtà. Dovete mettere in ordine il vostro armadio, poiché nelle vostre coscienze state ricevendo sempre più luce, ogni giorno di più. (...) Siamo vivendo il momento migliore mai vissuto dall'umanità, come testimoni ed attori della più grande trasformazione di coscienza che abbiate mai immaginato.

Parte I La meraviglia di una prospettiva più ampia

Raggio di Luce 1 Ricorda chi sei

“Chi sei? Un colore che diventa sempre più profondo, mano a mano che aumenta d'intensità. Sei un rosa, un azzurro, un lilla, un giallo: tutto ciò che è vita, tu lo sei. Sei la scintilla che dà origine all'universo e alla saggezza che indossi come un vestito morbido e delicato. Sei un dolce soffio leggero, una brezza di gioia e vitalità, un essere di Luce che sta incontrando talmente tanta Luce da sentirsi traboccante d'amore.”

Il senso della vita

“Il compito principale nella vita di un uomo è di dare alla luce se stesso.” Erich Fromm

Siamo i co-creatori della nostra esistenza e c'è un'immensa gioia ad esserlo intenzionalmente, perché questo ci permette di apprezzare al massimo la vita. Quando apprezziamo qualcosa, le diamo anche un senso. Ricordarci chi siamo ci consente di dare un senso più ampio alla nostra esistenza. Il senso della vita è soffermarci ad apprezzare ciò che siamo e ciò che abbiamo fatto, riconoscere il nostro sentire e la nostra unicità, gustandoci la continua evoluzione di noi stessi. Se desideriamo attingere a questa magnifica prospettiva sul senso della vita, in qualsiasi situazione possiamo chiederci qual è il senso di ciò che viviamo, così ci inseriamo in un disegno più grande, sentiamo di far parte di una progettualità ben più vasta che ci fa sentire parte dell'intreccio infinito della vita, della trama che guida ogni passo, scelta, incontro o apparente casualità. Se avviciniamo la vita con

sorpresa, con l'eccitazione di un bambino che si trova davanti a una montagna di regali da scartare, entriamo nel flusso della vita, immergendoci nella beatitudine o fuoco della vita, come lo chiama il fisico statunitense Dan Winter nel suo libro "Implosione, la scienza segreta dell'estasi e dell'immortalità" Mylife edizioni, 2009.

Non sono tanto le azioni che ripetiamo ogni giorno che danno senso alla vita, ma le intenzioni e le emozioni che mettiamo in quelle azioni. Se le tue azioni sono prive di senso e di emozioni, diventano azioni spente. Desideriamo iniettare vita nella vita per sentirla vibrare dentro di noi e questo ci è possibile grazie alle emozioni. Sei qui per utilizzare energia, per questo hai desiderato esistere come essere umano. Sei energia come tutto ciò che ti circonda. Sei un focalizzatore e un ricettore di energia. L'energia è tutto ciò che esiste e la puoi percepire, perché è ciò di cui sei fatto anche tu. Sei qui per andare oltre quelli che consideri i tuoi limiti, sei qui per ribaltare continuamente le situazioni, ricordando a te stesso che sei tutto e il contrario di tutto. Sei qui per irraggiare possibilità, e se in questo momento ti stai trovando davanti ai tuoi limiti, ti possono aiutare a scoprire che tu sei molto di più, ed il primo passo da fare è abbracciarli. Hai la saggezza per comprendere che quelli che chiami limiti, non sono un castigo o una tua incapacità di creare qualcosa di meglio, ma una magnifica opportunità di evolvere. Hai la fiducia per sentire che costituiscono un primo gradino che ti porterà verso una felicità ancora più vasta e piena. Sei qui per ricordarti che puoi usare il tuo potere sempre, in qualsiasi circostanza, e quando sei connesso al tuo potere interiore, non esiste nient'altro che possa distoglierti. Sei qui per far crescere il tuo potere in maniera esponenziale, così puoi guardare gli altri negli occhi e confidare che possono sempre contattare il loro potere, e tu puoi mostrar che ce la possono fare. Sei qui per creare la tua strada: se è invasa da altre persone che ne offuscano la visuale, fai chiarezza, senti qual è veramente il tuo percorso, quel sentiero dove puoi viaggiare libero e con i tuoi tempi, scegliendo il tuo itinerario e le tue tappe. Se sapessi che c'è sempre una guida che ti indica la strada nella vita, proveresti un senso di avventura e di eccitazione e non ti sentiresti più bloccato dalla paura. E' quando dubiti che non ci sia nessuna guida che non ti godi più il viaggio e lo vivi con timore e circospezione.

I bambini insegnano in modo favoloso che la vita è avventura: sono sempre traboccanti di entusiasmo, alla ricerca di nuove scoperte e conquiste. Cosa cambia nell'età adulta? L'adulto dimentica la connessione che nel bambino è spontanea: crede che le cose importanti siano quelle reali, quelle che si toccano, più che le sensazioni, e così dimentica chi è. Si sconnette dal suo sistema di guida interiore affidandosi a quello esteriore, alle regole e ai precetti della società per farsi accettare e amare. Crede che per ricevere amore debba seguire certe regole e, non potendo vivere senza amore, decide di aderire a regole ed assunti creati da una coscienza divisa, perpetuata per secoli e secoli, sul modo giusto di essere e comportarsi. E' qui che avviene il distacco da se stessi, la perdita del timone e ci si sente persi in mare aperto, in un ambiente dove c'è da proteggersi e difendersi. Si rinuncia alla libertà di sognare la propria vita per rientrare nella sensatezza ed essere considerati responsabili e seri. Per questo si sente spesso dire che solo gli adolescenti hanno i sogni. E poi che succede a questi sogni? Con l'avanzare dell'età si cerca di giustificare il loro non

raggiungimento, additando sogni e desideri ad un'età in cui sognare è tipico e quasi inevitabile.

Si dimentica che sognare è tipico dell'essere umano, sempre. L'adolescente divenuto adulto, che non ha realizzato i propri sogni, non può fare a meno di confermare tali aspettative disattese, dicendo che nell'adolescenza si sogna e basta, ma dopo si entra nella realtà, e lì le cose sono ben diverse. E se la tua realtà fosse quella dei tuoi sogni? Se tu potessi vivere i tuoi sogni nella realtà? Non è solo nell'adolescenza che l'essere umano può sognare: desiderare e sognare è tipico dell'uomo di ogni età. Spesso però accade che si dimentica dei suoi desideri e per non sentire incongruenza tra la sua vita attuale, quella che chiama realtà, ed i suoi sogni, li rinnega, ritenendoli impossibili o fuori di testa. Molti adulti hanno dimenticato i loro desideri in un cassetto, credendo che fossero utopie. Le utopie non esistono, se tu credi veramente nei tuoi sogni. Se hai avuto un desiderio, significa che hai anche il talento per viverlo. Tutto ciò che desideri, è soffiato nel cuore dalla tua anima.

“Il vostro tempo è limitato, per cui non lo sprecate vivendo la vita di qualcun altro. Non fatevi intrappolare dai dogmi, che vuol dire vivere seguendo i risultati del pensiero di altre persone. Non lasciate che il rumore delle opinioni altrui offuschi la vostra voce interiore. E, cosa più importante di tutte, abbiate il coraggio di seguire il vostro cuore e la vostra intuizione. In qualche modo loro sanno che cosa volete realmente diventare. Tutto il resto è secondario.” Steve Jobs

Prospettiva fisica e prospettiva non fisica

Emozioni e pensieri fanno parte della prospettiva non fisica, per cui non hanno una collocazione tangibile nel nostro corpo, anche se esistono comunque. Infatti li sentiamo e li viviamo pienamente, come parti di noi. La nostra relazione più importante è quella con la nostra parte non fisica, l'Essere Interiore o Anima, che essendo costantemente in contatto con la Fonte, la Sorgente da cui veniamo e che qualcuno può chiamare Dio, Intelligenza Universale, Forza della Vita, etc., si ricorda sempre chi siamo. Grazie all'Essere Interiore abbiamo accesso ad una prospettiva della vita più ampia, che intuiamo quando ci sentiamo bene e proviamo un grande apprezzamento per ciò che viviamo. L'Essere Interiore ci ricorda che c'è continuità tra la nostra dimensione fisica e quella non fisica da cui proveniamo, dove tutt'ora affondiamo le nostre radici. Quando viviamo momenti di simile connessione, lasciamo emergere la prospettiva dell'Essere Interiore, che è sempre molto ampia e positiva. Quando invece non vediamo molte possibilità e ci sentiamo senza via d'uscita, ci siamo allontanati dalla Fonte, immergendoci nella prospettiva fisica della nostra personalità, che ha una visione ben più ristretta e talvolta riduttiva della vita.

La parte non fisica comunica continuamente con noi e lo fa attraverso varie modalità, una di queste è rappresentata dalle emozioni. Molti di noi, distratti dalla natura fisica del nostro pianeta che può apparire dominante, hanno sviluppato una certa resistenza che non permette loro di contattare pienamente e con chiarezza la parte non fisica. Hanno messo da parte la guida dell'Essere Interiore, sostituendola con la guida di genitori, insegnanti o altre autorità: *ma più si cerca questa guida negli altri, più ci allontaniamo da chi siamo veramente.* Quando proviamo amore, significa che il modo in cui stiamo guardando l'oggetto della nostra attenzione, corrisponde al modo in cui lo vede l'Essere Interiore; mentre se proviamo odio, lo stiamo vedendo con scarsa connessione al nostro

Essere Interiore. Il punto di vista da cui guardiamo la realtà crea i pensieri. Quindi se ci spostiamo, cambiando il nostro punto di vista, modifichiamo anche i pensieri che formuliamo. Quando osserviamo la realtà dal punto di vista dell'Essere Interiore formuliamo pensieri più saggi ed elevati perché tale prospettiva è molto più ampia.

“Alla base dei due piani di esistenza, quello fisico e quello spirituale, c'è sempre un'unica realtà. La separazione tra i due in materia e spirito è un'astrazione, perché la Sostanza è sempre una.” David Bohm

Quando ancora eravamo esclusivamente nella prospettiva non fisica, sapevamo che avremmo avuto un periodo di adattamento e avvertivamo una profonda riconoscenza verso coloro che ci avrebbero dato il benvenuto sulla Terra. I nostri genitori, ormai ambientati, ci avrebbero aiutato a trovare una stabilità materiale, ma non intendevamo trarne ispirazione per decidere lo scopo della nostra vita, né farci consigliare sulle scelte da fare. Anzi, prima di nascere, dalla prospettiva non fisica, sapevamo che il nostro sistema personale di guida sarebbe stato più integro e quindi più efficace rispetto al loro. Come sapevamo che avremmo iniziato a sperimentare un cambiamento graduale di coscienza, iniziando a crearci la nostra visione personale dal punto di vista fisico. In questo processo la nostra energia o coscienza si è scissa in due, dando così origine alla prospettiva fisica, in aggiunta alla preesistente prospettiva non fisica o realtà vibrazionale. Quindi fin dal nostro arrivo sulla Terra, abbiamo due prospettive attive dentro di noi e proprio da allora abbiamo iniziato ad avvertire delle emozioni.

Le emozioni sono il risultato dell'incontro delle nostre due prospettive, fisica e non fisica. Quando la prospettiva fisica corrisponde a quella non fisica, siamo nel massimo allineamento con il flusso dell'energia della Fonte che scorre in noi e ci sentiamo in gran forma, sappiamo di essere pura energia positiva. Quando invece le due prospettive divergono, avvertiamo emozioni negative perché dalla nostra prospettiva fisica, ci siamo scostati dall'energia della Fonte o prospettiva non fisica, per cui non vediamo con gli occhi della Sorgente ed avvertiamo disagio. Ed è proprio questo rapporto tra l'opinione della Fonte dentro di noi e i nostri pensieri, ad offrirci in ogni momento la guida perfetta sotto forma di emozioni. Infatti non intendevamo sostituire il nostro sistema di guida emotivo con le idee dei nostri genitori, nemmeno quando, al momento di guidarci, erano in armonia con il loro sistema. *Era molto più importante per noi riconoscere l'esistenza del nostro sistema di guida ed utilizzarlo, che essere ritenuti nel giusto o approvati dagli altri.* Spesso lo squilibrio che avvertiamo ancora molto tempo dopo aver lasciato la casa dei genitori deriva dal tentativo impossibile di sostituire il nostro sistema di guida con la loro approvazione. *Quando cerchiamo di allinearci alle opinioni altrui anziché alla nostra vibrazione, ci viene a mancare la libertà.* Spesso i genitori, inconsapevoli del loro sistema di guida, non sanno offrire a se stessi o al partner modelli stabili di allineamento. Credono che siano i figli a dover cambiare affinché loro possano stare meglio. Quindi, subito dopo la nascita tentano di insegnare ai figli schemi di comportamento che loro ritengono positivi. Invece di conseguire l'allineamento con chi sono veramente, chiedono ai figli di farli stare meglio cambiando comportamento. E' amore condizionato, non è possibile trovare il giusto modo di comportarsi adattandosi ai desideri e alle richieste delle persone con cui viviamo.

Invece possiamo trovare l'allineamento tra i due punti di vista dentro di noi prima di occuparci degli altri, non chiedendo mai loro di cambiare comportamento, perché non ne abbiamo comunque alcun diritto.

“Contrariamente a quello che credono quasi tutti i genitori, meno si preoccupano per il bene dei figli, meglio questi staranno, perché in assenza di timori e ansie il bambino è più libero di orientarsi verso il proprio allineamento.” Abraham

Il benvenuto di Abraham

Gli Insegnamenti di Abraham ci ricordano che dalla prospettiva non fisica, precedente alla nostra nascita fisica, conoscevamo l'ambiente in cui saremmo nati ed eravamo esaltati dalla sua profonda varietà. L'eterogeneità della natura fisica ci emozionava, mentre aspettavamo di arrivare con ansia dove ci troviamo adesso. Neanche per un attimo ci siamo preoccupati degli abitanti con cui avremmo condiviso il pianeta, mai abbiamo avvertito il bisogno di venire a correggerli o mostrare loro gli errori commessi. (E pensare che adesso molti di noi sono focalizzati proprio su questo!) Non eravamo intimoriti da quello che poteva accaderci dopo il nostro arrivo, perché sapevamo di avere le risorse per affrontare qualsiasi cosa ed espandere la nostra esperienza con gioia. Inoltre sapevamo che non ci saremmo mai separati dalla Fonte, grazie al sistema di guida emotivo che ci avrebbe permesso di seguire con facilità il nostro percorso. Sapevamo che continuando a provare ed a seguire le emozioni positive, ci saremmo realizzati pienamente e questo ci entusiasmava.

Il benvenuto che Abraham ci avrebbe dato appena arrivati sul pianeta Terra, in occasione del nostro primo giorno qui, sarebbe stato questo: “Benvenuto piccolo, sul pianeta Terra ... Non c'è nulla che tu non possa essere, fare o avere. Tu sei un magnifico creatore e sei qui perché hai voluto essere qui in modo potente e intenzionale. Per farlo sei ricorso alla meravigliosa Scienza della Creazione Intenzionale e, essendo in grado di farlo, sei qui. Và avanti pensando a ciò che desideri, attirando esperienze di vita che ti aiutino a decidere che cosa vuoi e, una volta che avrai deciso, pensa soltanto a quello. Spenderai la maggior parte del tuo tempo raccogliendo informazioni che ti aiuteranno a trovare le tue aspirazioni ... Il tuo vero lavoro consisterà nel decidere che cosa vuoi e poi concentrarti su esso, dal momento che è concentrandoti su ciò che desideri che lo attirerai a te. Questo è il processo di creazione: pensare a ciò che desideri, pensarci tanto e con una tale chiarezza da far generare emozioni al tuo Essere Interiore. Pensando con tale emozione, diventerai il più potente di tutti i magneti. Questo è il metodo con cui attirerai nella tua esperienza ciò che desideri. Molti pensieri che farai non attireranno nulla in modo potente, non all'inizio né finché non starai concentrato abbastanza a lungo da farli crescere di numero, poiché diventando maggiori in quantità, diventeranno maggiori in potere; e quando saranno cresciuti in quantità e potere, l'emozione che sentirai provenire dal tuo Essere Interiore diventerà più grande. Quando pensi pensieri che portano con sé emozioni, stai attingendo al potere dell'universo. Prosegui (diremmo) in questo primo giorno di esistenza sapendo che il tuo compito sarà decidere ciò che vuoi e poi concentrarti su questo.”

Se avessimo ricevuto queste parole appena nati, quanto sarebbe diversa oggi la comprensione che abbiamo della nostra esistenza?

L'Essere Interiore comunica attraverso le emozioni

Le emozioni sono il linguaggio dell'anima, in quanto è proprio attraverso di esse che la nostra parte non fisica, l'Essere Interiore, si esprime. *Se vuoi sapere quanto di vero c'è per te in qualcosa, considera ciò che senti a quel proposito: non c'è niente di più accurato e preciso del tuo sentire.* A volte possono arrivarti delle immagini o dei pensieri che non colleghi subito ad un'emozione, ma se guardi un po' più in profondità, scopri che comunque ti riconducono sempre ad un sentimento ben preciso. Per esempio la passione è il segnale che l'Essere Interiore ama ciò a cui ti stai dedicando, quindi afferra a due mani ciò che fa cantare il tuo cuore e lasciati guidare dalla saggezza delle tue emozioni e intuizioni, sono loro a conoscere la strada.

L'Essere Interiore è la nostra parte più consapevole e saggia, poiché è la somma di tutte le vite passate di cui difficilmente abbiamo memoria. L'Essere Interiore ci aiuta nelle scelte comunicando con noi attraverso le emozioni. Quindi piuttosto che tentare di monitorare i pensieri, possiamo fare attenzione al nostro stato d'animo. Quando scegliamo un pensiero che non è in armonia con il modo di vedere della parte più amorevole e saggia dell'Essere Interiore, avvertiamo questo dissidio e possiamo reindirizzare il nostro pensiero verso qualcosa che ci fa sentire meglio. Quando guardiamo alle cose dalla stessa prospettiva dell'Essere Interiore ci sentiamo bene e proviamo emozioni positive. Quando guardiamo da una prospettiva più stretta, viviamo emozioni negative che hanno lo scopo di sottolineare la discordanza tra ciò che siamo e ciò che crediamo di essere. Quando l'opinione su di noi, da parte dell'Essere Interiore, non corrisponde alla nostra, significa che non siamo allineati con chi siamo veramente e il senso di fastidio che auto generiamo, ha la funzione di farcelo notare per provvedere ad allargare la prospettiva. Quando l'opinione che abbiamo su di noi, corrisponde all'opinione che l'Essere Interiore ha su di noi, proviamo sempre emozioni piacevoli.

“Siamo esseri eterni con forma fisica, concentrata in un corpo fisico per provare il brivido e l'esaltazione di un obiettivo e di una creazione precisi.” Abraham

Il Benessere è il fondamento dell'Universo dobbiamo solo permetterlo, esattamente come l'aria che respiriamo. Il motivo per cui non abbiamo ottenuto quello che desideriamo è perché il tempo non è ancora maturo o siamo bloccati in uno schema vibrazionale che non corrisponde alla vibrazione del nostro desiderio. Non perché non ne siamo degni, non abbastanza intelligenti o perché il destino si è accanito contro di noi. Dobbiamo fermarci a riflettere e sentire le nostre emozioni a riguardo per rilasciare dolcemente e gradualmente i pensieri resistenti, che sono l'unico fattore di impedimento. Il sollievo che proveremo sarà un' indicatore positivo che ci stiamo liberando da ciò che non vogliamo. Poiché noi e quella che è l'Energia della Fonte siamo la stessa cosa, non ne siamo mai separati del tutto, possiamo esserne solo più distanti, quando generiamo pensieri contrastanti che ne ostacolano la naturale connessione. I giovani di solito hanno pochi pensieri resistenti, non pensano affatto alla malattia o al malessere, i loro pensieri sono quasi sempre orientati al piacere, per questo sono belli e sani.

“Ogni emozione negativa indica che avete un atteggiamento di resistenza verso qualcosa che desiderate e questa resistenza vi impone un pedaggio, sul vostro corpo fisico e sulla quantità di cose meravigliose che lasciate entrare nella vostra esperienza.” Abraham

Le Leggi dell'Universo

Il nostro mondo fisico deriva da una prospettiva non fisica più ampia, quella da cui deriviamo anche noi. Siamo emersi in questa vita per creare con gioia e questo contribuisce all'espansione dell'Universo. Essere pienamente consapevoli del nostro valore e comprendere le Leggi Universali ci permette di attirare l'eredità che ci appartiene, guidando la nostra vita dove vogliamo.

Esistono tre Leggi Universali che agiscono in tutto l'Universo e la Legge dell'Attrazione è la più potente. La Legge dell'Attrazione è la prima delle Leggi Universali ed imparare ad applicarla ci permette di mettere in pratica la seconda Legge Universale, la Scienza della Creazione Intenzionale e infine la terza, l'Arte del Permettere.

La Legge dell'Attrazione dice: “Si attira ciò che è simile a sé”. Agisce su ogni cosa in ogni momento, senza esclusioni. Ogni pensiero vibra ed emana un segnale ed ogni pensiero ne attira uno di risposta che gli corrisponde. La Legge dell'Attrazione è come una sorta di direttore che si occupa di assemblare tra loro pensieri corrispondenti.

La Scienza della Creazione Intenzionale dice: “Esiste tutto ciò che penso, credo o aspetto. Ottengo ciò a cui sto pensando, che lo voglia o meno”.

La terza Legge, l'Arte del Permettere dice: “Io sono ciò che sono e permetterò a tutti gli altri di essere ciò che sono.” Nessuno entra a far parte della nostra esperienza, a meno che non sia invitato dai nostri pensieri.

Emetti costantemente vibrazioni

Prima ancora degli esseri materiali che abbiamo iniziato a riconoscere come noi stessi, siamo esseri vibrazionali ed emettiamo il nostro segnale costantemente. Siamo nati con traduttori di vibrazioni sensibili, evoluti e sofisticati che ci aiutano a capire e definire l'esistenza. La capacità di tradurre le vibrazioni ci permette di capire il mondo fisico. Attraverso gli occhi traduciamo la vibrazione in ciò che vediamo, usando le orecchie traduciamo la vibrazione in suoni. Anche il naso, la lingua e i polpastrelli traducono le vibrazioni in odori, sapori e sensazioni tattili che ci aiutano a conoscere il mondo. Ma le più sofisticate interpreti delle vibrazioni sono di gran lunga le emozioni. Prestando attenzione ai segnali trasmessi dalle emozioni, capiamo con assoluta precisione tutto ciò che stiamo vivendo o abbiamo vissuto e diamo un senso alla nostra presenza. Riusciamo a sentire se permettiamo una piena connessione con l'Energia della Fonte oppure no. *Meglio ci sentiamo e più permettiamo il legame con la Sorgente; peggio stiamo e meno permettiamo tale connessione.*

Quando abbiamo deciso di emergere in questo corpo fisico, capivamo pienamente il nostro legame eterno con l'Energia della Fonte e sapevamo che le emozioni ci avrebbero costantemente indicato lo stato del nostro rapporto con la Sorgente. Sapendo di avere un continuo accesso a una guida così

efficace, non avvertivamo nessun senso di pericolo o confusione, ma solo di avventura ed autentica esaltazione. Quando ci concentriamo su un pensiero che corrisponde a chi siamo veramente, ci sentiamo pervasi da un senso di armonia, gioia, amore e libertà. Quando invece concepiamo pensieri che non corrispondono alla nostra vera natura avvertiamo anche nel corpo tale disarmonia: depressione, paura e sensazione di prigionia sono esempi di tale disallineamento. Come gli scultori che con il tempo e la pratica imparano a modellare la creta dandole esattamente la forma che vedono con la loro immaginazione, possiamo imparare anche noi a plasmare l'energia creatrice di mondi con la forza delle mente. La parte non fisica è energia pura e positiva e anche se non tutti riusciamo a percepirla, prima di emergere in questo corpo fisico, ne eravamo totalmente coscienti, perché era tutto ciò di cui eravamo fatti. Esattamente come adesso comprendiamo naturalmente la parte fisica, proprio perché ci siamo immersi completamente ed è ciò di cui siamo fatti. In quanto esseri fisici, siamo l'estensione più lontana dell'Energia non fisica della Fonte, ma ne siamo comunque parte.

Abbiamo due punti di vista: quello fisico e quello non fisico e, a seconda di quale usiamo con più frequenza, determiniamo la realtà che viviamo ogni giorno. Siamo passati dalla parte non fisica a quella fisica, perché abbiamo proiettato la nostra coscienza nell'io fisico, è così che siamo nati. *In tutto ciò che esiste, il pensiero precede sempre la manifestazione. Ciò che vedi è stato inizialmente un pensiero che col tempo è maturato fino a concretizzarsi nella realtà fisica. Il pensiero viene sempre per primo nella creazione di tutto ciò che esiste.*

Come riconoscere la vibrazione che emettiamo? Le emozioni che proviamo indicano il nostro stato vibrazionale. Tutto ciò che ci circonda è vibrazione, quindi se ci concentriamo su qualcosa anche per un breve tempo, la vibrazione del nostro essere inizia a riflettere quella dell'oggetto della nostra attenzione. Più ci pensiamo, più vibriamo alla stessa maniera e più vibriamo così, più attraiamo tutto ciò che gli assomiglia. *Quando rivolgiamo la nostra attenzione a qualcosa, questo provoca l'emissione di una vibrazione, che equivale alla nostra richiesta e quindi al nostro polo di attrazione, che è il nostro stato d'animo dominante. Il segreto per incontrare ciò che desideriamo, è nell'arrivare ad un'armonia vibrazionale con il nostro desiderio. Il modo più facile è immaginare di averlo già incontrato, vivendo come se già fosse parte della nostra vita. Nell'incontro vibrazionale, lo scopo è diventare un tutt'uno con ciò che desideriamo. Nel momento in cui sentiamo e vibriamo come ciò che desideriamo, diventando quella cosa, la includiamo nella nostra vita e la conseguenza finale ne è la manifestazione.*

“I raggi gioiosi dell'anima possono essere percepiti se interiorizzate l'attenzione, e se educate la mente a godere del meraviglioso scenario dei pensieri del regno invisibile racchiuso in voi”

Anonimo

Sei un magnete: attiri l'essenza di ciò che pensi e provi

Quando si pensa a qualcosa che si desidera, attraverso la Legge dell'Attrazione questo pensiero diventa sempre più intenso e potente. Immaginiamo di essere dei magneti che attirano l'essenza di ciò che stanno pensando e sentendo: se ci sentiamo poveri, non possiamo attrarre ricchezza, perché questo sfiderebbe la Legge. Quando desideriamo qualcosa e pensiamo che ci piacerebbe averla, la

stiamo invitando nella nostra esperienza attraverso l'attenzione che le prestiamo. Tuttavia quando vediamo qualcosa che non vogliamo provare e diciamo o pensiamo "no, non lo voglio" sempre attraverso questa stessa attenzione, lo stiamo invitando. Nell'Universo i no non esistono, poiché viviamo in un Universo inclusivo, dove l'esclusione non è contemplata. Per fortuna nella nostra realtà fisica, affinché le cose ci arrivino, intercorre un magnifico lasso temporale che ci dà l'opportunità di cambiare l'oggetto della nostra attenzione.

I pensieri hanno forza magnetica e si ottiene l'essenza di ciò che si sta pensando, che lo vogliamo o meno. Quando rivolgiamo l'attenzione a qualcosa, ciò provoca l'emissione di una vibrazione e le vibrazioni equivalgono il nostro polo di attrazione. Siamo qui per creare il mondo che scegliamo, permettendo agli altri di scegliere il loro. Più prestiamo attenzione a qualcosa, più ne emettiamo la vibrazione corrispondente. Osservare i cambiamenti nella nostra esistenza ci permette di capire quali richieste vibrazionali stiamo emettendo, perché otteniamo sempre l'essenza di ciò a cui pensiamo. Dato che solitamente facciamo ben pochi sforzi per guidare i nostri pensieri oltre l'osservazione di ciò che è, continuiamo a concentrarci su quello e riceviamo l'equivalente. *Essendo abituati a focalizzarci su ciò che vediamo, piuttosto che su ciò che potremmo o vorremmo vedere, diamo ancora attenzione a ciò che fin'ora abbiamo attratto nella nostra vita e di conseguenza ne riceviamo un'altra dose e un'altra ancora ...*

Spesso c'è una consapevolezza post manifestazione, per esempio quando non impartiamo alcuna direzione al pensiero e solo successivamente ne valutiamo le conseguenze tangibili, come un rapporto poco gratificante o una situazione indesiderata. Capita di subire in modo passivo gli aspetti negativi della vita, senza comprendere che nel momento in cui pensiamo ad un soggetto o a una situazione che ci fa stare male, la ragione del nostro malessere non è il soggetto o la situazione. Stiamo male perché i pensieri hanno causato una separazione vibrazionale in noi: abbiamo scelto di prestare attenzione a qualcosa, noncuranti della prospettiva della Fonte. E la Fonte ha ben ragione di non curarsi di ciò che ci fa stare male: capisce la forza dell'attrazione e non vuole contribuire alla creazione di oggetti indesiderati e, se noi lo facciamo comunque, stiamo male ogni volta. Mentre quando ci concentriamo su pensieri che trasmettono gioia, amore, passione e desiderio, scegliamo idee che ci coinvolgono e non creiamo una separazione tra noi e la nostra Fonte, ma un'associazione, un rapporto basato su chiarezza e benessere.

E' essenziale comprendere l'esistenza del sistema di guida emotivo, perché quando ammettiamo le due prospettive vibrazionali e la loro relazione, scopriamo il segreto della Scienza della Creazione Intenzionale, la seconda Legge Universale. Senza tale comprensione siamo come una barca a vela senza velista in un mare in tempesta e siamo spinti dalle correnti e dal vento da una parte all'altra, senza direzione. In qualsiasi momento si possono provare solo due emozioni: una che fa stare bene/miglior ed una che fa stare male/peggio. Se riusciamo a soffermarci sul pensiero migliore in qualsiasi situazione, svilupperemo un rapporto saldo con il nostro Essere Interiore, con la Fonte e con tutto ciò che desideriamo e la nostra vita sarà riempita dalla gioia. Era questo il nostro progetto: passare in rassegna la varietà e, attraverso le nostre preferenze, scegliere, per allinearci con ciò che più desideriamo, in un continuo e costante moto di espansione.

Quando parliamo di creazione, è importante comprendere che non creiamo attraverso le azioni, il fare o ciò che diciamo. Nessuna azione o parola può essere offerta senza una vibrazione. *Succede spesso che offriamo una vibrazione senza offrire un'azione o una parola.* Infatti i bambini apprendono la mimica delle vibrazioni dagli adulti, molto prima di apprendere la mimica delle parole e del linguaggio. *Percepisciti come un creatore di un'esistenza gioiosa: è questa la tua missione, il motivo per cui sei qui.* La gioia, come l'apprezzamento, è qualcosa che accompagna le azioni e le parole, permeandole di una bellissima Luce. E' la ricerca di quella Luce il senso della vita, ciò che dà valore all'intera esistenza.

Prima allineati, poi agisci

Spesso passiamo subito all'azione perché la utilizziamo come strumento di focalizzazione e compensazione. Può essere utile e necessaria all'inizio, quando crediamo ancora che sia l'azione a determinare gli eventi, ma quando comprendiamo che è la vibrazione che emettiamo a determinarli, allora si può passare più tempo a sentire e saggiare la propria vibrazione, e solo in seguito passare all'azione. Questo se siamo consapevoli che la vibrazione è ciò che dà avvio a tutto e proprio per questo dedichiamo più tempo a identificarla, rafforzarla o trasformarla dentro di noi. A questo punto non utilizziamo più l'azione come strumento di focalizzazione o compensazione di una vibrazione non allineata. Ci occupiamo prima della nostra vibrazione, sapendo che l'azione che ne seguirà sarà ancora più chiara ed efficace. Non saremo più presi dall'ansia del dover agire per cambiare le cose, perché comprenderemo che l'azione è solo l'ultimo tassello di un puzzle ben più complesso, in cui è la vibrazione a giocare il ruolo fondamentale e determinante.

L'attitudine che nasce dall'aggiustare qualcosa che non va bene, considerato da migliorare o bisognoso di una rapida soluzione, porta in sé una resistenza. I pensieri resistenti partono dal presupposto che qualcosa non va bene e va migliorato il prima possibile, ricorrendo a qualche azione riparatrice. Passare all'azione prima ancora che ci sia stato un ordine interiore, rappresentato da un desiderio, un'ispirazione o un'intenzione chiara, non garantisce gli effetti di un'azione ispirata. Vivere con ispirazione significa impartire un ordine, che nasce sempre dal desiderio, è come lanciare una voce da una montagna e poi aspettare l'eco, il ritorno di quello che abbiamo detto. Quando non ci affidiamo al meccanismo di co-creazione con l'Energia che crea i mondi, è come se non credessimo nel ritorno dell'eco, di ciò che abbiamo espresso e quindi non partiamo dalla ricerca dei desideri e della loro espressione, cui consegue l'arrivo delle idee che si potrebbe già chiamare intuizioni, dato che sono i pensieri giusti, che arrivano senza sforzo. Se scelgo di aderire al meccanismo creativo dei desideri, il primo risultato concreto è rappresentato dall'affidarmi e dalla gioia che ne consegue.

Se prima mi allineo con pensieri ed emozioni di apprezzamento che riguardano l'oggetto della mia attenzione, posso avvicinarmi ad azioni ispirate, non dettate dall'impazienza o dal bisogno di sopperire a qualcosa. Se parto dallo stato d'animo del risultato che desidero, attrarrò le situazioni, le persone e le risorse per andare incontro alla realizzazione migliore del mio desiderio. Se parto dal bisogno di fare le cose in fretta o in un certo modo, perché altrimenti non avrò successo, sto restringendo il campo delle possibilità. Immaginando una spirale, queste emozioni di ansia e paura,

la stringerebbero, rendendola arida. Grazie alle emozioni di serenità e felicità che scaturiscono dall'agire come se già avessi ciò che desidero, renderei la spirale aperta, in un continuo movimento di espansione.

Essere "in Luce" equivale a dire che siamo aderenti e perfettamente in sintonia con i nostri desideri, perché ci sentiamo allineati ad essi. In Luce è un'espressione che sottintende l'allineamento con la Sorgente. Siamo in Luce perché siamo illuminati dall'Energia della Fonte e ci sentiamo bene. Se siamo "fuori Luce", ci sentiamo persi e disallineati.

Prima di intraprendere qualsiasi azione, la cosa più importante è sentirsi bene, perché quando non si è ispirati si intraprendono azioni che risentono della nostra disarmonia e naturalmente non ci portano i risultati che vogliamo. Perché non è agendo che trasformiamo il nostro stato d'animo, ma stabilendo l'intenzione di farlo. I nostri pensieri sono più potenti di qualsiasi azione. L'azione non è abbastanza forte da contrastare la forza d'attrazione dei pensieri, è per questo che quando una vibrazione verso una persona o una situazione è attiva in noi, il fatto di allontanarcene fisicamente non le impedisce di restare ancora nella nostra esistenza a livello vibrazionale. Tutte le volte che decido che il mio stato d'animo è la cosa più importante in assoluto, mi allineo con chi sono veramente, entrando in risonanza con l'Energia che crea i mondi. Finché non scelgo di allineare i miei pensieri con la Sorgente, non mi sento bene. Una vita gioiosa non è il risultato del controllo esercitato sui fattori e le circostanze che mi circondano. Una vita gioiosa è il risultato dell'allineamento con chi sono veramente. E' l'allineamento con la Sorgente la fonte della gioia.

"Segui la tua beatitudine e non avere paura, le porte si apriranno laddove non sapevi che si sarebbero aperte." Joseph Campbell

Raggio di Luce 2 I tuoi desideri svelano la tua identità

"Sai che tutto è possibile, altrimenti non sogneresti. Realizzerai tutto quello che desideri perché il tuo cuore è puro. Continua a desiderare, hai scoperto che desiderare è il segreto della vita e tu sei il tuo desiderio più grande: amati con tutto te stesso. E' già tutto realizzato: vedi il tuo futuro sapendo che è un fatto del presente, perché accade tutto simultaneamente e prima ancora dentro di te. Siamo qui per aiutarti a perseguire i tuoi sogni, hai solo da ricordare che sono già realtà."

La magia del talento

Il talento è qualcosa che fa sentire bene, perché emerge spontaneamente e questo genera piacere, in quanto attinge alle risorse più intime e profonde dell'essere. E' un dono naturale che ci portiamo dentro da sempre e che costituisce la nostra straordinarietà e unicità. Portando alla luce il nostro talento, contribuiamo a creare varietà nella vita, e la varietà è ciò che origina il contrasto, ovvero la

possibilità di scegliere tra più alternative. Il talento non è da intendersi come qualcosa di speciale che riguarda solo pochi eletti, perché è patrimonio universale: ognuno di noi ne ha almeno uno, anche se, di solito, molti di più. Ognuno di noi porta i propri talenti nella vita attraverso il lavoro, le relazioni, le passioni, il gioco e la ricerca. Perché ognuno ha un particolare ed unico modo di sentire e vivere la vita ed è proprio questo il dono da condividere, che crea varietà e abbondanza. Uno dei miei talenti è percepire valore nella vita, preziosità nei sentimenti e nell'anima, per ricordarlo a me stessa e agli altri. Vedere il lato luminoso laddove sembra tutto spento, perché non esiste un interruttore del buio, esistono solo interruttori della Luce, per illuminare gli stati d'animo, le relazioni e la vita.

Sapere che cosa amiamo e cosa ci rende felici, è la chiave per rendere magica la nostra vita. Essere felici significa gioire di tutto, scoprire chi siamo, che cosa desideriamo e cosa ci fa brillare gli occhi. Il talento ha potere d'attrazione, perché è qualcosa insito nella nostra più profonda natura. Naturalmente posso trascorrere la vita anche evitandolo o ignorandolo, ma questo significa che mi concedo ben poca felicità, perché il sinonimo di talento è felicità. Quando vivo il mio talento, mi sento felice, sono in pace con me stesso, sono pura vita. Il talento, come la felicità, è qualcosa da permettere, perché spesso le sovrastrutture mentali, le credenze o le paure altrui, mi vogliono convincere che non posso vivere seguendo ciò che sento, perché non è così che funziona. Se mi assumo il rischio di seguire la gioia, troverò anche i miei talenti e mi aprirò ad una vita meravigliosa, una continua scoperta. Ignorare i talenti significa ignorare me stesso, chi sono e vivere una vita che non è la mia.

“Sono convinto che l'unica cosa che mi ha trattenuto dal mollare tutto sia stato l'amore per quello che ho fatto. Dovete trovare quel che amate. E questo vale sia per il vostro lavoro che per i vostri affetti. Il vostro lavoro riempirà una buona parte della vostra vita, e l'unico modo per essere realmente soddisfatti è fare quello che riterrete un buon lavoro. E l'unico modo per fare un buon lavoro è amare quello che fate. Se ancora non l'avete trovato, continuate a cercare. Non accontentatevi. Con tutto il cuore, sono sicuro che capirete quando lo troverete. E, come tutte le grandi storie, diventerà sempre migliore mano a mano che gli anni passano. Perciò, continuate a cercare sino a che non lo avrete trovato. Non vi accontentate.” Steve Jobs

Sono sempre stata attratta da insegnanti che condividevano con passione il loro talento: un modo particolare di entrare in relazione, un sorriso, il senso dell'umorismo per sdrammatizzare certi momenti e la capacità di rendere semplici e accessibili concetti complessi. Mi sono rimasti nel cuore coloro che mi trasmettevano con onestà anche le difficoltà che hanno incontrato nella vita. E' qualcosa che mi ha sempre incoraggiata ad aprirmi sempre di più, svelando ciò che un tempo ritenevo da non dirsi. Penso che una persona in grado di parlare di sé con sincerità conosce e ha sperimentato talmente tanto la natura umana, che sa che è comune a tutti, per questo non se ne vergogna né teme il giudizio altrui, mettendo sul tavolo luci e ombre. Non gli importa più di apparire, perché il suo scopo più elevato è supportare e guidare gli altri verso se stessi, non apparire agli altri come un maestro. A tale scopo utilizza la propria esperienza personale come trampolino per far comprendere delle cose all'altro: non esistono più gli sbagli, ma le esperienze che l'hanno

portato ad essere quello che è. La sua condivisione non è per sé, ma per l'altro, perché la sua evoluzione passa attraverso l'esperienza. E' un atto di generosità che permette di essere l'uno insegnante dell'altro e di arricchirsi grazie alla condivisione dell'esperienza.

Ci arricchiamo molto con lo scambio, che è generato dalla varietà. Se tutti noi avessimo gli stessi talenti, non avremo niente da scambiare. La diversità è ciò che permette l'evoluzione, perché ci fa scegliere esperienze diverse e ci confronta con situazioni in grado di contribuire alla nostra crescita. E' importante riscoprire i talenti, perché rappresentano la nostra unicità: sono la nostra identità speciale. Quando condividiamo, scopriamo sempre qualcosa in più di noi e degli altri ed è così che accresciamo la vita, dandole valore. In questa prospettiva di scambio e potenziamento reciproco, ognuno è un puntino di una rete magica che s'illumina quando viene apprezzato e amato. Il talento è sottilmente intrecciato al desiderio: l'uno è la manifestazione dell'altro poiché l'uno è lo specchio dell'altro. Il talento emerge attraverso i desideri, che gli danno forma e vita. Diventiamo stelle che brillano quando offriamo i nostri talenti al mondo e, così facendo, facilitiamo l'accensione di tante altre stelle luminose. La gioia è creare con amore e leggerezza ciò che suggerisce il cuore.

I desideri nascono nel cuore

Il desiderio è ciò che nasce nel tuo cuore, come un soffio di libertà, un balsamo dell'anima che dà senso alla tua vita, per le emozioni e le sensazioni speciali che ti permette di provare. I desideri sono una carezza sul cuore, un'alba luminosa che ti riempie di gioia. *Più che qualcosa da raggiungere, rappresentano qualcosa da vivere per scoprire chi sei realmente. I tuoi desideri parlano di te, dei tuoi talenti, della tua sensibilità, dell'amore che contiene il tuo cuore.* Il desiderio può essere qualcosa di questo istante o di una vita intera, piccolo come un sorriso, grande come un amore. I desideri sono un impulso del cuore, della nostra parte più pura e sono il nostro filo diretto con l'Essere Interiore. Per questo il desiderio è così importante e rappresenta gioia, amore e libertà; e quando non è espressione di tali qualità, vuol dire che è qualcos'altro.

I desideri hanno lo scopo di accendere la Luce di cui siamo fatti, ricordandoci che siamo esseri di Luce. Sono un ponte che ci collega a noi stessi. Ciò che desideri ha a che vedere con chi sei, i tuoi desideri sono specchi che ti riflettono. Ti aiutano a rimanere in contatto con la tua vera natura, per questo sono così importanti. *I tuoi desideri ti ricordano chi sei. Sei qui per sentire il piacere di desiderare ciò che il tuo cuore ti ha ispirato, aiutandoti a scegliere tra un'infinita varietà.* Non è necessario bruciare le tappe per tagliare un traguardo, ma assaporare ogni momento perché in ogni attimo puoi portare sollievo dove c'è dolore e chiarezza dove c'è confusione. In ogni attimo hai la possibilità di decidere la direzione della tua vita. La vita non è qualcosa da finire quanto prima per arrivare il più in fretta possibile alla meta. Se c'è una meta, è l'amore, che misura il successo e la qualità della vita. La vita è qualcosa da espandere per creare sempre più momenti di accoglienza, benessere e rilassamento.

I desideri nascono con noi, sono parti di noi. Seguendo i nostri desideri, è come se seguissimo noi stessi, rimanendo ben aderenti al nostro piano di vita, a ciò che abbiamo scelto di essere. Se non diamo attenzione ai nostri desideri o li rifiutiamo o criticiamo, è come se facessimo la stessa cosa

con noi, rifiutandoci e criticandoci. E questo forse ha poco senso, dato che siamo qui per esprimere noi stessi, non per reprimerci. La nascita di ogni desiderio può rappresentare la nostra stessa nascita, quindi abbiamo la possibilità, attraverso ogni nostro desiderio, di nascere e rinascere più volte, in un'eterna danza di scoperta e rinnovamento. Siamo qui per creare, perché in quanto creatori, dare vita a qualcosa per noi è pura gioia, estasi. E siamo qui per vivere gioia ed estasi come i nostri stati d'animo naturali. Se immaginiamo di essere degli alberi, i desideri sono rappresentati dai fiori che sbocciano o dai frutti che maturano sui rami. Fiori e frutti nascono e crescono naturalmente, fanno parte dell'albero e costituiscono un processo assolutamente spontaneo per l'albero. Analogamente, i nostri desideri fanno parte di noi ed emergono naturalmente nel prato della nostra esistenza. Ciò che desideri è il metro più immediato per ascoltare e conoscere te stesso. E' il linguaggio che utilizza l'universo per rendersi più tangibile e visibile. Ciò che desideri è la rappresentazione della tua essenza più profonda, ti porta dritto al tuo cuore e allo scopo della tua vita. Se vuoi scoprire chi sei, puoi individuare i tuoi desideri, perché raccontano chi sei.

Presenza o assenza del desiderio?

Spesso il desiderio è negato o contestato perché associato alla bramosia di avere ciò che non si ha, per questo il desiderio viene collegato all'assenza di qualcosa e, come conseguenza, al vuoto e all'insoddisfazione. Se sei concentrato sulla mancanza del desiderio, anziché sul desiderio stesso, non attivi la vibrazione del desiderio, ma quella della sua assenza. Puoi immaginare che il desiderio, ciò che vuoi, si trova all'estremità di una linea, mentre dall'altra si trova ciò che non vuoi, la sua assenza. Una sottile ma importante sfumatura ti indica quando sei focalizzato su ciò che vuoi, il desiderio o su ciò che non vuoi, l'assenza del desiderio. Talvolta puoi parlare del tuo desiderio, ma senza accorgertene puoi scivolare nel non voluto e sono le tue emozioni a svelartelo: *quando parli del tuo desiderio e ti senti bene, sei focalizzato sulla sua presenza; quando parli del tuo desiderio e non ti senti bene, sei focalizzato sulla sua assenza.*

Presenza del Desiderio

Assenza del Desiderio

Ciò che voglio

Ciò che non voglio

Tutta la realtà è pervasa da aspetti duplici: ciò che vogliamo e ciò che non vogliamo. Spesso si inizia a focalizzare l'attenzione sul desiderio, quindi sul voluto, ed in un attimo si può scivolare nel non voluto, perché ci si addentra nel come e quando le cose cambieranno, o sul fatto che è un'impresa titanica. L'assenza del desiderio è il vuoto, che si crea dalla paura di non poter vivere il proprio desiderio. La presenza del desiderio è la pienezza, poiché attinge alla saggezza che se qualcosa in me ha fatto nascere un desiderio, la vita mi indicherà anche la strada per realizzarlo. Il vuoto del desiderio contiene già la pienezza, perché fornisce una direzionalità che solitamente è dalla parte opposta. La paura contiene anche il desiderio e, quello che possiamo fare, è lasciarla andare sempre di più affinché il nostro spazio interiore sia abitato completamente dalla pienezza del desiderio, così ci riappropriamo del nostro stato naturale di unità e benessere. *Quando dal contrasto originato dalla varietà emerge un nuovo desiderio, tutto l'universo si espande.* Non è possibile

smettere di desiderare o creare perché il flusso della creazione è infinito come l'universo. L'espansione è benessere, la contrazione è malessere.

Apprezzamento, il prato dove sbocciano i desideri

Se hai un desiderio, esiste la strada per percorrerlo. Concediti il tempo per viverlo, immaginarlo e assaporarlo. *E' magnifico desiderare e credere.* Se il tuo desiderio ha un grande impatto in te, significa che lo desideri con molta passione: lascia parlare questa passione e permetti di sognare il tuo desiderio realizzato. Desiderare è una delle cose che ha più valore nell'esistenza umana e niente è più naturale in tutto l'universo del desiderio continuo. La natura umana è espansione infinita.

Al centro di ogni desiderio, c'è il desiderio di stare bene. Quando permetti la connessione con la Sorgente dentro di te, stai bene, quando la resisti non stai bene. Le emozioni sono le rivelatrici di tale connessione. Ti permetti di desiderare quando ti concedi di essere libero; mentre quando non lo fai, non senti nemmeno i tuoi desideri.

I desideri sono come fiori all'interno di noi, disseminati su prati vasti e pieni di Luce. Quando decidiamo di viverne uno, esso si schiude. Come fare per riconoscere l'importanza dei nostri desideri e percepirne tutto il valore? I nostri fiori-desiderio sono unici perché molto personali e, se li apprezziamo, sbocceranno volentieri nel prato della nostra esistenza. *Quando apprezziamo è come se suonassimo una musica meravigliosa, che li fa schiudere e profumare, lasciandoci incantati.* *L'apprezzamento è la via che ci conduce a noi stessi, a ciò che siamo e vogliamo essere nella vita.* Apprezzamento e amore sono vibrazioni identiche. L'apprezzamento è l'assenza di qualsiasi cosa non ti fa sentire bene e la presenza di tutto ciò che ti fa sentire bene.

Quando ti focalizzi su ciò che vuoi, e ti racconti la storia di come vorresti che fosse la tua vita, ti avvicini sempre di più all'apprezzamento e, quando lo raggiungi, attrarrai tutte le cose che consideri buone. Anche la fisica quantistica ci conferma che, quando cambia nel presente la particella subatomica, questa modifica anche il suo passato e il suo futuro. Pertanto se oggi ci raccontiamo una storia diversa di come siamo, siamo stati o saremo, questo avrà un impatto enorme sul futuro possibile che attrarremo. Tanto più riusciamo ad apprezzare noi stessi e la vita, tanto più ci permettiamo di ricevere doni meravigliosi nella nostra esistenza, perché nello stato di apprezzamento ci liberiamo da tutte quelle limitazioni, solitamente auto-imposte, che circoscrivono la nostra capacità di ricevere tutto ciò che desideriamo. Attraverso l'apprezzamento, possiamo creare un'esistenza gioiosa.

Possiamo vedere la manifestazione del nostro desiderio, perché in precedenza ne abbiamo apprezzato l'essenza. Non necessariamente è richiesta una visione nitida di ciò che vorremmo nella nostra vita, non è essenziale avere un desiderio già definito nei minimi dettagli, ma è essenziale apprezzare ciò che ci riempie il cuore. Attraverso la Legge dell'Attrazione, riceviamo l'essenza di ciò che desideriamo, che corrisponde a ciò che apprezziamo. Osserva cos'è che apprezzi o hai apprezzato nella tua vita e nota come la sua essenza sia entrata nella tua esistenza e gustati come ci entrerà.

Ad esempio io non ho mai desiderato un uomo che facesse il mio stesso lavoro, non era una caratteristica fondamentale per me, ma ho sempre apprezzato coppie di coniugi che avevano scritto libri insieme e che erano forieri di una nuova filosofia di vita. Nel mio percorso infatti ho conosciuto diverse coppie con cui mi sono formata e che hanno fondato nuove scuole di pensiero, e le ho apprezzate immensamente, per me avevano qualcosa di affascinante: le ho sempre guardate con grande ammirazione. Questo non ha generato in me un desiderio specifico di una relazione di coppia che includesse anche l'aspetto professionale, ma è bastato il mio grande apprezzamento a far entrare nella mia vita Lorenzo, il partner ideale con cui co-creare il tipo di relazione che ho sempre stimato.

Quando apprezziamo qualcosa, automaticamente le apriamo la strada nella nostra vita, ottenendo l'essenza del nostro apprezzamento.

Le frequenze dei desideri

Immagina di essere una radio sempre accesa che emette continuamente segnali che incontrano frequenze. Se sei sul canale 99.8 non ti aspetti di ascoltare la musica trasmessa dalla frequenza 100. Le frequenze vibrazionali della radio devono coincidere. Più pensi al tuo desiderio e più vibri come il tuo desiderio. La vibrazione del tuo essere comincia a riflettere quella del desiderio. Ciò che è simile si attrae, per questo la vibrazione dell'essere deve corrispondere alla vibrazione del desiderio affinché esso possa realizzarsi.

Come possiamo sapere su quali frequenze siamo sintonizzati? Possiamo scoprirlo attraverso il linguaggio dell'anima che ci aiuta a decodificare il nostro vissuto interiore. Così come una radio accesa emette costantemente segnali, anche noi lo facciamo attraverso pensieri, emozioni, atteggiamenti, credenze e parole. Queste sono le varie modalità con cui chiediamo incessantemente alla vita, ed essenzialmente chiediamo ciò che vogliamo, il bene, o ciò che non vogliamo, quello che chiamiamo male. Le vibrazioni sono il linguaggio del non fisico, della parte che non vediamo ma sentiamo: le emozioni ed i pensieri e tutto ciò che associamo all'anima, la nostra parte immateriale. E' importante attingere ad una prospettiva non fisica perché è una prospettiva più allargata, che ci permette di vedere di più e con più chiarezza.

Dalla nostra prospettiva non fisica non percepiamo la divisione tra fisico e non fisico, che diventano l'uno il proseguimento dell'altro. Non esistono il bene e il male ma un unico flusso di benessere che, se ostacolato, può non essere più percepito come bene, ma come male. Non esistono la vita e la morte, ma un inarrestabile flusso di eternità nel quale ci sono anche due porte di accesso che noi, dalla prospettiva fisica, chiamiamo nascita e morte. *Dalla prospettiva non fisica, la vera gioia non è collegata al soddisfacimento dei desideri, ma ad uno stato interiore di profonda consapevolezza e connessione con chi si è veramente.* Quando riusciamo a sentire la nostra risposta interna a ciò che ci circonda e a ciò che scegliamo per noi stessi, sentiamo le nostre vibrazioni e siamo in contatto con il movimento dell'anima. Ne percepiamo le preferenze, i sì e i no, e ogni lieve cambiamento lo riceviamo come uno spostamento vibrazionale, una sorta di movimento delle nostre vibrazioni-

emozioni. Quando giungiamo a percepire nel qui ed ora tale movimento, siamo allineati con la nostra Anima, con il nostro Essere Interiore, perché ne ascoltiamo e seguiamo il flusso.

La parola appartiene alla prospettiva fisica, per questo è considerata più oggettiva rispetto all'emozione. Talvolta gli attribuisco più valore perché è misurabile in quanto esperienza oggettiva: viene udita da tutti. L'emozione è più soggettiva della parola perché per sentirla ho bisogno del sistema di guida emotivo che mi permette di decodificarla. Ognuno ha il proprio sistema di decodifica quindi la stessa emozione può generare percezioni e risposte diverse, per questo solitamente le viene attribuito un valore minore rispetto alla parola. In caso di incongruenza tra parola/emozione, il nostro sistema interiore percepisce il significato nascosto, non verbale, anche se socialmente rimane la parola la protagonista indiscussa, a cui si fa fede, perché viene ascoltata da tutti. Dato che tutti possono dividerla, mi affido più facilmente a ciò che viene accettato comunemente, più che alle mie sensazioni, che non mi danno la sicurezza di essere accettate e riconosciute dagli altri.

E' importante ricordare che non chiediamo alla vita solo con le parole, ma soprattutto con ciò a cui rivolgiamo attenzione: chiediamo con le nostre emozioni, con ciò che apprezziamo e con ciò che detestiamo. Per questo talvolta può succedere che viviamo un'esperienza inaspettata e ci chiediamo da dove salti fuori perché non l'avevamo verbalizzata. Senza rendercene conto, chiediamo in ogni istante della nostra esistenza attraverso ciò che sentiamo e di conseguenza, ciò che scegliamo. Sono le scelte che ci direzionano verso qualcosa che determina il nostro stato d'animo. Le scelte sono essenzialmente due: permettere l'amore o resistere l'amore. Esiste un unico flusso vitale, l'amore, ed il libero arbitrio ci consente di lasciarlo scorrere o bloccarlo.

Scegliere la via illuminata verso i desideri

Vivere i desideri comporta fare delle scelte che possono risultare difficili per le persone sensibili al giudizio e all'approvazione degli altri. Seguire i desideri non sempre significa seguire la strada più battuta o considerata più sensata. Se scelgo qualcosa sulla base di ciò che si aspettano o vogliono gli altri, ho già lasciato la mia strada. Non è sempre semplice riconoscere ciò che fa scaturire una decisione, dalle micro alle macro decisioni; ci vuole molta onestà per riconoscere se le scelte scaturiscono dalla paura (bisogno del riconoscimento degli altri, timore del giudizio o paura di non essere amati) o dalla libertà. Può darsi che scelga in base a ciò che sento, oppure per compensare uno stato d'animo di disagio o addirittura per fare l'opposto di ciò che fanno gli altri. E' essenziale essere chiari dentro di sé, perché quando prevalgono sentimenti legati a dipendenza, difficoltà, paura, rabbia o altro, non si percepiscono bene i desideri, perché qualcos'altro prende il sopravvento. La paura è l'altra faccia del desiderio: quando abbiamo timore di qualcosa, esprimiamo solo la nostra difficoltà nel raggiungimento del nostro desiderio, che viene mascherato dalla paura. Spesso ciò di cui abbiamo più paura, è anche ciò che più vorremmo. Ai nostri incontri a volte ci sentiamo dire queste parole: "Se il mio desiderio fosse tanto forte lo realizzerei, forse non è così forte e posso farne a meno". Questa è una razionalizzazione. E' vero che le paure possono essere più forti del desiderio, ma non perché il desiderio non sia forte o importante, ma perché sono state vissute più a lungo le paure, che hanno acquisito così la priorità sui desideri.

Richiede energia uscire dal binario che ho sempre percorso. Anche se non mi ha mai dato una gioia enorme, è comunque ciò che conosco e continuo a percorrerlo in automatico, come un'abitudine. Mi richiede invece energia uscire dal binario per andare in quello che desidero perché devo spostare la mia attenzione e questo comporta una scelta. Di quale scelta si tratta? *Coraggio, Fede, Amore. Compio un atto d'amore verso me stesso nel momento in cui scelgo di mettere un piede in qualcosa che non conosco, uscendo dalla mia zona di comfort, quella zona in cui ho sempre vissuto ed in cui, bene o male, mi sono sempre adattato. Quando non mi adatto più al primo binario che trovo, ma scelgo il binario che fa per me, riempiendomi di gioia, ho fatto un passo verso i miei sogni.*

“Credo che i tuoi sogni siano una mappa verso lo scopo evolutivo divino della tua vita.” Doreen Virtue

Le paure “in maschera”

La paura è assenza di amore, così come il buio è assenza di luce. La paura è assenza, mentre l'amore è presenza. Quando c'è paura, non c'è amore e quando c'è amore, non c'è paura, perché amore e paura sono diametralmente opposti. La paura si può chiamare con tanti nomi diversi: preoccupazione, dubbio, sfiducia, gelosia, impazienza, indecisione e timore, tutti sinonimi di una mancanza d'amore per se stessi. Dietro a ogni paura c'è il timore di non essere amati o di non amarsi. Spesso mascheriamo le paure con altri nomi, facendole passare per altro. Abbiamo battezzato le paure “in maschera” perché, come le maschere, non sono sempre riconoscibili e necessitano un po' di pratica per essere riconosciute e ... smascherate.

Le paure nascono frequentemente dal bisogno di ricevere a tutti i costi l'approvazione. Questo timore può far appellare come sciocca un'idea o un comportamento diverso dal mio. Ciò significa che ho bisogno di screditare l'operato di altri, per valorizzare il mio. Ho paura che la mia idea o il mio comportamento non vengano accettati, quindi per non perdere l'amore e l'approvazione degli altri, sono disposto a fare qualsiasi cosa, anche a denigrare qualcuno. E' molto comune trovare persone che provocano gli altri parlando male di ciò che fanno, con il solo scopo di innalzare se stesse e le loro idee, libri che considerano stupide le teorie contenute in altri libri e via dicendo. Se non ti lascio la libertà di scegliere che cosa è più giusto per te, ed ho bisogno di dirtelo io per sentirmi più sicuro e controllarti, maschero la mia paura con una falsa sicurezza. Se invece ti lascio la libertà di scelta, senza bisogno di appellare come stupida un'idea diversa dalla mia, sto sperimentando ciò che Abraham chiama l'Arte del Permettere, di cui parleremo più approfonditamente nel Raggio di Luce 5.

Talvolta viene scambiato un ammonimento con un consiglio che può sembrare utile. In realtà dietro a quell'ammonimento, apparentemente utile, si nasconde solo una paura. E' una paura mascherata da consiglio, premura o ammonimento, ma in realtà confonde la verità con la paura. Succede quando una persona si sente di dare un monito a qualcuno per il suo presunto bene, arrogandosi il diritto di sapere che cosa è giusto o sbagliato per l'altro. Spesso categorizziamo e interpretiamo le cose e i comportamenti altrui, perché i nostri schemi mentali sono improntati sul giudizio, che non è altro che un indicatore della paura. Una persona piena di giudizi e interpretazioni, è altrettanto piena

di paure. Quando qualcuno ha bisogno di interpretare, giudicando ciò che l'altro sta esprimendo, è orientato sulla mancanza di qualcosa e quindi tenderà a notare gli aspetti negativi, ciò che non va o dovrebbe essere affrontato in un altro modo. Quando una persona è focalizzata sulla presenza, quindi sul desiderio, vede se stesso e gli altri con gli occhi dell'anima, non interpreta i comportamenti e li riconduce sempre a una ricerca d'amore.

Quando qualcuno cerca, magari in buona fede, di giudicare, ammonire o interpretare un tuo comportamento, in realtà sta parlando a se stesso più che a te. Se ci fai caso e inizi ad osservare le persone, le loro storie e i loro pensieri, noterai che molti, quando credono di parlare di te, stanno inconsapevolmente parlando di se stessi e spesso delle loro paure più inconsce. *La paura fa giudicare, l'amore si astiene dal giudizio.*

Dalla paura al desiderio

La paura genera i bisogni, l'amore i desideri. Quando vivi uno stato d'animo di paura, il segnale che emetti riflette i tuoi bisogni, perché ti senti in uno stato di mancanza. Quando vivi uno stato d'animo di amore, il segnale che emetti riflette i tuoi desideri, perché ti trovi in uno stato di pienezza e sei in grado di desiderare, più che di aver bisogno. Tanto forte è la paura, tanto forte è il desiderio, quindi puoi ringraziare la paura, quando la senti, perché ti dà un'indicazione del tuo desiderio. Per questo motivo spesso mascheri la paura e, di conseguenza, anche i desideri. Ma così lasci emergere solo i bisogni e questo ti evita di osare nella vita. Ti mette in una posizione di non valore, anziché di valore, di vittima anziché di artefice della tua esistenza. Ti evita di oltrepassare i tuoi limiti, per non scegliere di camminare nella direzione dei tuoi sogni. E' per questo che molti preferiscono non sognare, lasciando i sogni in un cassetto. Questa si può chiamare strategia di sopravvivenza, ma non di esistenza.

Non è così importante sapere come e perché si sono originate le tue paure o le tue difficoltà. La paura è un'emozione e come tale fa parte della vita, tutti la conosciamo perché tutti viviamo in una realtà dove convivono gli opposti e non ne possiamo fare a meno. Affermare di voler sconfiggere le paure sarebbe come dire di voler sconfiggere la notte per far trionfare il giorno. Non è possibile, perché altrimenti il giorno non si chiamerebbe più giorno. Si chiama giorno perché è complementare alla notte. Anche le paure, le difficoltà e tutto ciò che ci fa stare male sono complementari ai desideri. Da ciò che non vogliamo, quindi dalla paura, possiamo scegliere con più chiarezza che cosa vogliamo, i desideri. Le paure possono diventare il carburante dei desideri: più ne abbiamo e più possibilità abbiamo, perché possiamo trasformare tutto lo spazio occupato dalla paura, in desiderio. Ciò a cui diamo attenzione si amplifica: se ci fossilizziamo sulle paure, non diamo spazio alle possibilità. Se scaviamo nel dolore, troveremo altro dolore, se scaviamo nelle possibilità, troveremo altre possibilità. Scoprire come e perché ci è successo qualcosa, non ci serve per cambiare le cose, semmai serve a soddisfare la curiosità e il bisogno di conoscenza, per prendere consapevolezza delle cose e decidere in quale direzione vogliamo focalizzarci. Quando non siamo coscienti delle nostre paure ce le ritroviamo davanti nella vita, perché attiriamo l'essenza di ciò che abbiamo dentro, gli altri non sono altro che specchi che riflettono le nostre credenze e vibrazioni.

Se emetto sempre la stessa vibrazione, anche se cambio fidanzato, casa o lavoro, mi accorgerò che le situazioni si ripetono, perché nonostante gli apparenti cambiamenti fisici, evidentemente c'è qualcosa che continua a non cambiare: la vibrazione che offro. Cambiare le condizioni esterne può essere d'aiuto in situazioni d'emergenza o pericolo, ma se poi non mi occupo anche di trasformare la mia vibrazione, attrarrò situazioni simili. Puoi imparare a trasformare l'esterno a partire dal tuo interno, perché se ricordi chi sei, ricordi anche come far scorrere il benessere nella tua vita, così come permetti l'aria che respiri dentro di te. Talvolta ostacoliamo il flusso di benessere perché crediamo che esista un flusso del male. Il dolore, il male e la paura esistono solo quando ostacoliamo il flusso d'amore ed hanno la funzione di ricordarci che cosa veramente desideriamo nella vita. Il nostro scopo è offrire ciò che siamo e sappiamo fare, per puro piacere. Se non pretendiamo riconoscimento e incoraggiamento dagli altri, la nostra offerta può veramente essere pura, incondizionata e libera. Quando ci focalizziamo sul bisogno e non più sul desiderio, stiamo male perché entriamo in confusione. Iniziamo a pretendere, invece di dare; e ad aspettare, invece di iniziare.

Essere visionari

“Quando riesci a mantenere la tua vibrazione ed a sentirti bene in qualsiasi circostanza, è quando mostri la tua vera abilità creativa” Abraham

Come faccio a trovare la mia verità? Se lascio parlare le situazioni per ascoltare cosa vogliono dirmi, trovo significati profondi che mi aiuteranno nella mia crescita evolutiva. Forse non è come l'avevo pensata, ma la verità mi porta dritto verso l'evoluzione della mia coscienza, facendomi abbandonare qualsiasi resistenza al cambiamento. Gli eventi che vivo mi forniscono un'indicazione della mia vibrazione, mostrandomi ciò che ho attirato. Grazie a questa osservazione posso guardarmi indietro per vedere quanta strada ho percorso fin'ora e, se la situazione che sto vivendo non è totalmente soddisfacente, posso cogliere i segnali che ricevo dalla vita per aggiustare la mia traiettoria. Ciò che osservo attorno a me non deve essere considerato come una realtà fissa, ma come una risposta temporanea alla mia vibrazione. E' qualcosa che può cambiare, nel momento in cui decido di cambiare la mia vibrazione. Il modo più potente e immediato per collegarti a te stesso e alla vita è attraverso la gioia. Se ti senti a disagio a provare gioia in un mondo dove ci sono tante altre emozioni e situazioni di dolore e distruzione, pensa che puoi diventare il cambiamento che vuoi vedere nel mondo, come insegnava Gandhi. *Se vuoi un mondo più gioioso, diventa ed emana gioia. Se vuoi un mondo più pacifico, diventa ed emana pace. Se vuoi che il mondo rimanga così com'è, lamentati che le cose sono così e non cambieranno.* Finché non ci assumiamo la responsabilità personale di co-creatori della realtà che viviamo, rimarremo a guardare gli eventi che si susseguono, come spettatori. Ci sono persone che rifiutano il loro ruolo di creatori, quando nella loro vita accade qualcosa che sicuramente non avrebbero mai creato intenzionalmente. Nessuno vorrebbe creare di proposito un'esistenza dolorosa, ma creiamo attingendo a diverse parti di noi, molte delle quali ci sono sconosciute. E' per questo che è essenziale far luce dentro di noi, per illuminare le varie frammentazioni di cui siamo fatti e ritornare all'unità, dalla quale è possibile creare sprigionando tutto il nostro più grande potenziale. E' la tua Luce che può illuminare anche le

strade degli altri e far intravedere nuove possibilità. Non sono troppo d'aiuto se mi preoccupo continuamente e mi dispero, perché contribuirò ad aumentare emozioni di ansia e disperazione. Posso fare la differenza se vedo rinascita dove c'è distruzione, amore dove c'è odio. Se mi soffermo sempre su quella che viene considerata la realtà dei fatti, contribuisco a cristallizzare e a rinforzare questi fatti, non a trasformarli.

“Chi vive senza follia non è così saggio come crede.” Francois de La Rochefoucauld

Se desidero il cambiamento, ho bisogno di vedere oltre le apparenze perché rimanendo allo stesso livello che ha originato il problema, non posso risolverlo, come A. Einstein ci ha insegnato. L'odio non annienta l'odio, lo fomenta. La guerra non appiana i disaccordi, li rinforza. L'azione pacifista e non violenta di Gandhi ha fatto miracoli, perché non è stata una reazione ad un'azione di oppressione, ma una risposta diversa, basata sul desiderio di libertà, non sul bisogno di reagire ad un affronto. Se avesse cercato di risolvere i problemi rimanendo allo stesso livello che li ha generati, Gandhi non avrebbe rivoluzionato l'India ed il resto del mondo, con il suo grande esempio d'amore. A suo tempo è stato preso da molti per un pazzo visionario. *I visionari, anche se all'inizio possono avere vita dura, riescono a plasmare la realtà secondo la propria visione, inizialmente ritenuta dagli altri, un'utopia. La differenza è che l'osservatore cambia il suo stato d'animo in relazione a ciò che osserva nella sua vita: se va tutto bene, sta bene, se va tutto male, sta male.* Il visionario sta sempre bene, perché non si lascia condizionare da ciò che vede. Forse essere visionari è la cosa che la maggior parte di noi vorrebbe evitare, perché comporta una costanza che non crediamo di avere. Mantenere sempre presente la nostra visione, anche quando i fatti non la confermano, e anzi ne evidenziano il contrario, richiede *potere*. Mantenere la nostra visione significa credere sempre in noi stessi e nei nostri sogni, sapendo che un giorno saranno la realtà che vivremo.

“I miracoli sollevano il velo delle percezioni errate, rivelando la verità e l'amore” Helen Shucman e William Thetford

Credere in noi stessi è per molti la cosa più difficile, ecco perché preferiamo adattarci alla realtà dei fatti, piuttosto che impegnarci a modellare la realtà attraverso i nostri sogni. E' un impegno, una scelta, perché non possiamo più permetterci di creare a caso, ciò significa perdere fiducia ed adeguarci a ciò che la vita ci rimanda indistintamente. Così dimentichiamo che la vita ci offre ciò che le chiediamo. Il visionario sa che ciò che vede, è solo una manifestazione temporanea scaturita da certe vibrazioni che, se cambiate, possono dare origine ad altre manifestazioni. *Il visionario è colui che prova apprezzamento per ciò che adesso vede solo nella sua mente. Sa che è più facile credere a ciò che vede, che a ciò che sente, ma continua a seguire a tentoni la sua strada.*

Se il visionario apprezzasse solo dopo aver visto nella realtà fisica ciò che egli vede solo nella sua mente, non si chiamerebbe più visionario. *Il visionario ha potere, perché riesce a vedere la salute quando è circondato dalle apparenze della malattia, o pensare alla ricchezza quando è circondato dalla povertà. Questo richiede potere, e questo potere può essere acquisito solamente comprendendo bene la realtà e la verità della creazione.* Tra le doti più elevate di un visionario ci sono il desiderio, la fede e la costanza. Sa che ciò che vede solo nella sua mente, un giorno sarà

visibile a tutti e non dubita di questo. E' sua intenzione godersi ogni istante del viaggio perché sa che la vita è il viaggio e non vuole sprecare il tempo con inutili dubbi e ansie. Sa che così ritarderebbe soltanto la concretizzazione del suo desiderio e non ne vede la necessità.

“Fai il primo passo nella fede. Non hai bisogno di vedere tutta la scala, basta fare il primo passo”
Martin Luther King

Sa che tutto avverrà secondo tempi precisi e perfetti, che non sta a lui determinare. Il visionario ha un'idea del tempo, ma non è attaccato alla realizzazione del suo progetto in un tempo strettamente prestabilito, perché sa che questo tipo di attaccamento, lo allontanerebbe dalla fede e dall'amore. Il visionario non vuole diventare schiavo del tempo, ama la libertà più di ogni altra cosa, perché sa che è alla base dell'amore ed ama profondamente *creare con amore*. E' questo che lo rende felice, donandogli una Luce negli occhi che non si spegne mai, anche nei momenti più difficili in cui la sua fede sembra vacillare. Il visionario sa che la sua fiamma può indebolirsi e non se ne fa un cruccio, perché sa che tornerà di nuovo a splendere.

Come in tutte le danze, anche nella coppia sono necessari il ritmo, la coordinazione e il tempo. Il piacere di osservare due ballerini che si esibiscono in una danza sta proprio in questo: ritmo, coordinazione e tempo. Quando questi elementi sono presenti i ballerini fluiscono, quasi scorrono l'uno nelle braccia dell'altro ed è un piacere vedere una simile armonia. La bellezza di un'unione è lasciar danzare le proprie parti con quelle dell'altro. Quando invece cerchiamo di incasellarle o intrappolarle, facciamo cessare la danza, che priva della sua originaria libertà, si trasforma in una lotta. Una lotta per il controllo dell'altro, a discapito del senso più ampio dello stare insieme. *Quando sentiamo di non danzare più in una relazione, probabilmente siamo entrati nella lotta e viviamo con fatica e scontentezza il nostro rapporto di coppia. Possiamo allora ricordarci che il senso della coppia è la leggerezza della danza e non la durezza della battaglia.*

Quando perdi di vista la tua danza, per sbirciare o controllare quella dell'altro, hai perso di vista te stesso. Focalizzarti sull'altro non migliora il rapporto ma lo impoverisce, perché la linfa di un rapporto è data dall'incontro delle linfe di entrambi. Se smetti di produrre la tua linfa vitale, perché troppo intento a puntare gli occhi sull'altro, perdi la felicità del rapporto. Quando riesci a mantenere l'attenzione su di te, più che sull'altro, hai trovato il modo di far scorrere la linfa nella tua relazione, che sarà frizzante e vivace. *Solo quando impari ad amare te stesso, puoi veramente amare un'altra persona. Lo scopo dell'unione è creare opportunità, non obblighi. La gioia in una coppia è nella libertà che ognuno dei due ha di essere se stesso.* Avere bisogno del partner è il modo più immediato per far appassire il rapporto. I rapporti esistono per darci la possibilità di crearci più e più volte e scoprire chi siamo veramente attraverso l'altro. I rapporti non servono per compiacere il partner o soddisfare i suoi bisogni. Se siamo abbastanza maturi, non abbiamo più bisogno di essere compiaciuti dall'altro, né di pretendere che i nostri bisogni siano soddisfatti dall'altro, perché solo noi siamo in grado di farlo. Insieme all'altro possiamo dare il meglio di noi, in una danza infinita d'amore. L'incontro di due esseri sprigiona Luce: è come se un bagliore, un'energia potentissima divampasse per l'universo. E' un matrimonio di energie, la matrice stessa della creazione. E' un fluire di gioia, consapevolezza e passione. Quando invece vengono male interpretati alcuni aspetti

nella coppia, è come se alcune porte si chiudessero e non fosse più possibile lo scambio di questa energia dirompente. L'attenzione è nel mantenere aperte le porte del cuore, per rinnovare il desiderio di scambio ed ampliamento di questa energia.

Guardarsi negli occhi è qualcosa di inusuale talvolta, perché non siamo abituati a guardarci molto dentro. Una delle problematiche più comuni nella coppia è il sentirsi non guardati, non considerati o accettati dal partner; quindi guardarsi a lungo negli occhi con una musica delicata di sottofondo è il primo passo per riaprire delle porte interiori dentro di sé e nell'altro.

Rendere visibile l'invisibile

Rendere visibile l'invisibile significa dire la verità, senza credere che ci sia bisogno di nascondersela per paura di mandare tutto a rotoli: quando la verità è taciuta in un rapporto, le cose stanno già andando a rotoli. La verità aiuta a dare un nuovo ordine e una nuova Luce alla vita.

Le credenze che portano a mantenere un piano di invisibilità nella coppia sono: se mi scopro per quello che veramente sono, l'altro non mi vorrà più; se non uso una certa strategia, non posso fare colpo sull'altro. E proprio così ci assicuriamo la strada verso il fallimento, o neghiamo la verità per paura di restare soli. La verità in una relazione è vitale come l'aria che respiriamo: non possiamo vivere senza. Lo stesso in un rapporto: senza verità è condannato a non brillare, andando contro a quella che è la sua vera natura. Come non ci vergogniamo di mostrare il nostro corpo nudo a chi amiamo, lo stesso dovrebbe essere per le nostre emozioni. Stiamo insieme per scoprirci, svelarci, rinnovarci e ricrearci all'infinito.

Se ci sono delle cose che nascondiamo o non comprendiamo, possiamo immaginare di avere il volto coperto da una maschera. Spesso la verità è ciò che nascondiamo, quindi possiamo immaginare di parlare prima con la parte di noi che non ha la maschera, di solito quella parte che mostriamo di più. Se puoi munirti davvero di una maschera, sarebbe ancora più efficace. Mettiti davanti allo specchio se vuoi, prima senza maschera, a viso aperto. Fai qualche respiro, osservati e senti se c'è qualcosa che vuoi esprimere ed esprimilo. Quando hai concluso, continua a parlare dello stesso argomento, ma stavolta indossando la maschera. Senti che cosa cambia quando la indossi. La maschera ha lo scopo di proteggerti, quindi sentiti libero di poter parlare, non c'è nessuno che ti giudica. Esprimi quello che provi. Quando hai concluso togliti la maschera e guardati allo specchio: cosa senti? Che cosa hai scoperto di te? Vedi se puoi permetterti di dire le stesse cose che hai detto indossando la maschera, stavolta a viso scoperto. Prenditi qualche momento e sappi che puoi fare questa prova quando vuoi. La libertà che puoi sentire non dovendo più usare la maschera è incredibile e ti appartiene, se scegli di perseguire la verità.

La libertà nella coppia

La vera libertà è dire ciò che si sente e ciò che si desidera. Paradossalmente, spesso la libertà non è presente nelle nostre relazioni più intime, laddove si dà per scontato che ci sia. La libertà non è solo libertà di pensiero, ma anche di espressione dei sentimenti. Spesso uno dei partner o entrambi si censurano e non tirano fuori tutti i loro sentimenti, per timore di ferire l'altro, perderlo o accentuare

una situazione già un po' critica. E' il caso di Johnny ed Elisa, che non si trovano in sintonia sulle decisioni che riguardano la loro bambina. Elisa passa la maggior parte del suo tempo con la figlia, con la quale ha un rapporto quasi esclusivo; Johnny è piuttosto presente, quando non è a lavoro. Elisa più volte perde la pazienza con la bimba, arrivando alle urla e agli sculaccioni: in questi momenti l'aria si fa carica di tensione e Johnny non interviene, assiste alla scena e poi fa di tutto per rimettere a posto le cose. In cuor suo però ne soffre, non vorrebbe sentire tutte quelle urla. Apparentemente sembra che il motivo del suo disagio sia il disaccordo sull'educazione della figlia, ma poi emerge che non ha una grossa comunicazione con Elisa. Il punto quindi non è l'essere d'accordo sull'educazione della figlia, ma essere in contatto innanzitutto come coppia. La separazione che entrambi provano, non è dettata dal loro disaccordo sul tipo di educazione, ma dalla scarsa condivisione che vivono. Recuperando il loro spazio di coppia che dialoga, il resto viene di conseguenza. La libertà non è solo collegata a certi valori e modalità, ma essenzialmente all'essere. Johnny si è dato il permesso di esprimere i suoi sentimenti ad Elisa, recuperando il loro rapporto, e anche Elisa ha espresso i sentimenti che talvolta la portano a comportarsi duramente con la figlia. Entrambi si sono dati la possibilità di essere liberi, essere se stessi, prima non c'era un vero incontro tra di loro. Hanno scoperto da quale spazio emotivo prendevano le loro decisioni. Quando si compiono azioni che non ci fanno stare bene, gli spazi da cui le prendiamo sono sempre spazi di paura o dolore. Anche Elisa, che aveva bisogno di sentirsi riconosciuta, ed usava la relazione esclusiva con la figlia per compensare il suo senso di mancanza. Nessuna relazione, azione o situazione può compensare uno stato di fuori Luce e, quando Elisa l'ha compreso, non ha più alzato così tanto la voce o le mani verso la figlia.

Qualsiasi aspettativa verso l'altro non è indice di libertà

Quando c'è l'aspettativa che il compagno ci aiuti a stare meglio, come nel caso di Francesca nei confronti di Dario, ci si arroga un diritto credendo di essere nel giusto, senza comprendere che una simile aspettativa rafforza solo un senso di compatimento e di dolore. Sembra che Francesca riesca ad arrivare ad un certo punto e poi debba chiedere aiuto al compagno per uscire da certi stati d'animo devastanti, che regolarmente si attivano in occasione delle sue visite ai genitori adottivi. E' come se Francesca cercasse in Dario una via per stare meglio, ma pretendendo questo, lei non è più in sé e nemmeno lui e ciò che ne consegue è il vuoto. Se Francesca ricorda di rimanere in sé, può comunque condividere con Dario ciò che prova, ma da una nuova prospettiva, che farà scaturire situazioni ben diverse dalle precedenti. Pensare ad una condivisione diversa, ristabilisce in Francesca quella connessione che ricerca affannosamente attraverso Dario.

Francesca sapeva già di andare incontro ad una situazione spiacevole andando a trovare i suoi genitori adottivi: cinque ore prima di rivedere Dario gli mandava un messaggio perché lui si preparasse a ritrarla su. Francesca dà per scontato cosa le succede quando rivede i suoi genitori adottivi e questo fa capire la predisposizione con cui lei si avvicina a questo incontro. Prima dell'incontro coi genitori lei sa già che starà male quindi ci va preparata al peggio, ovvero credendo di non avere alcuna possibilità. Poi chiede a Dario di riparare questa situazione negativa con quello che lei chiama contenimento, ovvero l'abbraccio, che per Francesca significa fidarsi e ricevere

amore. Un'alternativa è quella di chiedersi se ciò che sta per fare, visitare i suoi genitori adottivi, è ciò che vuole veramente fare. Se vuole farlo, può approcciarsi in un nuovo modo, non con i soliti pensieri a cui è abituata: so già quello che mi aspetta, non tirerò fuori niente di buono da questo incontro, spero che Dario mi salverà appena ritorno, etc. La vibrazione che emette da simili pensieri è di frustrazione, impotenza e mancanza e lo fa con largo anticipo, investendo anche i pensieri di Dario che, oltre a leggere le sue richieste come un capriccio sa che, anche soddisfacendole, Francesca si rimetterebbe in sesto solo temporaneamente, non sarebbe la vera soluzione. Mentre quello che forse inconsciamente intuisce è la necessità di una soluzione più duratura. Francesca può gradualmente cominciare ad avere pensieri più positivi già prima di incontrare i genitori:

Nonostante sappia cosa mi aspetti nell'incontro coi miei genitori adottivi, sono pronta a permettere loro di essere tutto ciò che sono.

Nonostante ci siano diversi punti discordanti tra me e loro e questo può portarmi frustrazione, desidero e voglio cambiare questa situazione, permettendo a me stessa di non farmi coinvolgere da simili sfere emotive.

In fin dei conti sono loro che mi hanno dato una famiglia.

Non voglio più lottare contro la mia famiglia di origine perché mi ha abbandonata.

Permetto alla mia famiglia di origine di avermi abbandonata, perché questo mi ha dato una grande opportunità di comprensione.

Mi permetto di amarmi profondamente.

Non voglio più leggere quello che mi è accaduto come un abbandono da parte della mia famiglia di origine, né come frustrazione ciò che vivo con la mia famiglia adottiva.

Permetto loro di essere quello che sono perché mi hanno dato delle opportunità, e mi riprendo la possibilità di sviluppare tutto il potenziale dentro di me.

Ho tanto da dare e da vivere.

Se Francesca lascia la casa dei genitori adottivi e nel tragitto di ritorno non cambia il suo punto chiave emotivo, rischia di influenzare Dario coi suoi pensieri distruttivi. E' come se imboccasse la via della frustrazione e arriverà da Dario più frustrata che mai. Ma di solito Francesca non pensa a questo, perché il suo pensiero dominante è che Dario la salvi dalla sua frustrazione e si metta al suo posto, grazie a quella forza e a quell'amore che lei invece crede di non avere. Se nel viaggio di rientro decide di imboccare la strada della gioia, può fare un lavoro graduale per non arrivare con il solito carico di frustrazione da Dario, con la pretesa che lui l'aiuti a sentirsi meglio. Se imbecca la strada della gioia ha già spostato la sua attenzione su di sé, ritrovando il suo potere. Comprende che non può farsi portar via l'amore dai genitori e poi pretendere che Dario glielo restituisca: è lei che si trova al centro dell'equazione. Invece di credere che l'abbandono o l'amore dipendano dagli altri, inizia a sentire che lei stessa ha il potere di creare ciò che desidera, non è più una vittima. Sa che

può creare frustrazione o ottimismo, sta a lei deciderlo. Il compito da fare nel viaggio di ritorno sarà imboccare la via della gioia:

Anche se non mi sento al massimo, sono consapevole del fatto che questo incontro poteva portarmi simili stati d'animo e desidero spostare il mio punto chiave emotivo verso la gioia.

In fin dei conti posso sempre scegliere come sentirmi, sono io che decido di sentirmi frustrata per l'incontro con i miei.

Permetto alle situazioni e agli altri di essere quello che sono.

Posso pensare a ciò che mi hanno dato di buono i miei genitori adottivi.

Vedo gli ostacoli come grandi possibilità che mi hanno permesso di avere più fiducia in me stessa.

Mi piace rivedere Dario.

L'incontro coi miei non è stato un gran che, ma in fondo non è stato lungo, ho deciso io il termine dell'incontro e decido io se rincontrarli oppure no.

Sono consapevole che la decisione spetta sempre a me.

E' una bellissima giornata e tutto sta andando di bene in meglio.

Mi sto staccando da sentimenti negativi e approcciando sempre di più a quelli positivi, sono più ottimista.

Ho la possibilità di scegliere.

Mi sento sollevata.

Avendo imboccato la strada della gioia, ad un pensiero positivo se ne agganciano altri, aumentando la loro forza propulsiva. Francesca lascia così la strada della frustrazione, anche se in quella strada ci vedeva il diritto di aspettarsi dal partner quell'amore condizionato-salvezza, che tanto ricercava. La vibrazione di mancanza ha costellato la vita di Francesca: l'abbandono in orfanotrofio da parte dei genitori, il disagio nella famiglia adottiva, un matrimonio finito ed infine la relazione difficile con Dario in cui si perpetua il senso di mancanza. Una serie di vuoti in cui Francesca non si può agganciare a niente, ma nel momento in cui li riempie, chiamandoli opportunità, si permette una nuova visione della sua vita: anche se è stata abbandonata in orfanotrofio, i suoi genitori le hanno comunque dato la magnifica possibilità di venire alla luce, magari proprio per apprendere e vivere il senso di libertà che dona l'amore incondizionato. Imboccando la strada della gioia, scopre quante cose possono arricchire la sua vita. Si tratta di chiedersi: quale strada prendo per tornare a casa? Se Francesca decide di intraprendere la strada della gioia, è una strada ben diversa da quella del dubbio e godrà di un panorama e di una visuale molto piacevoli. Lungo la strada incontrerà sempre più aspetti e motivi per essere felice, mentre intraprendendo la strada del dubbio, il panorama è molto più ristretto e lungo il percorso incontrerà sempre più motivi per essere frustrata.

Francesca può sperimentare che può affidarsi a se stessa, invece di additare il partner per non farlo al posto suo. Se mi ami devi farlo per me, fai questa cosa per dimostrarmi che ci tieni: questi luoghi comuni, ancora molto diffusi, nascono da una prospettiva di mancanza. Spesso quando finisce una relazione, i partner nutrono rancore l'uno verso l'altro perché si rinfacciano ciò che hanno fatto per l'altro o, peggio ancora, ciò a cui hanno rinunciato. Riuscire a stare con l'altro, senza fare il conto di ciò che si è dato, talvolta è difficile. Di solito ci sono delle ripercussioni: o faccio scontare a te il conto che non mi torna, o lo sconto io, stando malissimo o comunque me la rifaccio col mondo intero perché qualcuno deve pagare per ciò che ho dato invano. Qual è la verità? Questo atteggiamento sofferente parte da un'impostazione giudicante su ciò che si deve fare o non fare in una relazione, su ciò che è giusto dare o ricevere. La verità non si trova mai nel giudizio.

Il successo è la gioia

Spesso viene confuso il successo di una relazione, con la sua durata. Ma la durata di una relazione non determina né la qualità, né il successo di una relazione. In quanto parametro esterno, la durata di una relazione non può essere utilizzata per determinarne il successo, inteso come soddisfazione, felicità e piacere. E' vero che una relazione lunga offre notevoli opportunità ad entrambi i partner, ma non è una garanzia di successo, lo dimostra il fatto che coppie che sono insieme da tanto tempo, non sempre sono felici.

Forse la coppia tende a perdere la felicità iniziale perché col tempo si focalizza più sugli obblighi che sulle opportunità. Per questo potrebbe essere un'idea, in caso di matrimonio, scambiarsi delle dichiarazioni anziché degli obblighi; anche se non è comunque una garanzia, senz'altro è qualcosa che fa sentire meglio. Per una relazione di coppia veramente felice, gli ingredienti essenziali sono due persone che si sentono già molto bene individualmente, così che unendosi, creano una coppia molto soddisfatta.

La maggior parte delle persone sviluppa, fin da giovane, l'aspettativa che ad un certo punto della vita troverà un compagno o una compagna con cui condividere l'esistenza. Talvolta quest'immagine è circondata da un alone molto romantico, ma anche da un'idea di sistemarsi e fermarsi. A tal proposito viene usata l'espressione "mettere la testa a posto". Questo modo di dire comune, sta quasi ad indicare che c'è uno spartiacque tra il modo di vivere di un prima, e il modo di vivere di un dopo, evidenziando la necessità di mettere la testa a posto, come requisito per il passaggio da uno status all'altro. Questo sottintende ben altro: l'abbandono di libertà e divertimenti, (considerati i protagonisti indiscussi di quando non si ha la testa a posto) per abbracciare una relazione più stabile e seria, ovvero mettere la testa a posto. In effetti, osservando la maggioranza delle persone coinvolte in una relazione stabile, non si vede proprio quel pienone di soddisfazione, come coppie che gridano a tutti la loro gioia o si riempiono di baci e abbracci per la strada. Naturalmente escludiamo il giorno del matrimonio (per alcuni), e gli adolescenti, dai quali credo che avremmo parecchio da imparare, in quanto ad espressività e spontaneità. Basta osservare che cosa viene scritto per strada il giorno prima delle nozze, solitamente allo sposo, riguardo alla sua incalcolabile perdita di libertà. La libertà viene considerata in antitesi ad una relazione duratura, dimenticando che è la base del nostro essere. Per questo abbiamo creato un modello culturale basato sulla rinuncia e la repressione

di quelle che sono le caratteristiche naturali e imprescindibili dell'essere umano: libertà, gioia e amore. Non è più tempo di rinunciare all'una o all'altra cosa, perché se vogliamo possiamo avere relazioni in cui manteniamo gioia, libertà e amore, che ci appartengono come diritto di nascita.

Il punto è un altro: sono consapevole della gioia, della libertà e dell'amore in me? Perché se ne sono poco consapevole le perderò o me le lascerò sottrarre senza accorgermene, non riconoscendo che sono i miei tesori più preziosi. Meno ne sono consapevole, più facilmente le perderò per strada, incolpando l'altro di avermele sottratte. Nessuno può prenderti qualcosa se tu non vuoi. Il tuo compito è essere consapevole di chi sei per vivere ogni giorno nel modo in cui desideri. *A cambiarti non è una relazione, ma il modo con cui l'affronti.* Non è il matrimonio che annienta la gioia o la libertà, ma l'idea che abbiamo del matrimonio e che attiviamo in automatico, finché ad un certo punto proviamo un tale malessere, dovuto all'accumulo di un sacco di auto-limitazioni, che scoppiamo e spesso senza neanche comprendere subito il perché. Poi scatta il luogo comune che si tratti del famigerato "effetto matrimonio". In realtà è solo l'effetto delle tue scelte di vita. Se credi che in una relazione stabile perdi gioia, libertà e soddisfazione, forse fai parte di coloro che se la prendono col partner per le loro insoddisfazioni. Se invece credi che in una relazione duratura ci sia un sacco di spazio per gioia, libertà e avventura, vivrai un viaggio magnifico ricco di belle sorprese, che ti mostrerà terre inesplorate, per le quali vale la pena prenotarsi!

Estasi: una via verso la Luce

“A Telos onoriamo noi stessi al punto che nessuno sarebbe *mai* in grado di accettare e stabilire un rapporto di coppia che non sia appagante al 100% su tutti i livelli.” Adama

Il sesso è gioia, e la gioia è la più alta espressione dei nostri sentimenti. L'energia sessuale è l'energia che permea la vita: è la vita! L'intera vita è pervasa da energia sessuale perché è incontro, scambio, contatto. Il desiderio e la conseguente attrazione, è la dinamica che sottende qualsiasi cosa. Tutti noi ci sentiamo bene quando qualcosa ci attrae e la desideriamo tanto, perché questo ci riempie di vitalità ed euforia. E' questa energia che ci fa sentire vivi e, più la sperimentiamo, più entriamo in contatto con il mistero della vita, che è amore. Il sesso è una delle più straordinarie manifestazioni d'amore, per noi stessi, per l'altro e la vita. Questa danza sensuale ed estatica, che vede il sesso come un magnifico incontro, si verifica in ogni cosa perché tutto ciò che ci circonda è incontro. Quando osserviamo un albero, quando leggiamo un libro, ammiriamo un balletto, ci commuoviamo davanti ad un film o entriamo in contatto con qualcuno, diamo vita ad un incontro di energie: tutto è danza. Tutto è intriso di energia sessuale perché tutto riguarda l'incontro: *la vita è un continuo incontro vibrazionale.*

L'orgasmo è un'esplosione, è l'incontro con l'Energia della Fonte ed è un rilascio temporaneo di resistenza. E' la scintilla e il contatto con l'energia infinita, che non ha più confini. Quando non riusciamo a contattare questa energia, probabilmente ci siamo avvolti da giudizi, credenze e doveri che ci irrigidiscono. Possiamo lasciare andare uno strato alla volta, concedendoci sempre più spazi in cui ci abituiamo gradualmente a contattare la potenza di questa energia. Può riguardare ogni aspetto della nostra vita, perché il modo in cui viviamo la sessualità, è un riflesso di come viviamo la vita. La nostra sessualità ci parla di come viviamo la vita e da come viviamo la vita, possiamo

risalire a come viviamo la sessualità. La vita riflette se stessa in ogni aspetto, senza esclusioni. La sessualità è un aspetto importante perché è un'esperienza in cui contattiamo in modo molto forte e istintivo l'Energia della Fonte e, di conseguenza, espandiamo la nostra relazione con noi stessi e con l'altro. L'orgasmo è soprattutto una grande espansione, quindi fin dalla nascita siamo destinati all'espansione. Il processo di espansione e di evoluzione, è insito nella nostra stessa natura. Per vivere appieno l'estasi a cui siamo destinati, è importante che il nostro rapporto sia chiaro e trasparente come un cristallo, per questo è essenziale rendere visibile l'invisibile, esprimendo in tutto e per tutto noi stessi. Di seguito ci sono alcuni suggerimenti per illuminare il rapporto di coppia e vivere un'unione più appagante.

Un esercizio che può aiutare le coppie a comprendersi è l'estraniamento. Quando c'è qualcosa che non va, i partner decidono di fermarsi un attimo e di uscire dai ruoli e dalle identificazioni che stanno vivendo, parlando di sé alla terza persona, ovvero come se parlassero di qualcun altro. In questo modo ognuno esprime ciò che sente parlando di ciò che prova o ha provato, come se parlasse di un'altra persona. L'estraniamento da se stessi permette in questo caso una maggior capacità di individuazione, comprensione ed espressione di sé. E' lo stesso meccanismo che spiega come mai sia più facile a volte risolvere i problemi degli altri, rispetto ai nostri. Nell'atto di uscire dal problema e da noi stessi, recuperiamo una prospettiva più ampia che ci permette una maggior libertà espressiva.

Prendiamoci un altro po' di tempo con il nostro partner: ad occhi chiusi, seduti uno di fronte all'altro, ci possiamo percepire e immaginare all'interno di una bolla di Luce. Respirando lentamente ci rilassiamo, iniziando a porci le seguenti domande e lasciando emergere con naturalezza le risposte.

Quali sono le emozioni di cui non parlo? Quali sono le emozioni che esprimo?

Cos'è che non mi piace? Cos'è che mi piace?

Riesco a sentirmi e ad essere libero nel rapporto?

Dove mi sento non compreso? Dove mi sento compreso?

Cosa vorrei fare e non faccio? Cosa vorrei fare e faccio?

Cosa di me non riesco ad esprimere? Cosa di me riesco ad esprimere?

Cerimonia di Luce

Dopo aver letto la trilogia "Conversazioni con Dio" di Neal Donald Walsh, Sperling & Kupfer, 2010, ci siamo sentiti ispirati a condividere la cerimonia che abbiamo fatto il giorno del nostro matrimonio. Nel suo libro Neal ha riportato le parole che si è scambiato con la sua compagna il giorno delle nozze: siamo rimasti molto affascinati e incuriositi da questa idea e abbiamo deciso di fare lo stesso. Leggere le intenzioni che lui e sua moglie si sono scambiati è stato un dono e

abbiamo pensato che anche le nostre intenzioni potevano diventare un dono per qualcuno. In effetti lo è stato per coloro che vi hanno assistito, per questo crediamo che sia un bene allargare l'amore che ha suscitato la nostra cerimonia, ad un numero molto più ampio di persone. Incoraggio chiunque abbia sperimentato qualcosa di simile, o vorrebbe farlo, a dividerlo in qualunque forma desideri, perché contribuisce a far girare un'energia di rinnovamento su qualcosa che sta cambiando sempre più velocemente: come viene vissuto il matrimonio e soprattutto il senso dell'unione. La cerimonia di Neal e sua moglie non parlava più di obblighi, doveri, promesse o cose simili. E nemmeno la nostra. Questo è un passaggio essenziale, perché significa responsabilizzare se stessi e non l'altro, scegliere di essere insieme all'altro per piacere, non per dovere. Offrirsi all'altro, per scambiare, vivere, esplorare e condividere. Non c'è più la necessità di dover fare delle promesse: la verità è innanzitutto verso noi stessi, l'altro non ne è più il custode. L'intenzione principale delle due parti è condividere la propria versione migliore con il partner, perché l'unico impegno è di dare il meglio di sé, a se stessi e all'altro.

E' importante scegliere le parole con cui vogliamo benedire la nostra unione, perché costituiscono l'imprinting energetico della relazione, la nota d'inizio dalla quale si svilupperà la melodia successiva. Di seguito abbiamo riportato la nostra cerimonia con l'unico scopo di ispirarti a scegliere la tua, se il sentiero di coppia è un tuo desiderio. Se ti sei già sposato da tempo e non condividi più le parole e le intenzioni che hai usato, puoi sempre fare il bis. Non è necessario che sia una cerimonia pubblica, può essere semplicemente una cerimonia privata, in cui rinnovi il tuo desiderio di essere nella coppia, semplicemente con la nuova consapevolezza che hai adesso: buon divertimento!

L'intenzione della nostra cerimonia era accrescere la gioia, l'amore e la libertà che costituiscono la nostra essenza, attraverso parole, musica, colori, gesti e simboli. Abbiamo iniziato con la sensazionale musica di J.Groban, che ci ha permesso di amplificare ulteriormente le nostre emozioni e dopo aver raggiunto il centro del prato, di fronte ai nostri invitati, ci siamo guardati negli occhi. Siamo così arrivati alla fine della canzone, che durava svariati minuti. E' stato per noi e per gli altri, uno spazio introduttivo che ha permesso a tutti noi di essere presenti, preparandoci a ciò che stava accadendo. La sensazione che avevamo, non era quella di essere solo noi due, era come se la coscienza di noi due si allargasse alla comunità che ci circondava, che sicuramente non era solo fisica. Quindi non eravamo un lui ed una lei che stavano compiendo un rito, ma un Noi che stava celebrando l'essenza dell'Amore e dell'Unione, ricordando la sostanza di cui siamo fatti, l'Amore. Non era solo l'unione tra Elena e Lorenzo ad essere celebrata, ma l'unione di ognuno di noi con se stesso e la vita. Non c'erano più osservatori e osservati, ma solo partecipanti. E, a tal riguardo, le parole della mia carissima amica Asya, ne hanno colto perfettamente l'essenza:

“Cara Elena, sei una delle mie più care amiche, quelle che sono nel Cuore, quelle amiche che anche se le senti e le vedi poco, sono sempre presenti dentro. Ti ho conosciuta quasi nove anni fa, quando

entrambe stavamo percorrendo la strada della conoscenza interiore. Abbiamo condiviso gli alti e bassi della vita, i dolori e le gioie in un continuo crescendo di consapevolezza e chiarezza. Mi ricordo ancora la disperazione (che mascheravi dietro alle tue risate!) delle tue telefonate, quando mi dicevi che desideravi tanto vivere una relazione a due. Poi hai conosciuto Lorenzo ed il tuo cuore è diventato sereno. Negli alti e bassi della vita di relazione, hai saputo rimanere nella coppia e con coraggio affrontare le tue paure e insicurezze. Ti ammiro per quello che sei riuscita a costruire sia nella relazione che nel lavoro. Il tuo spirito solare e avventuriero ti ha permesso di raggiungere i tuoi sogni.

Oggi è un Grande Giorno, dove il tuo Spirito si unisce a quello di Lorenzo in una preghiera al Divino per “sigillare” il vostro legame di fronte al Cosmo, con un Amore che splende di gioia e di Luce. Una gioia che riuscite a trasmettere alle persone che vi stanno attorno! Grazie perché la vostra Unione è uno specchio dove ognuno, se vuole, si può rispecchiare per osservare quanta Meraviglia c'è in ognuno di Noi. Il mio augurio per voi è quello di riuscire a mantenere sempre viva la vostra Unicità, che è la vostra Bellezza, e nei momenti difficili rimanere sempre a contatto con la voce del vostro Cuore.

Così sia, Asya”

Un' amica attrice, Ilaria, ha recitato questa magnifica poesia di Christopher Logue:

“Venite verso l'orlo del dirupo.

Potremmo precipitare.

Venite verso l'orlo del dirupo.

E' troppo alto!

VENITE VERSO L'ORLO DEL DIRUPO

Ed essi vennero.

E lui li sospinse.

Ed essi volarono.”

Il fratello di Lorenzo ha letto, anzi direi interpretato, una poesia di Martha Medeiros:

“Lentamente muore chi diventa schiavo dell'abitudine, ripetendo ogni giorno gli stessi percorsi, chi non cambia la marcia, chi non rischia e cambia colore dei vestiti, chi non parla a chi non conosce. Muore lentamente chi evita una passione, chi preferisce il nero su bianco e i puntini sulle “i” piuttosto che un insieme di emozioni, proprio quelle che fanno brillare gli occhi, quelle che fanno di uno sbadiglio un sorriso, quelle che fanno battere il cuore davanti all'errore e ai sentimenti. Lentamente muore chi non capovolge il tavolo, chi è infelice sul lavoro, chi non rischia la certezza

per l'incertezza, per inseguire un sogno, chi non si permette almeno una volta nella vita di fuggire ai consigli sensati.

Lentamente muore chi non viaggia, chi non legge, chi non ascolta musica, chi non trova grazia in se stesso. Muore lentamente chi distrugge l'amor proprio, chi non si lascia aiutare; chi passa i giorni a lamentarsi della propria sfortuna o della pioggia incessante.

Lentamente muore chi abbandona un progetto prima di iniziarlo, chi non fa domande sugli argomenti che non conosce, chi non risponde quando gli chiedono qualcosa che conosce.

Evitiamo la morte a piccole dosi, ricordando sempre che essere vivo richiede uno sforzo di gran lunga maggiore del semplice fatto di respirare.

Soltanto l'ardente pazienza porterà al raggiungimento di una splendida felicità.”

E Angela ha letto questa di Kahlil Gibran:

“Voi siete nati insieme, e insieme starete per sempre.

Voi sarete insieme quando le bianche ali della morte disperderanno i vostri giorni.

Sì, insieme anche nella tacita memoria di Dio.

Ma vi siano spazi nella vostra unione,
e fate che i celesti venti danzino tra voi.

Amatevi reciprocamente, ma non fate dell'amore un laccio:

Lasciate piuttosto che vi sia un mare in moto tra le sponde delle vostre anime.

Riempia ognuno la coppa dell'altro, ma non bevete da una coppa sola.

Scambiatevi il pane, ma non mangiate dalla stessa pagnotta.

Cantate e danzate e siate gioiosi insieme, ma che ognuno di voi resti solo,

Così come le corde di un liuto son sole benché vibrino della stessa musica.

Datevi il cuore, ma l'uno non sia in custodia dell'altro.

Poiché soltanto la mano della Vita può contenere entrambi i cuori.

E restate uniti, benché non troppo vicini insieme:

Poiché le colonne del tempio restano tra loro distanti,

e la quercia e il cipresso non crescono l'una all'ombra dell'altro.”

Abbiamo cantato “Dolce sentire” coinvolgendo tutti.

Intenzioni e apprezzamenti

Elena: Terra, che come una madre ci nutri e ci accogli.

Lorenzo: Cielo, che come un padre vegli su di noi.

Elena: Sole e Luna, che illuminate il nostro cammino, voi siete l'esempio di come l'uno sia complementare all'altro e ciò è in ognuno di noi.

Lorenzo: Esseri di Luce, Guide delle nostre Anime, Spiriti della Natura, ricordateci sempre che siamo fonti inesauribili di Luce e Amore e sosteneteci, affinché la mente non cada nel timore, che impedisce di percepire e toccare questa Essenza Divina.

Cerimonia dell'Acqua

Lorenzo: Grazie Fiume per l'Acqua, simbolo di vita e purificazione. Rinnovaci e portaci verso una nuova vita piena di risorse e possibilità infinite e, sperimentando tutto questo, facci dono dell'accettazione e della gratitudine.

Elena: Che quest'Acqua di Vita fluisca in noi come le nostre emozioni e che queste, unite ai nostri pensieri, ci nutrano e ci benedicano con Amore.

Anna Maria Bona, amica ed autrice in contatto con gli arcangeli Uriel e Metatron, ci ha offerto queste parole, ispirate dal Vangelo degli Esseni:

“Le acque benefiche dell'Amore scorrono in un ruscello infinito dal Mare dell'Eternità. Senza l'Amore il cuore di un uomo è spaccato e arido, come il fondo di un pozzo asciutto, e il suo cuore è vuoto. Le parole d'Amore invece sono dolci per l'anima come un favo di miele, sono come acque profonde. Lo sgorgare dell'Amore è come un fiume fluente che contiene musica vitale.

Benedici Angelo dell'Amore questa coppia, Elena e Lorenzo, affinché la pace e l'armonia possano regnare nei loro cuori per sempre.

Con gli occhi della Saggezza e le orecchie della Comprensione, possa il loro Amore fiorire nella Gioia, perché nel Regno di Dio non vi è tristezza, e la loro dimora sia lambita dal Torrente della Vita e dalla Luce possano nascere nuovi frutti.

Questa comunità, che li ama, te li affida. Grazie Padre-Madre per questi doni che offrirai loro.”

Offerta-scambio

Lorenzo: Elena, di te ammiro la bontà, la gioia e la tenacia, a te io offro la mia anima e il desiderio di condividere il cammino di scoperta. Tutto racchiudo in questa goccia, come rugiada del cuore si poggerà leggera in attesa del nuovo giorno, portando con sé, i sogni della notte. (Elena mette a Lorenzo la spilla-goccia, dato che lui non ama gli anelli).

Elena: Lorenzo, di te ammiro la purezza, la carica vitale e la poesia. A te io offro la mia anima e il desiderio di incontrare te ogni giorno, ogni momento della vita, per vibrare e danzare tutti i colori dell'arcobaleno.

Anello come cerchio di Luce, simbolo di Bellezza e Verità. (Lorenzo mette l'anello a Elena).

A questo punto io e Lorenzo ci siamo sfilati le rispettive fusciasche di seta bianca e abbiamo iniziato a farle volteggiare nell'aria e sui nostri corpi, come una danza leggiadra d'amore.

Infine tanti petali rossi e chicchi di riso sono scesi su di noi, come una pioggia d'amore per celebrare l'unione, la gioia e la magia di cui eravamo appena stati testimoni.

Fine anteprima

Indice

Ringraziamenti e apprezzamenti

Prefazione

Introduzione

Parte I La meraviglia di una prospettiva più ampia

Raggio di Luce 1 Ricorda chi sei

Il senso della vita

Prospettiva fisica e prospettiva non fisica

Il benvenuto di Abraham

L'Essere Interiore comunica attraverso le emozioni

Le Leggi dell'Universo

Emetti costantemente vibrazioni

Sei un magnete: attiri l'essenza di ciò che pensi e provi

Prima allineati, poi agisci

Raggio di Luce 2 I desideri svelano la tua identità

La magia del talento

I desideri nascono nel cuore

Presenza o assenza del desiderio?

Apprezzamento, il prato dove sbocciano i desideri

Le frequenze dei desideri

Scegliere la via illuminata verso i desideri

Le paure “in maschera”

Dalla paura al desiderio

Essere visionari

Raggio di Luce 3 Il laboratorio emotivo

Hobby e passioni

Cartelloni

Disegni colorati

Post-it

Piccoli manifesti

Parole-emozioni chiave

Foto particolari ed evocative

Raggio di Luce 4 Scienza di Luce

Una conoscenza luminosa

Il regno delle possibilità

Pensieri ed emozioni creano la realtà

Infinite possibilità

Come nasce la realtà

Interconnessione

Il campo dell'Uno

La mente creativa

Sincronicità

Immaginazione o anteprima della realtà

Parole magiche

Parte II L'alba di una nuova era

Raggio di Luce 5 In contatto con l'Infinito

Sei una scintilla di Infinito

Natura infinita

La scintilla divina in te

L'Arte del Permettere

Permettere la libertà

Permettere è un vero e proprio allenamento!

Spazio d'amore

Sintomi d'amore

Permettere il benessere: il richiamo della vita

Credenze, le radici della creazione

Veli di Luce

Raggio di Luce 6 Vivi la meraviglia che sei

L'intenzione determina il movimento della spirale

Metti in moto l'intenzione

Gli altri come fonte di ispirazione

L'impulso verso l'evoluzione

La tua versione migliore

Diventa la tua immagine più meravigliosa

L'invisibile dà origine al visibile

Entra nel vortice per il piacere di farlo

Le immagini ti parlano

I colori delle emozioni

Collage creativo

La Spirale dei Colori e la Fiaba di Luce

Raggio di Luce 7 Dall'era del dolore all'era della Gioia: evolvere attraverso la Luce

La potenza della Gioia

Sei già dove desideri essere

Dalla ricerca dell'ombra alla ricerca della Luce

Dalla catena del dolore alla catena della Gioia

Alla ricerca della Gioia

Il benessere nell'era della Gioia

L'amore nell'era della Gioia

L'impresa nell'era della Gioia

Le relazioni nell'era della Gioia

L'educazione nell'era della Gioia

Da qualsiasi punto parti, puoi sempre arrivare dove vuoi

Parte III Vivere la Luce nella relazione con se stessi, la vita, gli altri e l'Infinito

Raggio di Luce 8 Chiedi e ti sarà dato

Voltati verso la Luce

Dai nuovi significati alla realtà

Il cambio di prospettiva è graduale

Le tre fasi per essere, fare e avere tutto ciò che vuoi

Vibrare è chiedere

Chiedi dall'amore o dalla paura?

Credi nei tuoi desideri

Sperimenta che tutto è possibile

Raggio di Luce 9 Viaggi di Luce

Viaggio fantastico

Le tre forze

Il ciclo dell'acqua

Pane di vita

Cielo stellato

Orto emotivo

Stanze di Luce

Raggio di Luce 10 Soul Touch, Tocco dell'Anima

Contatto di Luce

L'incontro con gli altri

Incontri nati dal bisogno o dal desiderio?

Il contatto con te stesso

Incontri di Luce

L'arte del Tocco dell'Anima

Soul Touch Expanded

Fare esperienza: raccogliere preziose informazioni

Il valore dell'esperienza

Sperimentare gli opposti

Il desiderio di incontri autentici

Raggio di Luce 11 Coppia di Luce

Amare significa essere in allineamento con la vibrazione della Sorgente

Perché stiamo insieme?

Comprendere se stessi e l'altro

Il senso delle relazioni

Rendere visibile l'invisibile

La libertà nella coppia

Qualsiasi aspettativa verso l'altro non è indice di libertà

Il successo è la gioia

Estasi, una via verso la Luce

Cerimonia di Luce

Raggio di Luce 12 Sogno di Luce

I tuoi desideri ti amano

Atti di bellezza

Desiderio d'infinito

Il flusso della vita

Il Sogno di Luce ti riconduce a te stesso

La carrozza del cuore

Un sacco di fiducia

Un pozzo sempre ricco

Un filo che arriva spontaneamente

La strada verso l'abbondanza

Ingredienti creativi

La ricerca dell'allineamento

Vivere l'integrità

Vivere il successo

Epilogo

Bibliografia