

The background of the page is white with several faint, light gray heart shapes scattered across it. The hearts vary in size and are slightly out of focus, creating a soft, romantic atmosphere.

## CAPITOLO IV

# Comprendere il cambiamento

### La luce

Se guardi il cielo del mattino  
vedi la luce del sole;  
se guardi il cielo di notte  
vedi la luce delle stelle;  
ma se guardi dentro di te,  
vedi la luce migliore,  
la più splendente,  
la più potente  
questa è l'AMORE dell'Infinito DIO!

FENISIA B., 2010



## Iniziamo a riconoscere il nostro Spirito divino

**D**opo aver affrontato il discorso relativo a difetti e pregi, soffermiamoci adesso su come manifestare il cambiamento di noi stessi. Ovviamente, dobbiamo imparare ad avere una realtà vibrazionale consapevole, in cui agiscono emozioni positive, in accordo con il livello del *Dio in Noi* (che è la nostra *forza* e il nostro *potere*) e l'energia dell'Universo ci farà crescere a un alto livello spirituale.

Per prima cosa apriremo la porta del nostro *Sé divino* che è la potenza per affrontare la nostra mente in modo sicuro e dolce: iniziamo a spronarla dicendoci: “*Ti Amo*” in modo da stimolare il nostro *Sé divino*, che ci aiuterà a perdonarci per ogni attaccamento dell'*ego*, che cerchiamo invano di colmare, quel senso di vuoto e solitudine che ci sembra di non riuscire a cancellare. Eppure, quando riusciremo nell'impresa, saremo anche in grado di imparare a donare agli altri, senza un fine o una logica prestabilita, senza essere mossi da contrasti e da aspettative su ciò che si dà.

Non vi è nulla al di fuori di noi a cui possiamo attribuire il ruolo di guida: ciò che cerchiamo è dentro di noi, è il *Sé spirituale* (o *Dio in Noi* se

preferite) che è anche nostro *Angelo Custode*, nostro *Maestro*, *Dio*, *Padre* ecc., è lui che è la fonte di tutte le risposte che cerchiamo.

Se ci riflettiamo è come un'alchimia, è la riscoperta di noi stessi, come una porta che si apre e attraverso la quale la natura risponde alle nostre richieste.

Impariamo a sentire con l'*Osservatore*, che è la guida Spirituale che ci orienta nelle emozioni, essendo l'emozione un'antenna che, secondo le vibrazioni positive o negative, ci indica quanto siamo bloccati e quanto permettiamo o meno ai nostri sogni di realizzarsi e quanto, invece, dobbiamo lavorare per essere liberi dall'inconscio e per sradicare, a livello dei neuroni, i nostri traumi e conflitti.

## **Rimuovere i paletti**

Dobbiamo arrivare fino a quelle radici che non ci permettono di essere sereni e apportano un elevato senso emozionale negativo; si tratta di quei famosi *paletti* che ci mettiamo da soli senza saperlo, che influenzano i nostri sogni fino a impedirne la realizzazione.

Ma cosa sono i paletti? I paletti sono tutte le nostre paure e le nostre ansie che manifestiamo come divieti, ostacoli, chiusure ecc.

Per esempio le superstizioni sono paletti molto forti e, ancora, sono paletti tutte quelle limitazioni che ci poniamo impedendoci di desiderare la manifestazione dei nostri sogni: "*Non mi capiterà mai di incontrare la persona giusta, ... non merito di essere felice ecc.*".

Dobbiamo ricordare che le paure fanno parte del passato, ed è importante imparare a perdonare e a vivere nel presente; vivere nel passato significa portare avanti un'esistenza in replay che dimostra che non abbiamo ancora perdonato noi stessi e il prossimo e, in questo modo, continueremo a ripiegarci su noi stessi e a soffrire. Facciamo un esempio: immaginiamo una coppia, in cui entrambi i partner abbiano alle spalle delle separazioni con figli e che uno dei due sia rimasto legato, a livello inconscio, al precedente compagno, non solamente per i figli, ma per vari ricordi e situazioni vissute.

Immaginiamo la situazione, peraltro frequente, in cui con la scusa dei figli il componente della coppia ancora legato al suo ex, intrattiene rapporti frequenti, oppure accorre ad ogni richiesta di aiuto dell'ex, per incontrarlo.

Una persona del genere tenderà a notare le differenze tra la/il compagno attuale e quello da cui si è separato, farà frequentemente paragoni, l'ex partner sarà frequente oggetto di dialogo, a discapito di quello attuale.

Questo comportamento dimostra che la persona è ancora agganciata al passato ed è incapace a liberarsene e che non è coerente e onesta con il suo partner. Non c'è da meravigliarsi quindi se non riesce a godersi pienamente l'esistenza e se il nuovo rapporto giungerà presto al termine, a meno che, osservandosi, ne prenda coscienza; allora potrà da-

re una svolta al suo nuovo rapporto ed essere felice con nuovo partner, sperimentando l'energia vibratoriale della luce.

In questo modo anche le sue emozioni cambieranno e la coppia vivrà in modo più sereno, con più ottimismo e nel momento presente.

Se abbiamo dei sogni per il futuro dobbiamo vivere il presente come se li avessimo già realizzati e li stessi vivendo ora. Dobbiamo alimentarli con pensieri positivi perché, se nutriamo dubbi o prestiamo attenzione a considerazioni negative, il livello vibrazionale emozionale positivo di luce si abbassa e, cambiando frequenza, creiamo a livello *reale* l'impossibilità di realizzarli.

Quando siamo sereni, equilibrati e ottimisti, il *Dio in noi* ci fa sentire la risposta positiva alle nostre aspirazioni, ci fa *sentire* le emozioni positive come se stessi vivendo la realizzazione dei nostri desideri in quel momento, nel presente poi, successivamente, saranno le sensazioni che avremo a verificarne la realizzazione.

Il benessere del nostro *essere* ci condurrà a vedere il lato positivo delle persone e avremo una visuale ben diversa di come eravamo: non esisterà distinzione nell'uomo e nella donna, sarà tutto naturale e questo significa vivere nella *consapevolezza*.

Attireremo eventi e individui che ci condurranno alla persona *di cui* sogniamo e, giorno dopo giorno, i fatti saranno reali al punto che il nostro *essere* ci segnalerà direttamente *chi* è, colui o co-

lei, che stiamo cercando, per condurci al nostro grande Amore e realizzarne il sogno.

Quando incontreremo il nostro *Amore*, anche se fossimo distratti e non gli prestassimo attenzione, il nostro *essere* vibrerà e ci farà riconoscere la persona.

È anche molto importante essere consapevoli di *quanto* crediamo in ciò che vogliamo e *come* ci crediamo. Ad esempio, consideriamo il momento in cui incrociamo nella nostra vita una persona che ci piace davvero tanto. Spesso e volentieri si fanno sentire le nostre insicurezze, la nostra tendenza a produrre pensieri negativi, il nostro vissuto esistenziale, condizionato magari da brutte esperienze, dall'educazione e dai blocchi che ne conseguono.

Pensiamo, invece, che ciò che desideriamo sia già nella nostra vita, *con sicurezza e fermezza, ma anche con dolcezza*. Quando capiamo di non poter avere ciò che ci sta cuore, ignorando volutamente che può essere risolvibile, avviamo un flusso di frasi del tipo: “... *ecco, mi piace questa persona ma sicuramente neanche mi vede... ma magari se le/gli passo davanti si accorge di me... però potrebbe pensare che lo faccio per farmi notare e così io mi vergogno... in fondo non mi piaccio più di tanto... e figurati se guarda proprio me...*”.

Oppure: “*Oggi voglio vederlo/la! Ma figurati se la vedrò... non sono così fortunato!*”.

Con questi pensieri abbiamo già compromesso il nostro sogno; impariamo invece a non dargli connotazioni, lasciandolo il più puro possibile.

Evitiamo le troppe parole e non coinvolgiamolo in momenti negativi come una situazione quotidiana pesante a casa o al lavoro: *focalizziamo* sempre i nostri sogni *in alto*, perché comunque vada, essi sono già nelle nostre mani...

Impariamo a formulare i nostri pensieri solo in positivo: “... *mi piace questa persona, magari se le passo davanti si accorge di me e chissà, magari inizierà un’amicizia...*”.

Eliminiamo il dualismo, ossia le critiche, l’influenza pesante dell’*ego alterato* e quella ingannatrice della mente, restiamo distaccati, privi di riflessioni ossessive relative ai pro e ai contro, ai *se* e ai *ma*.

Vi sarà pur capitato, in certi momenti della vita, di aver sperimentato un senso di serenità e appagamento tali da portarvi a dire: «*Oggi sento che mi succede qualcosa di bello*», e così è stato!

È questa la dinamica della realizzazione dei desideri: se ci lasciamo contagiare da influenze negative, noi stessi cadiamo in un livello vibrazionale basso che si farà sentire su tutta la realtà che creiamo e su quella che già ci circonda. Ma se non ci facciamo coinvolgere, se rimaniamo distaccati, concentrati sui nostri pensieri semplici, puri, positivi, rimarremo *sintonizzati* su una frequenza vibrazionale, emotiva e spirituale alta e influenzeremo di conseguenza ogni nostra azione e circostanza intorno a noi.

Nel caso in cui il nostro sogno non si dovesse realizzare, impariamo che questo non è successo a caso: significa che la motivazione riguarda un blocco

inconscio del nostro passato che impedisce all'energia di fornirci la risposta che desideriamo oppure, se il blocco è stato superato, può significare che non è ancora il momento giusto e, appena si manifesterà, sarà il nostro *Spirito* a indirizzarci alla meta.

## I perché

A questo punto dobbiamo capire *il perché*, cioè qual è la causa che non fa scatenare l'energia giusta.

Intanto sappiamo che, nel momento in cui pensiamo a un desiderio e non c'è la direttiva giusta, cioè c'è il "blocco", è l'emozione a indicarcelo. Essa è la nostra antenna, la guida che ci fa capire se ne *permette la realizzazione*; nel caso in cui l'emozione sia negativa, può essere percepita fisicamente come un grosso nodo alla gola, il bisogno di tossire, un senso di nausea o bruciore di stomaco, o ancora come senso di pesantezza al petto, ansia o tremolii diffusi in tutto il corpo, con palpitazioni e voglia di piangere.

Questi sono tutti segnali che qualcosa *non permette la realizzazione*, pertanto dobbiamo eliminare il blocco.

Nel momento in cui vi accingerete a compiere questa impresa, vi consiglio di scrivere su di un foglio tutte le emozioni negative che vi si presentano. È un'operazione utile per valutare cosa ci fa stare così male o ci farà stare male nel momento in cui tireremo fuori dal passato i ricordi. Se agiremo in questo modo riusciremo a perdonarci e a cambiare modo di pensare.

Per agevolare il cambiamento si possono utilizzare diverse pratiche, ad esempio la meditazione o altre discipline, che possono dare una mano a gestire i pensieri negativi.

Dobbiamo tenere conto che talvolta l'*ego alterato* nella nostra mente ci dice parole diverse da quelle che ci siamo detti noi! Questo perché il nostro cervello è abituato a pensare in modo negativo e di conseguenza attira energia sulla stessa linea d'onda vibrazionale, cioè negativa. Una cosa molto importante per contrastare anche questo aspetto è dirsi: *“Ti amo mio Essere divino che sei in me! E perdonami se ho trattenuto questi pensieri negativi inconsci. Grazie in piena fede”*.

La dichiarazione attiva la parte spirituale del nostro *essere* e ci aiuta ad avere la forza di essere combattivi, di cambiare, di essere costanti e di non sentirci soli. Importantissimo è anche il perdono di noi stessi per aver trattenuto nella nostra mente pensieri e ricordi del passato.

Pensiamo solamente al risveglio mattutino! Siamo già in preda a pensieri negativi: *“Non ho voglia di alzarmi... che noia!... Anche oggi è un'altra brutta giornata...”* e così via. Proviamo a iniziare la giornata con parole diverse: *“... È un nuovo giorno splendido, oggi troverò ogni soluzione e incontrerò persone stupende... è un altro giorno stupendo perché la persona che ho accanto mi ama e sarà un giorno pieno di tranquillità, ho già la soluzione per tutti i miei problemi”*.

Mi rendo conto che non è facile e che ci si arriva con il tempo.

Questo esercizio ci insegnerà a essere neutrali: rifletteremo, a livello cosciente, sulle nostre parole e i nostri pensieri e comprenderemo che c'è un motivo se qualcosa non vede la sua manifestazione, perché *nulla è per caso*.

Bisogna anche imparare ad accettare determinate situazioni o avvenimenti per dare un senso alla nostra vita; non è raro che si perdano cose preziose (non ci si riferisce soltanto al valore materiale), o persone care nel corso di un'esistenza e quando ciò capita, significa che dobbiamo operare un cambiamento in noi stessi, porre un taglio al vissuto portato avanti fino a quel momento. Perdere una persona cara ha un significato molto profondo per la nostra esistenza perché proviamo dolore e sofferenza ma è una buona occasione per purificare la nostra mente.

Imparate ad accettare questo evento con serenità e Amore incondizionato perché chi ci ha lasciato possa essere nella luce divina.

Ogni persona cara ci ha insegnato qualcosa di grande nella vita. Non dobbiamo aver paura della morte: è come rinascere e tornare a casa dopo un lungo lavoro, perché la vita è eterna!

*“Vedete la morte come una dea meravigliosa e lei se ne starà lontana”.*

La morte ci insegna a essere più fedeli e generosi con il prossimo, specie con chi soffre. Molti danno importanza a questi sentimenti solo dopo una disgra-

zia, perché solo quando l'uomo (come essere umano) si trova in fondo alla propria esistenza si ricorda dell'Amore, e questo gli permette di tornare alla casa divina, pieno di luce e di spiritualità. Dobbiamo vedere il lato positivo in ogni cosa e farne un'esperienza in saggezza per raggiungere obiettivi grandiosi.

Per quanto possa sembrare strano, quando si hanno certezza e sicurezza, che vengono dal nostro Spirito, dal *Dio in noi*, si sa prendere la vita con saggezza e non si vivono *mai* mancanza o perdita, bensì ci si sente sempre pieni di *Speranza* e di *Amore*, con quella Forza Spirituale che va oltre la nostra immaginazione.

Saremo allora in grado di dare un taglio netto alle cose negative e le trasformeremo in una riserva di saggezza grazie alla quale, insieme alla consapevolezza divina, eviteremo di ripetere nella vita esperienze di sofferenza.

Dobbiamo rammentare che quando sentiamo nel petto la sicurezza, quella vibrazione che avvertiamo in forma di gioia, contentezza, serenità, è l'avviso della realizzazione, ossia la vibrazione spirituale energetica finale per la quale, nel giro di poco tempo, si manifesterà la realizzazione.

Se facciamo questa "ginnastica" ogni giorno, dal momento che quotidianamente l'esistenza ci insegna a correggere e a vedere le nostre carenze e i nostri blocchi, prenderemo coscienza del perché non ci permettiamo di essere felici.

Porteremo allora alla coscienza tutti i nostri errori e i nostri "paletti" di merito o demerito che ri-

teniamo di avere, togliendo le limitazioni dettate dai sensi di colpa e d'inferiorità che influenzano la qualità della realizzazione dei nostri sogni.

Diventando consapevoli di meritare il meglio, ridurremo drasticamente la frequenza di pensieri negativi, impedendo loro di diffondersi e di ingrandirsi e, addirittura, di affacciarsi alla mente.

Dobbiamo rammentare i nostri sogni senza insistenza, dobbiamo essere costantemente positivi e, nel contempo, distaccati nei loro confronti. Se vogliamo realizzare più cose *rispolveriamole dalla nostra memoria*, ricordiamole semplicemente senza aggiungere nulla.

Esagerate pure nei sogni e nella fantasia, anche cose strabilianti: l'importante è essere consapevoli che ci meritiamo il meglio.

Vi faccio un esempio. Consideriamo la frase seguente: *“Anche se ora sono solo felice del mio presente (conferma attuale), tra breve io incontrerò la persona che amerò e da cui sarò riamata...”*. La parte iniziale della frase fa sentire reale alla mente l'accettazione del cambiamento immediato in positivo e, l'emozione positiva che verrà percepita, darà la sicurezza dell'avvenimento.

Il *Dio in Noi* ci accompagna nel nostro cammino spirituale ogni istante della giornata perché noi saremo sempre concentrati su di *esso* e ci potrà dire se il cambiamento è lontano ma possibile, oppure se sta arrivando per varie strade che dovremo percorrere, o ancora se è il caso di cambiare e lasciare andare.

Da ultimo sentiremo l'emozione positiva e i pensieri positivi, ossia privi di domande sul come, perché, dove, quando accadrà.

Attendiamo, poi, con serenità, la risposta. Sarà il nostro essere a indicarci la certezza che sta accadendo ciò che aspettiamo e possiamo percepirlo tramite le sensazioni.

Le sensazioni sono i messaggi che ci dicono che, la realtà che noi immaginiamo, si manifesterà in breve tempo.

Questo è l'attuarsi della legge dell'attrazione nota alla fisica quantistica come *energia*.

Nel nostro caso è il divino a essere la nostra guida vibrazionale, il polo di attrazione e questo polo è amore, è il livello del *Dio in Noi* (la legge dell'Universo).

Rammentiamo comunque che spiritualità e scienza vanno di pari passo e non può esserci l'una senza l'altra. Esse collaborano insieme nella nostra vita, in amore e quindi anche nel realizzare i nostri sogni e tutto ciò che vogliamo. È come una purificazione e non di meno avremo di riflesso la purezza di vita.

Ora abbiamo coscienza dei "perché non accade ciò che desidero" e in seguito vi indicherò la seconda fase che è l'accettazione, che significa affrontare i propri blocchi per avere piena manifestazione del desiderio e come apportare una purificazione ai nostri comportamenti, che ci condurrà anche a non andare contro la "Natura Umana".

Questo è un fattore importante nella purificazione: non andare *contro natura* e rispettare il proprio

corpo, la propria mente e il proprio spirito che dovrebbero funzionare all'unisono e in piena armonia.

Proviamo a chiarire con un esempio: una persona quando mangia troppo, o non mangia nulla, va contro se stessa perché non rispetta il proprio corpo, tempio dello spirito. Il mangiare troppo o il non mangiare affatto è un *non rispetto* per se stessi, un'esigenza che nasce dall'*ego alterato* e che porterà il corpo a ribellarsi con malesseri.

Un altro esempio, di cui le conseguenze sono facili da immaginare, è quello di indossare abiti molto stretti (*non avete mai messo un paio di jeans che per essere allacciati vi costringevano a sdraiarsi e a trattenere il fiato come foste in apnea?*) e scarpe carine, ma molto scomode, tali da provocare male ai piedi e alla schiena.

Provate a pensare a cosa potrebbe dire, ogni giorno, il nostro corpo se potesse parlare e rispondere a tutte le costrizioni a cui lo sottoponiamo per mostrare un'immagine di noi che spesso non ci corrisponde.

Eppure basterebbe solo che fossimo noi stessi e sorridere a quella immagine riflessa nello specchio che, ogni mattina, ci attende per vivere una nuova entusiasmante giornata.

Invece ci servono anni e l'esperienza di una vita intera per capire cosa significa vivere in unità con la *Spiritualità* e la *Materialità*.

Non esiste separazione tra Spiritualità e Materialità, o meglio esiste là dove c'è solo interesse, senza passione.

Una vita pulita e sana è possibile solo se c'è equilibrio tra corpo, mente e spirito: il triangolo perfetto che ci porta a vivere nella purezza della vita con LUCE - AMORE - DIO.

E ora che abbiamo la *consapevolezza* dei “*perché non sempre accade ciò che vogliamo*”, passiamo alla spiegazione della seconda fase che è *abbracciare la vita con coscienza, accettazione, perdono e gratitudine* che significa affrontare i nostri blocchi e sblocarli per avere il nostro desiderio in piena “*manifestazione*”.

Attraverso le emozioni, riusciamo a capire, a livello inconscio, che non siamo liberi.

Se riusciamo a interpretare queste emozioni, riusciamo anche a riconoscere ogni limitazione sul nostro cammino energetico. Questo significa che siamo diventati coscienti della nostra Energia Divina e Universale, quindi siamo in grado di superare queste limitazioni, con serenità, e andare oltre, verso l'*illuminazione*.

A breve vi spiegherò perché si manifestano determinate cose nella nostra vita, come annotare blocchi e specchi nel quaderno delle nostre emozioni e ancora come lavorare con il pensiero positivo.

Questo è l'inizio per trovare la *Spiritualità* attraverso l'Amore del nostro Dio interiore ed essere in armonia con tutto quello che ci circonda, essere felici e amare liberamente e sentirsi così in comunione con un raggio di luce, “l'amore all'Universo”, che consiste nella conoscenza dell'*Assoluto*

perché è *Dio* a donarcelo e ci condurrà a realizzare ogni nostra esigenza e desiderio nella vita.

Non abbiate paura del cambiamento, conoscete già il vostro passato e il vostro presente, concedetevi l'opportunità di una vita senza costrizioni e piena di amore così, una volta liberi da un passato di sofferenza, possiate dire con sicurezza: «Ho una vita meravigliosa!».