

Cristian Sartori

La Missione dell'Anima



in Viaggio verso Casa



Introduzione

**“E l'Eterno Iddio formò l'Uomo dalla polvere,
gli soffiò nelle narici un alito vitale
e l'uomo divenne un'Anima Vivente”**

(Genesi 2:7)

L'abbiamo già sentito moltissime volte: “Noi siamo Anime” scintille di Dio venute in questo mondo per fare esperienza. Abbiamo questa informazione, la conosciamo, ma possiamo dire di averla compresa davvero? Siamo sicuri di averla capita pienamente?

Possiamo rispondere facilmente a questa domanda, infatti ci basta osservare la nostra Vita. Non importa quante cose belle ci accadano, quanto tempo dedichiamo a noi stessi, quanto pensiamo di essere spirituali...

Se ci ritroviamo ad affrontare situazioni che non ci piacciono, che ci sembrano ingiuste,

che ci fanno estremamente paura, o ci fanno arrabbiare e perdere il controllo, allora possiamo essere sicuri che non abbiamo ancora compreso realmente di essere Anima.

Se ci troviamo a vivere situazioni che definiamo problematiche e non vediamo l'ora che si risolvano, allora non abbiamo ancora compreso il nostro vero Valore.

Riconoscere chi siamo, accogliere sempre ciò che la Vita ci offre come un grande Dono e metterci completamente al servizio dell'Universo in modo consapevole. Queste sono le fondamenta per raggiungere la nostra Vera Realizzazione.

Per poter fare questo dobbiamo sapere come funziona il “gioco”, perché solo

conoscerne le regole ci permette di avere qualche possibilità per riuscire a “vincere”.

La Vita è paragonabile a un gioco, ci sono regole precise e vi è uno scopo. Se giochiamo secondo le regole diventa divertente, altrimenti è frustrante e ci ritroviamo spesso a soffrire.

Ho scritto questo libro per me stesso. L'intento è quello di fare chiarezza dentro di me, di riordinare tutte le informazioni che conosco in modo da riuscire a vedere più chiaramente, come funziona questa esperienza che chiamiamo Vita.

Dopo due anni intensi, dove ho avuto la fortuna di ricevere moltissime nuove informazioni, sento la necessità di mettere ordine.

Voglio riuscire a capire sempre più chiaramente come funziona.

Le regole di questo Universo sono semplici una volta viste. Partiamo però da una posizione di apparente svantaggio.

Apparente perché, questa nostra non conoscenza delle leggi Universali, non è casuale, come del resto nulla capita casualmente in questo Universo, avremo poi modo di vederlo più chiaramente in seguito...

Se stai leggendo questo libro, significa che l'Universo, nella sua perfezione, ha trovato il modo perché questo avvenisse.

Se lo stai leggendo significa che le informazioni che ho raccolto in questo libro sono complementari con ciò che sei oggi. Se saprai farne tesoro allora significa che

questa è la forma perfetta, che l'Universo ha trovato, affinché Tu possa riconoscere Te stessa come Anima.

Scrivo questo libro parlando al Femminile, perché mi rivolgo alla mia Energia Femminile che è espressione dell'Anima.

Non credere a nulla di ciò che ho scritto in queste pagine, ma prova per vedere se funziona. Cerca di sospendere il giudizio per un periodo e prova a mettere in pratica, solo così potrai scoprire che funziona veramente.

Per provare devi mettere in pratica le informazioni, per metterle in pratica devi averle capite, più le metti in pratica più le comprendi, più la tua Vita migliora.

Organizziamo gruppi che si incontrano ogni

settimana dal vivo e online, dove impariamo a mettere in pratica, analizzando situazioni reali della quotidianità. La partecipazione è gratuita ed è aperta a tutte le persone, che sono veramente intenzionate a lavorare su di Sé.

Per partecipare ai gruppi o per qualsiasi dubbio o domanda scrivimi una mail a: info@ElisaeCristian.com

Premessa

Piccola premessa prima di iniziare. Quando iniziamo a lavorare su noi stessi, dobbiamo sapere che ci sono diversi ostacoli da superare, uno di questi riguarda le parole.

I concetti importanti sono davvero pochi, ma i modi in cui si è tentato di spiegarli sono moltissimi e ogni volta sono state create e usate parole diverse. Ancora oggi vengono creati e usati termini diversi, questo crea molta confusione e fraintendimenti.

Le parole quindi diventano uno degli ostacoli maggiori. Dobbiamo essere in grado di andare oltre, di comprendere quali parole e concetti rappresentano la stessa cosa e quali parole uguali vengono invece usate per

descrivere concetti diversi.

Facciamo un esempio: “Convinzione limitante”, “Convinzione inconscia”, “Vasana”, “Forma pensiero”, “Zavorra”, sono parole che rappresentano tutte lo stesso concetto, magari con qualche lieve sfumatura, ma sono la stessa cosa.

La parola Ego, invece, viene spesso usata per descrivere concetti diversi. Quindi la prima cosa che dobbiamo fare è riuscire ad andare oltre la terminologia. Non attacchiamoci troppo ai termini, ma cerchiamo di capire l'essenza che ci sta dietro.

Detto questo iniziamo cercando di dare una forma a ciò che siamo in questo momento. Semplificando il più possibile, per non

appesantire di troppi concetti inutili, possiamo dire che noi siamo composti da un contenitore, il Corpo.

Il Corpo contiene Mente, Ego e Anima. Mente è uno strumento, è l'interfaccia con la quale possiamo relazionarci con il mondo materiale, cioè lo scenario in cui avviene questa esperienza chiamata Vita. Mente elabora le informazioni che arrivano attraverso i 5 sensi e viene usata sia da Ego che da Anima.

Ego, che rappresenta l'Energia Maschile ha la funzione di supportare l'Anima in questa esperienza. Anima che rappresenta l'Energia Femminile è colei che fa l'esperienza.

In questo momento possiamo dire che noi siamo l'insieme di Corpo, Anima, Ego e

Mente. Allo stesso tempo, anche se non ne siamo ancora consapevoli, siamo un'Anima in viaggio che sta cercando di mettere chiarezza nel caos che si è creato.

Questo disordine, non permette all'Anima di esprimersi per ciò che realmente è, quindi non riesce a tornare a Casa.

Proviamo a schematizzare come queste parti di noi dovrebbero integrarsi tra loro.

Nella figura che segue puoi vedere la rappresentazione di una persona che ha raggiunto un Equilibrio Armonioso, ovvero come si integrano queste parti di noi in chi, attraverso il naturale fluire, sta percorrendo la via della Realizzazione.



Equilibrio Armonioso

L'altro Me, vedremo meglio più avanti, rappresenta la nostra metà nel Cielo ovvero la parte di noi che è connessa con Casa e che cerca di guidarci.

Come puoi notare Anima, Ego e Mente hanno lo stesso “peso” sono tre parti che devono integrarsi perfettamente e fare “gioco di squadra”, questo ci permette di fluire in modo naturale e di vedere la reale realtà.

Purtroppo molte persone sono in una situazione di disequilibrio e nella figura che segue, puoi vedere come l'Anima sia stata rinchiusa e isolata dall'Ego che le impedisce di usare Mente e di riconnettersi con la propria metà nel Cielo.



Disequilibrio

Tutti quanti, abbiamo attraversato e veniamo da una situazione di disequilibrio nella nostra Vita ed è proprio questo disequilibrio che ci

porta, prima o poi, a iniziare un lavoro interiore.

Se stai leggendo questo libro è probabile che Tu stia lavorando su di Te, già da molto tempo. Incontrare concetti spirituali che risuonano, ci aiuta a risvegliare in noi ciò che già conosciamo.

Noi Anime in viaggio, che abbiamo iniziato a lavorare su noi stessi, siamo in una fase di riequilibrio. L'Anima che rientra in contatto con informazioni che già conosce, inizia a liberarsi e piano piano inizia ad esprimere Se stessa, torna a riconnettersi con Mente e torna a percepire la sua metà nel Cielo.

Possiamo rappresentare chi sta lavorando su di Sé, in questo modo:



Riequilibrio

Siamo in una fase di riequilibrio dove l'Anima, che cerca di riprendersi il suo spazio, inizia ad esprimere Se stessa sempre di più e con amorevole fermezza, rieduca Ego a fare la propria parte nel modo corretto.

Ogni persona ha il proprio percorso e i propri tempi, quindi concentriamoci sul nostro

riequilibrio piuttosto che tentare invano di “risvegliare” chi ancora è “disequilibrato”.

Più equilibrati siamo e più possiamo essere d'aiuto a chi, toccando il fondo, inizierà il proprio percorso di Evoluzione e ci chiederà aiuto.

Aiutare chi non ce lo chiede è dannoso per noi e per l'altro. Lasciamo, così come è accaduto a noi, che sia la Vita a spronare ognuno a lavorare su di Sé. Limitiamoci a fare il nostro e a essere a disposizione.

Bene, detto questo siamo pronti per iniziare!

L'Anima e la sua missione

Ci sono molte teorie che cercano di spiegare l'origine dell'Anima e ci sono molte espressioni per descriverla, la mia preferita è che ***l'Anima è una scintilla di Dio.***

Quando mi riferisco a Dio intendo l'Energia che ha creato il “Tutto”, non mi riferisco al Dio di nessuna religione o filosofia in particolare e allo stesso tempo mi riferisco al Dio di tutte le religioni e tutte le filosofie.

Dio è un concetto, è la creazione, è l'origine, è la nostra “Casa”. Dio si divide per potersi osservare, non so perché, ma questo mi risuona.

Solo che mentre cerco di spiegare quello che sento, mi accorgo che in realtà non lo so.

Non so esattamente come nasce l'Anima, non so quale delle tante teorie mi risuoni di più, ma so che a questo punto della mia Evoluzione, saperlo non è poi così importante.

La priorità in questo momento è liberarsi da tutto ciò che ci sta impedendo di esprimere chi siamo. Solo esprimendo la nostra vera Essenza ci permetterà di lasciar fluire in modo naturale l'esperienza che dobbiamo fare. Questo permetterà all'Anima di poter compiere la propria Missione.

Noi siamo Anima, ma non ce ne rendiamo conto, perché siamo completamente immedesimati nel corpo. La funzione del corpo la vedremo più avanti, per ora ci basta sapere che noi non siamo solo il nostro corpo e la nostra anagrafica, ma siamo

un'Anima in viaggio verso Casa e lo possiamo fare attraverso un Corpo e una Mente, con l'aiuto di Ego.

L'Anima è divisa in due metà, una si trova nel "Cielo" e una nel "Buio" ovvero il mondo Materiale, Maya, la Matrix, tutti nomi per definire la stessa cosa.

Le due metà dell'Anima rappresentano il concetto di Anime Gemelle che è sempre stato completamente frainteso.

La nostra Anima Gemella è quello che io chiamo l'altro Me, quello che viene chiamato Sé Superiore, è la parte di noi dove siamo "Uno", è la nostra metà nel Cielo.

Tutti questi concetti sono familiari a chiunque abbia iniziato a lavorare su di Sé, ma spesso vengono completamente fraintesi.

Trovare l'Anima Gemella significa lavorare su noi stessi per poter entrare in contatto con la nostra metà nel Cielo, che comunica con noi continuamente, ma che difficilmente riusciamo a “sentire”.

La nostra metà nel Cielo, l'altro Me, lo Spirito, l'Angelo custode... rappresentano la parte di noi connessa con Casa. Conosce lo scopo e le regole di questo “gioco” e continua a comunicare con noi per indicarci la via più veloce per tornare a Casa.

Lo scopo del gioco è proprio tornare a Casa e noi come Anime siamo in Viaggio da tantissimo tempo anche se non riusciamo ancora a vederlo chiaramente.

La nostra metà nel “Buio” immedesimata nel corpo, non se lo ricorda e questo accade

affinché possa fare una “vera” esperienza.

Se non esistesse il “velo della dimenticanza” non potremmo fare questa esperienza per davvero, non potremmo viverla appieno e tutto sarebbe inutile.

La nostra metà nel Cielo, che a me piace chiamare “l’altro Me”, cerca di guidarci e lo fa continuamente, ma noi siamo così distratti dalla confusione di questo mondo che non riusciamo a sentirla.

L’altro Me ci guida costantemente, ma noi ignoriamo i segnali in maniera sistematica e questo ci porta a creare tutte quelle situazioni che non ci piacciono.

Come comunica con noi l’altro Me?

Lo fa in tantissimi modi, dal cartellone pubblicitario, alla maglietta con scritta a lettere cubitali, dal crearci ostacoli, all'aprirci tutte le porte...

Per l'altro Me nulla è impossibile, ha controllo sulla Materia perché ne conosce le regole e può vedere tutto. Può vedere tutto ciò che accade, tutto quello che è accaduto e tutto quello che accadrà contemporaneamente.

Nel "Cielo" dove si trova l'altro Me, il tempo viene percepito in maniera molto diversa.

Per capire come possa essere diverso "il Cielo" da ciò che noi erroneamente chiamiamo "realtà", ti basta osservare il mondo dei sogni. Spazio e tempo hanno caratteristiche completamente diverse e tutto può accadere.

L'altro Me è una sorta di assistente alla guida, un navigatore che ci invia continuamente segnali che ci indicano la direzione da prendere.

Come imparare a decifrarli? Quando qualcosa attira la tua attenzione, lì c'è un messaggio per Te. Può essere una scritta oppure il pezzo di un discorso fatto da due persone che ti passano vicino.

Potrebbe essere il ritornello di una canzone che passa alla radio o che qualcuno vicino a te sta canticchiando. Potrebbe essere una telefonata strana o qualcosa che ti accade e si fa notare per il modo in cui avviene.

Tutte queste cose nascondono un messaggio, come se fossero indizi di una grande caccia al Tesoro. Una delle cose che

dobbiamo imparare a fare, quando qualcosa cattura la nostra attenzione, è chiederci: “A cosa stavo pensando?” o “Di cosa stavo parlando?”

Il pensiero che stavo facendo, molto spesso è collegato, a quella particolare cosa che ha attirato la mia attenzione.

Ci sono moltissimi strumenti che possiamo usare per dialogare con l'altro Me, come ad esempio il pendolo, le carte dell'oracolo, aprire un libro in una pagina a caso per trovare la risposta alla nostra domanda e così via. Tutti questi sistemi funzionano molto bene, a patto che la nostra intenzione nell'usarli sia pura.

L'altro Me non gradisce quando a muoverci è un'intenzione Egoica, e non gradisce le

domande inutili. Il gioco della Vita è una cosa seria, tornare a Casa deve essere una priorità e fare domande inutili, dettate dall'Ego, fa sì che la comunicazione non avvenga.

Un Ego indisciplinato è la principale causa che ci impedisce di riconoscere i segnali della nostra metà nel Cielo.

Un'altro strumento molto potente per decifrare i segnali dell'altro Me è la Legge dello Specchio che poi vedremo meglio.

Quindi noi siamo Anima, siamo divisi in due parti, una nel Cielo, connessa con Casa, che cerca di guidarci e l'altra qui nel Mondo Materiale che, attraverso il nostro Corpo, deve riuscire a fluire naturalmente imparando a non farsi distrarre da tutto ciò che non è

essenziale.

Quello che noi chiamiamo solitamente proposito o missione dell'Anima in realtà è la “missione” del Corpo, mentre la vera missione dell'Anima è...?

Tornare a Casa!

E lo fa passando di Corpo in Corpo.

La missione del Corpo

Quanti corpi serviranno per completare la missione dell'Anima dipende esclusivamente da quanto riusciremo a lasciar fluire la Vita.

Più l'Anima sarà in grado di lasciar fluire l'esperienza all'interno di un corpo, più veloce sarà il viaggio verso Casa. La missione del corpo, non è una vera e propria missione, è più un modo di muoversi unico, che crea uno stile, un modo unico di vivere l'esperienza.

Ognuno di noi ha un “**Codice Dinamico**” un modo di funzionare che se viene lasciato libero di esprimersi troverà il suo habitat, prenderà forma e potrà realizzarsi.

Cerchiamo di fare un esempio metaforico in

modo che questo concetto possa diventare più chiaro. Immagina che Tu sei Anima e che le automobili siano i corpi che ti possono ospitare e che ti permettono di fare l'esperienza.

Ogni auto ha caratteristiche diverse, immagina di abitare un corpo con le caratteristiche della Ferrari. Un corpo affascinante, che attira l'attenzione, prestante, veloce, con una bella voce profonda.

Questo corpo con queste caratteristiche ti permette di fare l'esperienza della guida in un certo modo.

Immagina ora invece di abitare un corpo con le caratteristiche della Smart, piccola, agile, consuma poco, simpatica.

Le ruote sono sempre 4, ci sono sempre 2 portiere, un motore, due specchietti, le frecce, i fanali, due sedili, ma l'esperienza di guida è completamente differente.

Allo stesso modo i corpi sono molto simili, due braccia, due gambe, due orecchie, un naso, ecc. ma ogni corpo ha delle caratteristiche uniche, l'altezza, la forma, la resistenza, ecc.

Non c'è competizione, non vanno considerate una meglio o peggio dell'altra, hanno caratteristiche differenti che in realtà ci permettono di fare la stessa esperienza, ma in modo completamente diverso.

Seguendo sempre questa metafora delle automobili, diciamo che la missione dell'Anima è andare da un punto A ad un

punto B e i due corpi, le due auto, mi permettono di andare da A a B in due modi completamente diversi, ovvero la stessa esperienza in due diverse sfumature.

Se l'Anima non riesce a lasciar fluire liberamente l'esperienza, il corpo si usura più velocemente. Immagina che a causa di un programma inconscio ti ritrovi ad usare il tuo corpo, con le caratteristiche della Ferrari, con il freno a mano tirato, dopo aver percorso un certo numero di chilometri la macchina si rompe, dovrà così essere riparata.

Il “dottore” delle auto ti spiega qual è stato il problema meccanico e impari che il freno a mano va disattivato quando si guida. Non avendo però compreso che il problema era il programma inconscio, “paura di andare veloce”, riprendi il viaggio togliendo il freno a

mano, ma te lo fai tutto in prima. Così dopo diversi chilometri fondi il motore e l'auto e da buttare.

Allo stesso modo avviene con il nostro corpo, lo alimentiamo male, lo usiamo male e consumiamo gran parte della sua energia vitale disperdendola attraverso le nostre frustrazioni, preoccupazioni, paure... fino ad esaurirlo completamente.

Periodi difficili di forte stress accelerano l'invecchiamento, proprio perché consumano il nostro corpo. Così dopo aver fuso il motore della Ferrari devo cambiare auto (mi serve un nuovo corpo).

Rinasco con il corpo di una Smart e impiego il primo periodo di questa nuova vita per imparare ad usarla, in questo periodo iniziale

mi dimentico che la missione è arrivare al punto B e così inizio a copiare gli altri. C'è chi è parcheggiato, c'è chi va a destra e chi a sinistra, chi va piano, chi va in retromarcia e così via.

Poi mi accorgo che in tanti sono affascinati, invidiano e osannano tutti quelli che vanno veloci e mi convinco che quella è la realizzazione, il successo.

Così la mia missione diventa andare veloce non importa dove, basta che sia veloce. Il mio corpo è programmato per fare altro, non per andare veloce e così non riuscirò mai ad essere veloce come le Lamborghini, le Maserati, le Porsche e questo mi farà sentire un fallito.

Farò di tutto per dimostrare agli altri che non

sono da meno e quindi via di minigonne, alettoni, elaborazione del motore, gomme maggiorate, assetto ribassato...

Cercherò in tutti i modi di convincere gli altri e me stesso, che il mio corpo da Smart va veloce, credendo che quella sia la mia missione e perdendo totalmente di vista, la vera missione di Anima.

Non riuscirò mai a essere veloce come una Lamborghini e anche se dovessi riuscirci impiegherei tantissima energia e tempo per diventare qualcosa che non sono, compromettendo totalmente la mia Essenza.

Questa è una metafora, ma credo che rappresenti bene ciò che tutti noi facciamo ogni giorno, rincorrendo il successo che ci hanno insegnato ad inseguire e che ci porta

fuori strada.

Ognuno di noi ha una sua originale idea di “successo” o chiamiamola anche “vita perfetta” e deriva da un programma inconscio che si è creato negli anni, fin da quando eravamo piccoli.

Non importa quale sia questa idea di “vita perfetta”, in tutti i casi mi sto “perdendo” e questo mi impedisce di raggiungere il punto B, ovvero di tornare a Casa.

Non importa quante automobili/corpi cambierò, sto allungando di molto il viaggio e rischio seriamente di perdermi.

Tutto questo crea grande frustrazione e insoddisfazione.

Cosa devo capire quindi?

L'Anima ha la missione di tornare a Casa e lo fa utilizzando un corpo dopo l'altro, ma deve riuscire a lasciar fluire la Vita attraverso di esso.

Il corpo che abitiamo ha già un suo programma originale che ci porterà a vivere le esperienze a noi necessarie in un determinato modo. Non possiamo nemmeno immaginare le esperienze che vivremo, ma possiamo scoprirle se impariamo a lasciar fluire la Vita.

Questo ci porta alla nostra vera realizzazione. Il corpo di Mozart, ad esempio, ha permesso all'Anima che lo ha abitato, di sperimentare attraverso la musica.

Il corpo di Valentino Rossi attraverso la velocità, ma se Valentino Rossi ascoltando

Mozart si fosse convinto che la realizzazione poteva avvenire solo attraverso la musica, oggi non lo conosceremmo come pilota di moto e super Campione del Mondo, molto probabilmente non lo conosceremmo proprio.

Valentino Rossi quindi è felice? Questo solo lui, in cuor suo, lo sa. Quello che posso vedere io da fuori è che il valore di Valentino Rossi sta nel far emozionare e sognare le persone, proprio come fa la musica di Mozart, due forme diverse, che però hanno la stessa Essenza.

Quindi, quando ci riferiamo alla missione dell'Anima, dobbiamo sapere che quella consiste nel ritornare a Casa e per farlo dobbiamo vivere al meglio le esperienze che i vari corpi che abiteremo ci permetteranno di

fare.

Visto che abbiamo memoria e possiamo interagire solo con l'esperienza che stiamo vivendo in questo momento e con questo corpo, concentriamoci solo su questa e impariamo a lasciarla fluire liberamente.

Per fare questo dobbiamo accettare che non conosciamo le caratteristiche che il nostro corpo possiede, non conosciamo il perché le possiede e non conosciamo come si manifesteranno.

Solo se ci permettiamo di lasciar fluire la Vita, quindi smettiamo di opporci ad essa, lo possiamo scoprire. Non possiamo decidere qual è il nostro ruolo nel mondo, possiamo solo scoprirlo.

Cosa dobbiamo fare? Semplice, dobbiamo smettere di opporre resistenza, che tra l'altro è l'origine della nostra sofferenza.

Soffriamo ogni volta che ci opponiamo a ciò che la Vita ci offre, ogni situazione che ci ritroviamo a vivere è il pretesto che la Vita ha trovato, nella sua perfezione, per mostrarci la via.

Come possiamo smettere di opporci a ciò che la Vita ci offre e iniziare a comprenderla?

Dobbiamo imparare ad affidarci. Affidarsi significa lasciarsi trasportare dalla Vita e goderci lo spettacolo. Affidarsi significa lasciare che le cose accadano senza volerle controllare. Affidarsi significa seguire le indicazioni dell'altro Me.

Noi siamo un'Anima immedesimata in un corpo e intrappolata nei ruoli e nelle etichette che noi stessi abbiamo creato. L'Anima entra in questa realtà virtuale e vi si perde.

Grazie ad un movimento “magnetico” veniamo costantemente attirati verso Casa. Questo movimento magnetico è un programma che ci porta, più o meno inconsciamente, a ricercare continuamente quella sensazione che definiamo Felicità.

Continuiamo a cercarla fuori, ma non ci rendiamo ancora conto che noi siamo quella stessa Felicità. Noi siamo fatti della stessa sostanza di Casa.

Questo viene rappresentato in natura dall'acqua. L'acqua compie un viaggio separandosi dal mare per poi tornare ad esso dopo aver cambiato più volte forma.

Noi siamo come una goccia d'acqua che sta cercando di tornare al mare.

Ciò che cerchiamo è già in noi, siamo noi. Casa è noi o meglio noi siamo fatti della stessa Energia di Casa e l'altra nostra metà è già connessa con Casa.

Sentiamo forte questa attrazione che identifichiamo con il desiderio di essere Felici, ma cerchiamo questa Felicità nel posto sbagliato, cioè negli oggetti, nelle situazioni, nelle persone fuori di noi.

Quando desideriamo qualcosa, non ci accorgiamo che quello che stiamo realmente desiderando non è l'oggetto in se, ma ciò che quell'oggetto rappresenta.

Quando il desiderio si esaudisce e noi

otteniamo quell'oggetto per un breve periodo troviamo la Felicità, ma dura poco.

Quella felicità che troviamo nelle cose fuori di noi è dovuta al fatto che nel momento in cui otteniamo quell'oggetto, in esso vediamo riflessa quella parte di noi che rappresenta l'essenza di quell'oggetto.

Non ne siamo consapevoli, ma ciò che ci rende felici è proprio il nostro riflesso. La parte di noi che inconsciamente percepiamo riflessa in quell'oggetto o in quella persona o in quella situazione.

Per poter capire qual è l'essenza che stiamo cercando, in quel desiderio, dobbiamo chiederci perché lo stiamo desiderando.

Cosa spero di ottenere realmente?

Dobbiamo essere molto onesti con noi stessi mentre cerchiamo di rispondere a questa domanda, solo così possiamo realmente capire cosa stiamo desiderando.

Spesso desideriamo oggetti, persone e situazioni che inconsciamente pensiamo possano darci “Sicurezza”, “Attenzione”, “Riconoscimento”, ecc.

Avviene tutto a livello inconscio, alla fine se scaviamo abbastanza in profondità scopriamo che tutti questi desideri hanno un'unica origine: *“Siamo tutti alla ricerca della Felicità!”*

La Felicità che cerchiamo però e dentro di noi, siamo noi e quando riusciremo a trovarla, a riconoscere veramente noi stessi, riusciremo a riconoscerci in tutto ciò che entra a far parte della nostra Vita.

Così “incontriamo” la nostra Anima Gemella, la nostra metà nel Cielo. Arrivati a questo punto tornare a Casa avverrà in modo naturale e sarà Meraviglioso.

Per il momento non riusciamo ancora a percepire chiaramente tutto questo. Non riusciamo nemmeno a sentire la nostra metà nel Cielo, che si ritrova così costretta ad “urlare” per farsi sentire.

Perché non la sentiamo?

Perché siamo troppo distratti da tutte quelle cose, non essenziali, nelle quali cerchiamo invano la Felicità e di cui abbiamo riempito la nostra Vita.

La nostra metà nel Cielo ha potere su tutta la Materia e vive fuori dal tempo lineare, così può fare accadere ogni cosa intorno a noi e

questo è il suo modo di comunicare.

Ma visto che noi, ignorandone l'esistenza, non siamo mai in ascolto, la nostra Anima Gemella deve “urlare” per farsi notare e per farsi ascoltare. Solo quando iniziamo a prestare attenzione ai segnali, ai messaggi, allora tutto inizia a fluire più armoniosamente.

D'altro canto facciamo così anche noi, se vediamo una persona che Amiamo che si sta perdendo cerchiamo di avvisarla e se la cosa diventa urgente facciamo di tutto fino a quando non riusciamo ad avere la sua attenzione.

La nostra metà nel Cielo comunica con noi attraverso i cartelloni pubblicitari, attraverso le scritte sulle magliette delle persone che

incontriamo, attraverso le parole di una canzone, attraverso un video consigliato di YouTube o un post di Facebook... Ogni volta che qualcosa attira la nostra attenzione é un messaggio per noi.

Come visto prima, spesso si ricollega a ciò che stavamo pensando in quel momento. Dobbiamo diventare abili a notare che la nostra attenzione è stata attirata da qualcosa e riconoscere immediatamente quale pensiero in quel momento sta attraversando la nostra mente.

Spesso mentre passeggio con Elisa e stiamo parlando di qualcosa, uno dei due nota un cartellone o una maglia e quella è la risposta.

Un esempio: l'altro giorno ci stavamo interrogando se fare o meno una determinata

cosa e proprio in quell'istante una ragazza, che stava facendo jogging, è passata prepotentemente in mezzo a noi con una maglia, di una nota marca sportiva, con su scritto a lettere cubitali "Just do It!" (Fallo e basta!)

"Messaggio ricevuto, forte e chiaro, passo e chiudo!"

Cosa succede quando inizi a dialogare con la tua metà nel Cielo? Che ottieni le risposte, che ti indicano la via!

Non è facile soprattutto all'inizio e non deve mai diventare un'ossessione. Lo spirito con cui si dialoga con la nostra Anima Gemella, deve essere simile a quando da piccoli giocavamo alla Caccia al Tesoro.

Esplorazione, eccitazione, curiosità e divertimento.

Ovviamente molte volte fa paura perché quando ti arriva un messaggio chiaro come: *“Fallo e Basta!”* ti terrorizza. Se non avevi paura di farlo lo avresti già fatto e non ti staresti chiedendo se farlo oppure no, ma affidarsi è la parola chiave di tutto.

Il messaggio è chiaro, quindi buttati e tutto andrà bene. La nostra metà nel Cielo ci Ama e ci guida sempre nella direzione giusta per tornare a Casa.

La nostra metà nel Cielo si mostra a noi attraverso tutto ciò che entra a far parte della nostra Vita. Questa la sfida che siamo chiamati ad affrontare, riconoscere noi stessi in tutto e tutti.

Solo quando riconosceremo noi stessi in tutto ciò che entra a far parte della nostra realtà, allora riusciremo a trovare la vera Felicità e questo ci porterà dritti a Casa.

Abbiamo a nostra disposizione uno degli strumenti più potenti che l'Universo ci ha donato, per riuscire a vedere noi stessi nel mondo che ci circonda.

Questo strumento è uno tra i più difficili da comprendere, da accettare, ma una volta che lo abbiamo capito e abbiamo imparato ad usarlo ci permette di scoprire chi siamo e di fluire in modo naturale nella Vita, iniziando a intravedere la perfezione in tutto.

Questo strumento prende il nome di “Legge dello Specchio” che ci aiuta ad entrare in connessione con la nostra metà nel Cielo, la

nostra Anima Gemella.

Grazie alla Legge dello Specchio, possiamo iniziare a sintonizzarci sulla frequenza vibrazionale corretta per comunicare con la nostra metà nel Cielo.

Scoprire come il mondo che ci circonda è ricco di informazioni utili per noi, è sorprendente.

La differenza tra chi conosce e sa usare la Legge dello Specchio, rispetto a chi la ignora, consiste nel non fermarsi al livello superficiale, ma addentrarsi nel nostro Sé più profondo che poi è l'entrare in connessione con la nostra metà nel Cielo, l'altro Me e lasciarci guidare verso Casa.

Prima di vedere come funziona la Legge

dello Specchio, cerchiamo di capire cosa porta l'Ego a comportarsi in modo errato nei confronti dell'Anima.

Ego e le Maschere

Dobbiamo liberarci da quelle che io chiamo “le zavorre” ovvero tutto ciò che ci impedisce di “volare”. Per dirlo in un altro modo devo liberarmi dalle Maschere per poter esprimere me stesso, la mia vera Essenza.

Sì lo so, la parte entusiasmante è scoprire da dove veniamo. Mentre liberarci da tutto ciò che non siamo, per far emergere la nostra essenza, è faticoso e soprattutto all’inizio è tutt’altro che entusiasmante.

***Tu vedi un blocco di marmo,
la scultura è già lì dentro
basta togliere tutto ciò che non serve.***

-Michelangelo Buonarroti-

Sì, è difficile, perché significa andare a sciogliere tutti gli automatismi che regnano in noi da un sacco di tempo. Non è entusiasmante, ma è proprio l'entusiasmo uno dei principali fraintendimenti.

Chi è entusiasta? Ego o l'Anima?

Dobbiamo tenere presente che per la maggior parte del tempo a comandare è il nostro Ego. Un Ego che si è allargato troppo, che ha preso più spazio del dovuto e che si è preso più responsabilità del dovuto.

La nostra parte Egoica ha molti compiti, tra cui supportare e difendere l'Anima mentre fa ciò che è necessario per realizzarsi. Questo compito viene frainteso e porta l'Ego a creare una personalità mutevole che si crea e si rafforza con il passare degli anni, a

partire da quando siamo piccolissimi.

Il bambino appena nato ha una sorta di connessione, molto probabilmente si percepisce come Anima, ma senza averne consapevolezza. Si ritrova però a dover imparare come camminare, come mangiare, come parlare, come non farsi cacca e pipì addosso.

Nel frattempo, viene cresciuto da persone che non hanno consapevolezza di Sé, in una società corrotta che tende a fraintendere il funzionamento delle Leggi Universali.

Questo porta l'Anima a soffrire, perché spesso quando prova ad esprimersi gli viene impedito.

Il bambino piccolo sente molto forte l'essenza di questo mondo che è

l'esplorazione e infatti, se si osserva un bimbo piccolo, lo si vede assaggiare tutto, toccare tutto...

Il bambino impara a camminare spinto da questo desiderio di esplorazione, ma viene continuamente frenato dagli adulti.

Non toccare! Non andare là, stai qui! Stai vicino! Stai fermo! Non ti muovere! Non urlare! Non è tuo! Non guardare!

Il bambino, dal momento in cui inizia a camminare, si ritrova spesso frenato in molte sue espressioni. Mentre esprime Se stesso in modo naturale, viene sgridato, gli viene impedito di farlo.

Perché?

Perché gli adulti a loro volta hanno subito questa cosa e inconsciamente sanno, che

esprimere la propria vera Essenza fa male.

Hanno anche loro imparato da piccoli che esprimere Se stessi crea sofferenza, ma non è così! Ovviamente è un fraintendimento.

L'Anima che tenta di esprimere Se stessa viene rimproverata a volte anche molto severamente e così soffre. L'Ego, che ha il compito appunto di difenderla, inizia a muoversi per creare delle barriere e inizia a comportarsi in modo non naturale.

Inizia quindi a creare una personalità con diverse sfaccettature, una personalità mutevole che si adatta per proteggersi dalle diverse situazioni. Nascono così le Maschere.

Questa personalità però impedisce all'Anima

di esprimere Se stessa e a lungo andare la fa comunque soffrire.

Nel tentativo di creare queste personalità come sistema di difesa, l'Ego si riempie di convinzioni inconsce che andranno poi a condizionare ogni nostra scelta creando frustrazione.

Le forme pensiero che creiamo nel nostro inconscio sono veri e propri programmi che si attivano automaticamente ogni volta che viviamo determinate situazioni.

Questi programmi ci portano a reagire in automatico creando loop, vere e proprie dinamiche che continuano a ripetersi.

Quante volte ci ritroviamo a vivere situazioni molto simili?

Relazioni che finiscono sempre allo stesso modo, ambienti lavorativi che mi portano a non trovarmi più a mio agio, ecc.

Forme pensiero, vasanās, convinzioni limitanti sono tutti nomi che definiscono lo stesso meccanismo. Sono programmi che si creano a livello inconscio e si formano con la ripetizione: *“Questo non si fa!” “Bisogna comportarsi così!” “Prima il dovere, poi il piacere!” “Se vuoi ottenere qualcosa devi sudartelo!”* e così via.

Questi concetti, ripetuti milioni di volte da mamma, papà, nonni, insegnanti, dalla Tv, dai giornali, dagli “esperti”, ecc. prendono forma nel nostro inconscio e creano programmi che andranno a condizionare, senza che ce ne accorgiamo, ogni nostra scelta.

Può anche accadere che un unico evento, legato ad una forte emozione, quello che definiamo un trauma, porti alla creazione di un programma inconscio.

Se da piccolo vengo rincorso da un cane e sono terrorizzato perché credo che mi voglia mordere, è probabile che si crei il programma: “Paura dei cani” o “Aiuto i cani mordono”. Questo condizionerà tutta la mia vita facendomi cambiare strada ogni volta che vedrò un cane.

Questo programma mi farà anche percepire l'emozione della paura ogni volta che ne vedo uno, anche il più piccolo e coccoloso, anche se è lontano, anche se è legato o dentro una gabbia.

Questo non accade a tutti nello stesso modo,

perché dipende sempre dalla nostra originale e personale interpretazione dell'evento.

Questi programmi inconsci condizionano il nostro modo di muoverci nel mondo e ci impediscono di fluire naturalmente. La nostra parte Animica non può così esprimersi perché si ritrova a vivere questa esperienza attraverso un “movimento” corrotto.

La maggior parte di questi programmi inconsci vengono creati quando siamo bambini, poi negli anni vengono rafforzati.

Non tutti i programmi inconsci sono negativi e penalizzanti, ve ne sono anche di positivi e potenzianti.

Quelli su cui dobbiamo andare a lavorare,

per migliorare noi stessi, sono ovviamente quelli negativi perché sono proprio questi programmi inconsci che ci stanno impedendo di vedere e di esprimere chi siamo realmente.

Va però detto che la confusione nella quale veniamo cresciuti, che ci porta a perdere contatto con ciò che realmente siamo, non è solo negativa.

Se da una parte ci impedisce di vedere la nostra vera essenza e ci porta a sentirci completamente immedesimati nel nostro corpo, con il nostro nome, cognome e con il nostro passato, dall'altra ci sta fornendo tutta una serie di elementi che ci permetteranno, quando saremo pronti per farlo, di lavorare su noi stessi.

Tutte le esperienze che facciamo nella nostra Vita non sono mai inutili. Ogni cosa ha un suo motivo di esistere.

Quindi il bambino nasce connesso, sa di essere Anima, ma non ne ha consapevolezza. Il mondo lo porta velocemente a “perdersi”, non si riconosce più, non sa più qual è il suo vero valore e cresce nella confusione, sentendo nel profondo che gli manca qualcosa.

Ad un certo punto, quando sarà pronto per poterlo fare, inizierà a lavora su di Sé e una volta che sarà riuscito a riconquistare la sua connessione si ritroverà ad esserne consapevole.

Funziona sempre così, abbiamo una cosa importante, la perdiamo, ci accorgiamo di quanto valeva, quindi decidiamo di

riconquistarla.

Tutto il processo che ci permette di riconquistare ciò che avevamo perso ci dona consapevolezza. Questo il vero motivo che ci porta a perdere il nostro “movimento naturale”.

In questo Universo tutto è perfetto, solo che spesso non lo riusciamo a comprendere e quindi non ci piace ciò che viviamo. Così dobbiamo sapere che tutto ciò che ci appesantisce ovvero le zavorre, in realtà ci stanno indicando fermamente, il lavoro che dobbiamo fare.

Il lavoro interiore che siamo chiamati a fare prevedere la risoluzione di tutto ciò che ci sta impedendo di fluire in modo naturale.

Uno dopo l'altro dobbiamo andare a risolvere tutti i blocchi.

Nel momento in cui ci ritroviamo in un nuovo corpo, visto che abbiamo consumato il precedente, dobbiamo ripartire dal punto in cui eravamo rimasti.

Il nuovo corpo va così immediatamente “programmato” per questo.

La programmazione avviene con quelle che vengono chiamate le Ferite dell'Anima.

Le ferite ci vengono inflitte dai genitori o da chi ne fa le veci.

Lo abbiamo visto prima, da piccoli veniamo spesso rimproverati mentre esprimiamo la nostra vera Essenza. Questo crea le “ferite” che non sono quindi casuali.

Sono necessarie e inevitabili per imprimere nel nuovo corpo il programma che ci porterà, quando saremo pronti, a lavorare su noi stessi. Solo così possiamo ripartire dal punto in cui eravamo arrivati con il corpo precedente.

Detto questo, ha davvero poco senso sentire rancore verso i propri genitori per averci ferito. Da un punto di vista più consapevole, tutto questo era necessario.

Anzi, proprio grazie al loro comportamento oggi possiamo ripartire da dove eravamo rimasti e continuare il nostro viaggio verso Casa.

Torniamo a noi, l'Ego nell'intento di difendere l'Anima eccede nel suo compito e le impedisce sempre più di esprimere Se stessa.

Questo porta l'Anima a soffrire ancora di più, perché sente sempre più forte l'attrazione verso Casa, ma non può farlo perché l'Ego glielo impedisce.

Ogni volta che l'Ego entra in modalità difensiva prende il sopravvento e noi indossiamo una maschera e ci comportiamo in maniera non naturale.

Ma anche questo ha un motivo di esistere. Proprio il fatto che l'Anima si sente intrappolata da una parte e attratta dall'altra, la porterà a sentire quella sensazione di: “Adesso Basta! Non ne posso più! Devo assolutamente trovare una soluzione!”

Questa è la spinta che ci ha portato a iniziare un lavoro interiore. Questa spinta ci permette di riprendere il viaggio verso Casa.

Non importa quanto tempo è servito, ciò che è davvero importante, è che una volta capito questo, la nostra missione come Anima diventi la nostra priorità!

Sei pronta per tornare a Casa?

Il primo passo è liberarci da tutto ciò che non ci permette di essere noi stessi, così da poter poi fluire naturalmente. Affidiamoci alla nostra metà nel Cielo, lei è lì per guidarci e lo fa mostrandoci fuori, tutto ciò che non riusciamo a vedere in noi, attraverso la Legge dello Specchio.

La Legge dello Specchio

La Legge dello Specchio mi ha sempre affascinato, la trovavo spesso menzionata nei libri di crescita personale e di spiritualità.

Non avevo capito esattamente come funzionasse, non avevo mai trovato una spiegazione chiara del suo funzionamento. Poi un giorno mentre stavo parcheggiando riuscii a vederla chiaramente.

I miei pensieri erano alle prese con una situazione strana che stavo vivendo e che attirò la mia attenzione. Non capivo esattamente cosa stesse accadendo, ma in quel periodo stavo assistendo a due situazioni che, se pur sconnesse e distanti tra loro, erano molto simili.

Avevano una forma diversa, ma riuscii a vedere in entrambe la stessa Essenza. Fu come un lampo e vidi chiaramente tutto il funzionamento della Legge dello Specchio.

Quelle due situazioni, non collegate tra loro, mi stavano mostrando la stessa cosa. Mi chiesi cosa stessero dicendo di me e lo vidi chiaramente. Questo mi fece commuovere e tutta la percezione della mia Vita cambiò.

Erano passati circa 7 anni da quando avevo sentito per la prima volta parlare di Legge dello Specchio, ma solo in quel momento compresi realmente cosa fosse e come funzionasse.

Nei giorni successivi tentai di spiegare ciò che avevo capito, ma con scarsi risultati.

Il mio “Codice Dinamico” mi porta a trovare una soluzione ad ogni problema che incontro e che mi viene sottoposto. Venne quindi naturale per me cercare un modo per poter spiegare chiaramente cos'è e come funziona la Legge dello Specchio.

L'intenzione era creare un sistema che permettesse alle persone, che ne avevano desiderio, di comprendere facilmente la Legge dello Specchio. Nasce così un libro, il mio primo libro, che si intitola appunto “La Legge dello Specchio”

Qui la spiegherò a grandi linee, se vuoi approfondire ti consiglio di leggere anche quel libro e di partecipare poi ai gruppi di lavoro. In questi gruppi impariamo ad usarla nella quotidianità, facendo pratica su situazioni che stiamo vivendo.

Per avere maggiori informazioni sui gruppi e sul libro della “Legge dello Specchio” scrivimi una mail a: info@ElisaeCristian.com

Quindi che cos'è la Legge dello Specchio?

È una legge Universale e come tutte le leggi Universali è sempre in azione, 24 ore su 24, 7 giorni su 7.

Tutti quanti ne siamo soggetti e non importa se la conosciamo oppure no, se la sappiamo usare oppure no, la Legge dello Specchio influenza comunque tutta la nostra Vita.

Quindi, come dico sempre, ci restano solo due opzioni o impariamo ad usarla o continuiamo a subirla.

La Legge dello Specchio dice che:

“Ogni situazione che viviamo e ogni persona che incontriamo riflettono un lato di noi che altrimenti non riusciamo a vedere.”

Lo so, la nostra parte Egoica rifiuta di accettarlo, così pensi:

“Non è possibile che ogni cosa che entra a far parte della mia Vita è un mio specchio!”

Per terrorizzarci ci mostra subito mentalmente qualcuno o qualcosa che ci sta tremendamente antipatico, che ci da fastidio e ci spinge a rifiutare l'idea che quello sia un riflesso di una parte di noi.

Purtroppo o per fortuna, non abbiamo scampo, è sempre così. Non esistono eccezioni, tutto ciò che entra a far parte della nostra Vita riflette una parte di noi che

altrimenti non riusciremmo a vedere.

Se dentro di Te senti nascere una sensazione di scetticismo, sappi che si è attivato un programma inconscio di difesa.

Ego, sempre nell'intento di difendere l'Anima, non ha nessuna intenzione di ridurre le barriere. Se riuscirai ad andare oltre e proverai ad usare la Legge dello Specchio, ti potrai rendere facilmente conto di quanti tesori puoi trovare nelle situazioni che vivi quotidianamente, soprattutto in quelle che ti danno molto fastidio.

Vediamo in breve come funziona!

Ogni cosa che viviamo va osservata da due diversi punti di vista. Quello Materiale ovvero la semplice constatazione di ciò che sta accadendo o è accaduto e quello Energetico,

cioè quali Emozioni ha suscitato in me quella situazione.

Questo perché il problema che noi avvertiamo è molto spesso legato alle Emozioni e non a ciò che accade.

Ciò che accade è solo il pretesto che la Vita ha trovato, nella sua perfezione, per farci provare quelle determinate Emozioni. Le Emozioni che nascono in noi sono frutto della nostra interpretazione dei fatti.

Ognuno di noi ha la propria originale interpretazione, infatti dieci persone che assistono allo stesso evento ne avranno dieci interpretazioni diverse.

Alcune potranno essere simili, ma mai del tutto uguali, altre saranno invece diametralmente opposte l'una all'altra.

Ciò che rende diversa ogni interpretazione dipende dai programmi inconsci che ognuno di noi ha.

Ti è mai capitato che a Te, stesse simpatica una persona e alla tua amica invece, stesse antipatica? Questo dipende dalla nostra originale interpretazione di ciò che viviamo.

L'interpretazione che abbiamo, parla di noi e grazie a quella possiamo capire cosa ci sta mostrando la situazione che stiamo vivendo. Dobbiamo iniziare a vedere le situazioni che viviamo come delle messe in scena, vere e proprie opere teatrali, che descrivono in modo metaforico un nostro aspetto, un nostro lato che non riusciamo a vedere.

Tutte le persone coinvolte, noi compresi, sono attori inconsapevoli di questa messa in

scena. Facciamo molta fatica a guardare dentro noi stessi, anzi prima di iniziare un lavoro interiore di crescita personale, non sappiamo nemmeno di doverci guardare dentro.

Così l'Universo è stato programmato per mostrarcelo continuamente e usa tutto ciò che è fuori di noi come uno specchio.

Quando pensiamo di avere un problema dobbiamo chiederci se la problematica è a livello materiale o energetico.

Se una persona mi pesta il piede e mi fa male il problema è materiale, per risolverlo agisco sulla materia spostando la persona o togliendo il piede da sotto al suo.

Se questa cosa mi fa arrabbiare, allora il problema è anche Energetico. L'Emozione che provo non è dovuta al dolore fisico, quello è solo il pretesto per far emergere quell'emozione.

Quindi qualcuno mi pesta il piede e io mi arrabbio. Questa rabbia che sento, parla di me. Ciò che è accaduto è stato utile affinché in me nascesse, come reazione, questa sensazione di rabbia.

Arrabbiarmi con la persona che mi ha pestato il piede non risolverà nulla, l'unico modo che ho di risolvere il dolore fisico è agire sulla materia come abbiamo visto prima.

Ciò che percepiamo come problema è la rabbia, quella rimarrà anche dopo che avrò

tolto il piede o spostato la persona e anche dopo averlo insultato.

Questa rabbia che sento non deve prendere il sopravvento su di me, ma devo usarla per comprendere ciò che la situazione mi sta mostrando.

La rabbia nasce dalla mia interpretazione dell'accaduto. Un'altra persona al mio posto può provare tristezza, amarezza, imbarazzo. Qualcuno potrebbe addirittura provare gioia, accorgendosi che la persona che gli ha pestato il piede è quella con cui voleva parlare, ma non aveva mai trovato il coraggio per farlo.

L'Emozione che una situazione come questa può provocare è soggettiva e parla di noi.

Quindi come devo agire?

Dopo aver risolto a livello materiale il problema, sposto il piede, curo la ferita, ecc. Poi mi dedico al problema energetico. Me ne assumo la responsabilità. Attenzione che assumersi la responsabilità non significa assumersene la colpa. La colpa è di chi ha la colpa.

Riconosco che l'Emozione suscitata da quel determinato evento, parla di me, quindi me ne occupo.

Assumersene la responsabilità significa prendersene cura. Perché questa cosa mi ha fatto arrabbiare? Rispondo a questa domanda lasciando uscire liberamente la rabbia se è ancora presente. Potrebbe uscire qualcosa del genere:

“Ma guarda questo imbecille, che non guarda dove mette i piedi, possibile che non mi abbia visto?”

In questa frase dettata dalla rabbia possiamo trovare la vera Essenza del problema. Quindi ora possiamo cambiarla mettendo noi stessi come soggetto:

“Ma guarda quanto sono imbecille che non guardo dove metto i piedi, possibile che non riesco a vedermi?”

La Legge dello Specchio si esprime metaforicamente ed è poeticamente schietta con noi.

Una volta che ci siamo messi come soggetto, nella descrizione che abbiamo fatto dell'accaduto, andiamo a cercare dentro di noi ciò che ci è stato rappresentato fuori.

Lo facciamo individuando una domanda che in questo caso potrebbe suonare così:

“Quando mi muovo senza prestare troppa attenzione a ciò che faccio e questo mi porta a calpestare la mia Essenza?”

Quando usiamo la Legge dello Specchio dobbiamo imparare a riconoscere chi interpreta chi. Come ho detto prima, tutte le situazioni che viviamo sono rappresentazioni metaforiche. Tutte le persone che fanno parte della situazione sono attori inconsapevoli, ma chi interpreta chi?

Nell'esempio di qualcuno che mi pesta il piede abbiamo una persona che fa qualcosa “contro” di me. Quando ci troviamo in questa situazione e quindi noi siamo parte della

scena, noi rappresentiamo sempre la nostra parte Animica.

Mentre gli altri rappresentano un nostro io Egoico. So che non è semplice da capire, ma ho scritto un libro intero sulla Legge dello Specchio proprio per questo motivo.

Torniamo a noi, quando l'altro mi ha pestato il piede e ho sentito dolore fisico, mi ha fatto arrabbiare. L'altro rappresenta un mio io Egoico (un pensiero, una paura, una convinzione limitante...) che si muove senza prestare attenzione e mi calpesta in quanto Anima.

Calpesta la mia vera Essenza, che metaforicamente potrebbe essere descritto come: “una mia paura non mi permette di esprimere veramente ciò che sono”.

Quindi partendo dalla domanda:

“Quando mi muovo senza prestare troppa attenzione a ciò che faccio e questo mi porta a calpestare la mia Essenza?”

Possiamo iniziare a indagare dentro noi stessi alla ricerca di quel pensiero, di quella paura, di quel modo di fare, di quell'etichetta, di quella convinzione limitante... che impedisce di esprimere ciò che realmente sono.

Quale programma inconscio mi calpesta in continuazione facendomi soffrire?

Quando lo vedo mi commuovo e questo significa che l'ho beccato in pieno. Se non riesco a capire cosa possa essere, allora posso lasciare questa domanda in sospeso.

L'affidando alla mia metà nel Cielo, che provvederà presto a mandarmi un messaggio, in modo che possa vederla chiaramente.

Rimango quindi in osservazione, se non mi lascio distrarre e ho il coraggio di vederla, la vedrò.

Vedrò quella parte di me che calpesta la mia vera Essenza. Una volta vista, devo lavorarci su per migliorarla, più la vedo più le tolgo potere.

Facciamo un esempio semplice per capire come una paura possa calpestare chi sono veramente.

La nostra vera Essenza, la nostra parte Animica, si nutre del contatto con la Natura.

Così decido che domenica andrò a fare una passeggiata al parco.

Poi però, domenica mattina un'amica mi chiede di andare con lei al centro commerciale e anche se non ne ho molta voglia non riesco a dirle di no. Così rimando la mia passeggiata al parco alla domenica successiva.

Il desiderio di stare a contatto con la Natura, di prendermi del tempo tutto per me e solo per me, viene disatteso e la mia parte Animica soffre.

La paura di ferire qualcuno, la paura di essere giudicati, il senso del dovere, solo per citare alcune forme che la paura può prendere, mi impedisce di fare ciò che sento dentro. Così non mi concedo quello spazio

che dovrei dedicare solo a me e
accompagno l'amica al centro commerciale.

Tutte le priorità della mia parte Animica
passano sempre in secondo piano.

Metto quindi qualcos'altro sempre davanti al
mio desiderio di connessione con la Natura.
Questo capita anche se al parco ci vado e
mentre passeggiavo tra gli alberi, invece di
godermi la Natura continuo a pensare ai
problemi che ho sul lavoro.

Mi accorgo quindi che sono io la prima
persona a calpestare la mia vera Essenza.

Questo è solo un esempio, se vogliamo
banale, di come possa manifestarsi in me ciò
che vedo fuori quando qualcuno mi pesta un
piede, ma vale anche quando qualcuno mi

taglia la strada, mi impedisce di andare dove voglio, ecc.

Partiamo sempre dalle piccole problematiche quelle che possono sembrare sciocchezze, per allenarci ad usare la Legge dello Specchio, perché sono più facili da affrontare.

Una volta imparato, facendo pratica su quelle piccole, si procede sempre allo stesso modo anche per le problematiche grandi.

So che per chi sente per la prima volta questi concetti possono sembrare insensati, vere e proprie fantasie. Può sembrare impossibile che tutte le situazioni che viviamo fuori, riflettano metaforicamente ciò che avviene dentro di noi, ma ti posso assicurare che è così e non devi credere, ti basta provare per

vedere che funziona.

Quando iniziamo a prestare attenzione al mondo fuori di noi e riconosciamo ciò che metaforicamente ci sta mostrando, se andiamo a cambiarlo dentro di noi le cose iniziano a migliorare velocemente.

Ci liberiamo di quelle situazioni che continuano a ripetersi nella nostra Vita.

Ti sei mai chiesta perché ti trovi sempre a rivivere situazioni molto simili?

Perché non le stai capendo!

Solo capendone il messaggio, l'insegnamento che ci sta dentro, ci mettiamo nella condizione di poterle sciogliere definitivamente. Finché non avremo risolto il vero problema, il mondo continuerà a mostrarcelo.

Vedila così, la tua metà nel Cielo sa esattamente cosa devi risolvere per poter proseguire nel tuo viaggio verso Casa. Quindi te lo mostra in diverse forme, sul lavoro, in famiglia, sul corpo... forme diverse che hanno però la stessa essenza.

Scopri qual è il messaggio metaforico e fai ciò che serve dentro di Te. Finché non lo facciamo siamo come un disco che si è incantato, continuiamo a ritrovarci nella stessa situazione fino a quando non l'avremo risolta.

Se impariamo a leggere le situazioni dal punto di vista della Legge dello Specchio, ci possiamo facilmente rendere conto che diversi ambiti della nostra Vita ci stanno mostrando la stessa Essenza.

Sul lavoro, nei rapporti di coppia, nelle relazioni con le amiche, ecc.

Stessa essenza, forme diverse.

Risolvendo il “problema” possiamo procedere verso Casa di un altro passo e così via.

Importante: impara a riconoscere la tua originale interpretazione della situazione che ti ritrovi a vivere. Lasciala uscire liberamente, non ti preoccupare di ciò che pensi anche quando questo non ti piace.

Solo grazie alla tua originale interpretazione di ciò che stai vivendo, potrai vedere quella parte di Te su cui devi lavorare.

La Legge dello Specchio funziona sia per mostrarci i lati di noi che vanno migliorati sia

per mostrarci i lati di noi che vanno nutriti di più e che ci portano alla vera Realizzazione.

Quando le situazioni creano in noi emozioni negative, allora ciò che ci sta mostrando è un lato di noi che va migliorato.

Quando le situazioni creano in noi vere emozioni positive, allora ciò che ci sta mostrando è un lato di noi che va nutrito di più.

La Legge dello Specchio va usata come navigatore, ci mostra le cose su cui dobbiamo lavorare da un lato e la direzione in cui dobbiamo andare dall'altro. Usare in modo corretto la Legge dello Specchio ti porta ad affidarti.

Affidarsi significa lasciarsi guidare dalla nostra metà nel Cielo che con immenso

Amore ci indica il percorso verso Casa.

Siamo un'Anima bambina in un corpo adulto, se impariamo ad affidarci e ci lasciamo guidare dalla nostra metà nel Cielo, iniziamo a crescere velocemente.

Iniziamo a sentire il profumo della realizzazione e tutto inizia a cambiare. Iniziamo a vedere la Magia, la meraviglia, l'Amore in tutto, perché iniziamo ad esprimere noi stessi.

Cosa significa esprimere se Stessi?

Finché non iniziamo a farlo, il mondo fuori di noi ci mostra appunto che non lo stiamo facendo. Questo ci porta ad essere insoddisfatti, sentiamo frustrazione ed è come se sempre ci mancasse qualcosa.

Esprimere Se stessi significa fluire in modo armonioso con la Vita.

Esprimere Se stessi significa assolvere il nostro ruolo, il nostro proposito nel Mondo.

Esprimere noi stessi significa permettere al nostro Codice Dinamico di trovare il suo Habitat e realizzarsi. Possiamo conoscere il nostro Codice Dinamico, mentre non possiamo sapere qual è il nostro proposito.

Il nostro proposito possiamo scoprirlo solo lasciando che la Vita fluisca liberamente. Quindi dobbiamo smettere di opporre resistenza.

Questo il risultato dell’Affidarsi, lasciare che l’esperienza che questo corpo mi porterà a vivere, avvenga.

Mi posiziono come spettatore e lascio che la Vita accada, accogliendo tutto ciò che arriva come un dono.

Facile? Per nulla, è difficilissimo perché siamo da sempre abituati a fare l’esatto contrario.

Il cambiamento è traumatico, cambiare direzione è la parte più difficile perché fa paura, siamo terrorizzati, ma avere il

coraggio di iniziare questa trasformazione ci porta poi a vivere per davvero.

Se potessimo osservare da fuori come stiamo vivendo e come dovremmo vivere ci accorgeremmo immediatamente che è molto più difficile vivere senza consapevolezza.

Siamo sempre alle prese con qualcosa che ci fa arrabbiare, che ci rende tristi, sempre alla ricerca di un feedback esterno che ci faccia sentire vivi.

Percepiamo sempre sullo sfondo una sensazione di frustrazione, in alcuni momenti più in altri meno, ma sempre presente anche quando i rari momenti di gioia assoluta la sovrastano.

Questo è il “Samsara”, parola sanscrita che rappresenta l’infinito girare della ruota della Vita. Una trappola fatta di ignoranza, che costringe l’uomo nell’illusione della materia “Maya” portandolo a reagire in modo automatico.

Come se ne esce?

Riconoscendo la perfezione dell’Universo e il suo funzionamento.

Scoperte le regole, possiamo liberarci da tutto ciò che non è essenziale. Fatto questo, siamo pronti per iniziare a giocare veramente.

Se siamo vivi e ci troviamo in questo mondo stiamo già giocando, ma giocare senza

conoscere le regole del gioco, significa subirlo, noi invece siamo qui per vincere.

Il premio è il traguardo ovvero il ritorno a Casa, ricongiungerci con il Creatore. Per farlo dobbiamo realizzarci, lasciare che ciò che siamo si esprima liberamente. Cosa ci impedisce di esprimere ciò che siamo?

Tutto ciò che non è essenziale, tutte le convinzioni inconsce, le paure, i fraintendimenti.

Ogni volta che non riusciamo ad affidarci, stiamo impedendo alla Vita di fluire.

Ogni volta che vogliamo avere il controllo su ciò che sta accadendo, stiamo impedendo alla Vita di fluire.

Ogni volta che un'Emozione prende il controllo, stiamo impedendo alla Vita di fluire.

Ogni volta che non accogliamo ciò che entra nella nostra realtà, stiamo impedendo alla Vita di fluire.

Perché accade questo?

La causa del nostro non esprimere noi stessi risiede nel nostro inconscio.

Ci sono molti modi per definirli:

“Forme Pensiero”, “Convinzioni Limitanti”, “Vasanas”, “Traumi”, “Blocchi Energetici”, “Paure illusorie”... Questi alcuni dei più usati, ma come abbiamo visto prima sono programmi che creiamo inconsciamente e che ci portano ad agire in maniera condizionata.

Questi programmi creano le nostre maschere, vere e proprie personalità che nascono per mano di Ego con l'intento di difenderci dalla sofferenza.

Lo abbiamo già visto prima, da bambini ci esprimevamo liberamente, eravamo noi, eravamo puri, ma venivamo puniti per questo.

Siamo stati sgridati molte volte perché agli occhi degli adulti il risultato del nostro esprimerci liberamente creava “problemi”.

Ecco un esempio, così da rendere questo concetto fondamentale più chiaro. Quando eravamo bambini e ci stavamo divertendo, magari con altri bambini, è probabile che siamo stati sgridati perché stavamo disturbando.

Immagina due bambini che corrono tra i tavoli in un ristorante, ridono, gridano, saltano... quanto tempo passerà prima che un adulto li sgridi?

Ovviamente il bambino che corre tra i tavoli di un ristorante crea disturbo, ma il come viene spiegato al bambino fa tutta la differenza.

Se sono consapevole che il bambino sta esprimendo la sua Essenza non lo sgrido, ma gli spiego che agli adulti vedere un bambino che esprime se stesso non piace.

Il bambino puro, che è molto più sveglio degli adulti, chiederà: “perché agli adulti non piace vedere un bambino che esprime la sua vera Essenza?”

La risposta è che agli adulti non piace, perché loro non si permettono più di esprimere Se stessi da troppo tempo.

Quando un bambino si esprime liberamente dicendo ciò che pensa viene definito “La bocca della Verità”, ma gli viene subito insegnato che deve stare zitto. L'imbarazzo che la verità suscita negli adulti li porta a zittire il bambino.

“Questo non si dice!”

Il bambino viene sgridato e l'Anima soffre. Ego che tra i suoi tanti e importanti compiti ha quello di proteggere Anima, arriva presto a comprendere che quando Anima si esprime liberamente poi viene sgridata e soffre.

Ego quindi, inizia a creare dei programmi inconsci che hanno il compito di difenderla

da questa sofferenza, ma frutto di un fraintendimento questi programmi diventano una prigione che piano piano porta Anima a non potersi più esprimere.

Ego è il Principe che difende la Principessa, Anima, ma per farlo la rinchiede nella torre, il posto più sicuro del castello.

Anima però è triste ed Ego si prodiga cercando fuori qualcosa che torni a far sentire Anima felice, ma nulla riesce a portare quella Felicità pura che Anima conosce bene.

Nella metafora del Principe (Ego) e della Principessa (Anima) troviamo tutta la nostra frustrazione che nasce dal fraintendimento di Ego.

Il Principe sa che deve difendere la Principessa nel suo percorso verso Casa, ma finché la tiene chiusa nella torre del castello Anima non potrà tornarci.

L'Anima si sente continuamente attratta verso Casa proprio da questo movimento magnetico che noi conosciamo come Felicità.

Tutti noi siamo costantemente alla ricerca di questa Felicità, ma solo quando riusciremo a rieducare il nostro Ego, potremo finalmente uscire dalla torre del castello e tornare ad esprimere ciò che siamo veramente.

Solo allora la nostra parte Egoica ci supporterà e ci difenderà nel modo corretto. Quando Anima ed Ego fanno gioco di squadra e ognuno fa ciò che deve fare nel

modo corretto, dentro di noi si crea un Armonioso equilibrio tra Energia Femminile (Anima) ed Energia Maschile (Ego).

Possiamo così finalmente trovare dentro di noi quella Felicità che ci guida verso Casa.

Equilibrio tra energia Femminile e Maschile

Tutto ciò che non funziona nella nostra Vita ci sta mostrando il disequilibrio energetico tra Maschile e Femminile dentro di noi.

Abbiamo visto come Ego abbia preso il sopravvento su Anima e anche se l'intenzione originale era buona, questo crea tutti i nostri problemi.

Come si raggiunge l'Equilibrio Armonioso tra queste due Energie?

Anima ed Ego siamo noi, sono le nostre due Energie il Femminile e il Maschile che sono dentro di noi. Vediamo quali sono le loro principali caratteristiche:

Quando l'Energia Femminile si esprime liberamente lo fa attraverso la creazione. Il Femminile genera la Vita, la nutre, insegna l'Amore e sa gestire i rapporti interpersonali con armonia e pace perché è perennemente connessa con l'Energia Divina.

Il Femminile crea, è creativo, è intuitivo...

L'Energia Maschile trova la sua realizzazione nel servire, nel proteggere, nel custodire, quando raggiunge la sua vera espressione il Maschile sa aprire il cuore e dare con gioia.

Il Maschile ha tra i suoi compiti più importanti quello di proteggere il Femminile.

Il Femminile insegna al Maschile come aprire il cuore, come sublimare le emozioni in creatività, come arrivare al proprio successo personale senza schiacciare e invadere la

libertà degli altri, ma cooperando e aiutandosi.

Vedi come non ci sia distinzione tra Uomo e Donna, ma tra quale delle due Energie prevale nell’Uomo e nella Donna. Osserva come le Donne in carriera spesso utilizzino la loro Energia Maschile nel modo sbagliato, schiacciando gli altri, giocando sporco senza preoccuparsi delle conseguenze delle loro azioni.

La competizione è un esempio di come l’Energia Maschile venga usata in modo improprio e come in questa società questo comportamento venga premiato.

Cresciamo e veniamo educati a competere con gli altri per la sopravvivenza, ce lo insegna la scuola e nel mondo del lavoro viene ancora più esasperato.

Se vinco sugli altri guadagnerò di più.

Con lo sport viene promosso inconsciamente questo meccanismo che si basa su un fraintendimento.

L'energia Maschile (Ego) deve imparare dall'Energia Femminile (Anima) come arrivare al proprio successo personale cooperando e aiutandosi, mettendosi al servizio della Comunità perché, noi siamo la Comunità.

Nella Donna che non esprime liberamente la propria Energia Femminile si può facilmente notare una sofferenza interiore, può manifestarsi come scarsa autostima, un sentirsi sempre inadeguata, un'auto limitazione e un'apatia che producono uno voler tenere tutto sotto controllo.

Controllo il mio comportamento, controllo su tutto ciò che accade fuori, ecc.

Ma questo modo di essere non appartiene al Femminile e diventa per noi una vera e propria prigionia.

Ormai è facile vedere in moltissime Donne, che non riescono più ad esprimere la loro Energia Femminile, un comportamento controllore, calcolatore, dominante, autosufficiente, distante, freddo ed esigente.

Questo potrebbe anche manifestarsi esteriormente con un comportamento passivo e remissivo.

L'energia Femminile è l'esatto opposto è Amore, è Comprensione, è Sentire, è Magia, è Bellezza, è Delicatezza...

Il Femminile incanta, seduce, coccola, porta all'apertura del Cuore.

Tutto ciò che vediamo di brutto nel mondo oggi, la violenza e la competizione, le guerre e la distruzione, gli abusi e il potere, le malattie e l'inquinamento sono frutto di un eccesso dell'Energia Maschile che ha preso il sopravvento e perso il controllo di Sé.

Quando il Maschile è in armonia con il Femminile ha caratteristiche positive come: altruismo, forza, determinazione, coraggio, onore, libertà, intelligenza, benevolenza, fede, saggezza...

Quando, come accade da secoli su questo pianeta, l'Energia Maschile perde il controllo e prende il sopravvento sull'Energia Femminile, impedendole di esprimersi, allora il Maschile diventa violento, egoista, oppressivo, commette abusi, diventa orgoglioso e distrugge, inquina, odia, porta

rancore, si sente sempre in competizione, si esprime con arroganza ed è alla continua ricerca di potere e successo ad ogni costo.

L'Energia Femminile quando si esprime liberamente è Amore, Dolcezza, Bellezza, Tenerezza, Affetto, Accoglienza, Creatività, Armonia, Pace, Rispetto, Tolleranza, Condivisione, Perdono...

Una Donna che esprime liberamente la propria Energia Femminile ha il potere di armonizzare l'Energia Maschile di tutti gli uomini che frequenta, compagni, figli, padre, fratelli...

Quando la Donna non libera la sua Energia Femminile e nutre quasi esclusivamente la sua Energia Maschile allora diventa fredda, invidiosa, scaltra, perfida, solitaria, apatica e

si ritrova a vivere nel caos e nella confusione, piena di ossessioni, intollerante e rancorosa.

Le Donne, senza rendersene conto, da diversi secoli cercano di assomigliare al maschile con la speranza di ottenere più riconoscimento, dignità e rispetto, ma questo va ad alimentare ulteriormente il disequilibrio a favore del maschile, peggiorando ulteriormente le cose e generando ancora più competizione, chiusura e odio.

Da questo disequilibrio tra Maschile e Femminile non solo a livello di umanità, ma anche a livello individuale, hanno origine gran parte dei nostri problemi: i problemi di coppia, i problemi di relazione familiare e anche nei rapporti con i colleghi di lavoro.

Tutto questo ha portato a rendere poco desiderabili mansioni importantissime per l'essere umano. Oggi fare la casalinga, essere mamma e crescere i figli e da sfigate, non è economicamente conveniente, così ci ritroviamo a fare cose assurde senza rendercene conto.

La neo mamma torna a lavorare subito e il figlio finisce ogni giorno all'asilo nido e non ci accorgiamo che questo porta più svantaggi che vantaggi.

Il bambino cresce senza la mamma che lavora e quando è a Casa è stanca, lo stipendio della mamma viene utilizzato quasi completamente per pagare l'asilo, la mamma si esaurisce giorno dopo giorno e perde l'occasione di esprimere la propria energia

Femminile e questo la fa “morire” piano piano dentro.

Il bambino che nei primi tre anni di vita ha bisogno del contatto con la mamma, non lo ottiene e questo provoca in lui disequilibri vibrazionali che andranno a condizionare gran parte della sua Vita.

Ci facciamo travolgere dalla società, dal “così fan tutti” e non ci accorgiamo di nutrire quasi esclusivamente la nostra parte Egoica (il maschile) mentre la principessa, (la nostra parte Animica, l'Energia Femminile), rimane rinchiusa nella torre del castello e non può esprimersi liberamente.

Questo ha tolto potere alle Donne e di conseguenza il mondo si è ammalato, l'essere umano ha bisogno dell'Amore, della

Comprensione, della Gentilezza, della Delicatezza, della Bellezza, del nutrimento dell'Energia Femminile, il mondo intero ha bisogno di lasciare libera la propria Energia Femminile, di esprimersi liberamente in tutta la sua Potenza e Magnificenza.

Libera la tua Principessa!

Tu sei la Principessa!

Il nostro vero valore può manifestarsi solo quando Energia Maschile e Femminile sono in armonioso equilibrio.

Quando dentro di noi queste due energie non sono in equilibrio e questa è la condizione più comune nell'umanità odierna, non riusciamo a riconoscere il nostro vero valore e questo crea tutti i nostri problemi.

Il mondo Fuori ce lo mostra continuamente,

osserva come il Maschile e il Femminile non sono equilibrati nel mondo! Poi aggiustali dentro di Te e il Mondo fuori cambierà.

Schiavi del Valore non riconosciuto

Ogni situazione che viviamo parla di noi, lo abbiamo visto prima, attraverso la Legge dello Specchio.

Quando ci osserviamo ed iniziamo ad analizzare il nostro comportamento, se scaviamo abbastanza a fondo da arrivare all'origine, troviamo sempre lo stesso meccanismo inconscio.

Possiamo dire che tutte le problematiche della nostra Vita hanno origine e ci mostrano, che non riusciamo a riconoscere il nostro Vero Valore.

Questo ci rende schiavi di una particolare dinamica che condiziona ogni nostra scelta.

Tutte le Emozioni che proviamo hanno origine da questa dinamica.

Attaccamento e repulsione, tutte le aspettative, tutti i desideri, l'idea di Vita perfetta e tutto ciò che ci fa soffrire o ci rende illusoriamente felici, ha origine da questa dinamica.

Come funziona?

Partiamo dicendo che tutto avviene a livello inconscio e dura un istante. La nostra mente inconscia valuta tutto ciò che viviamo e lo classifica in due grandi categorie: “mi da valore” e “mi toglie valore”.

Se mi da valore allora mi piace, se mi toglie valore allora non mi piace. “mi piace” e “non mi piace”, questo è più facile da vedere, ma

l'origine di tutto è “mi da valore” o “mi toglie valore”.

Il bambino piccolo si muove non curante di ciò che pensano gli altri, quando ha sonno dorme, quando ha fame piange fino a quando qualcuno non gli da da mangiare.

Quando vuole qualcosa fa di tutto per averlo, lo assaggia, lo annusa, poi lo tiene o lo butta... in questa fase mi piace e non mi piace sono puri e non condizionati.

Crescendo iniziamo a scontrarci con il modo di pensare degli adulti con cui interagiamo e veniamo corrotti dalle loro convinzioni inconscie.

Il bambino impara osservando il comportamento degli adulti e il comportamento di una persona adulta è

condizionato dai suoi programmi inconsci.

In questo modo avviene il trasferimento di convinzioni e paure, che giorno dopo giorno vanno a creare le forme pensiero con le quali la mente inconscia andrà a valutare ogni cosa, per poterla classificare in una delle due categorie: “mi dà valore” o “mi toglie Valore”.

Essendo questa dinamica inconscia facciamo molta fatica a vederla, ma possiamo vederne i condizionamenti.

Se quando comperiamo qualcosa, non vediamo l'ora di mostrarlo agli altri, significa che abbiamo comperato quella cosa per apparire in un certo modo.

Molto di ciò che facciamo e compriamo ha lo scopo nascosto di ottenere feedback positivi, di nutrirci degli sguardi e degli apprezzamenti

degli altri e non importa se sono reali oppure no, l'importante è che noi ne siamo convinti.

Per esempio, una persona che va in vacanza in un posto esotico, riempirà i suoi profili social di foto, in modo che tutte le persone che conosce possano notarlo. Si nutrirà dei like e dei commenti.

La scelta della destinazione non è più legata al solo movimento di esplorazione, ma viene corrotta dal BISOGNO di ricevere feedback positivi.

Vestirsi in modo molto vistoso, tenere la musica a tutto volume, indossare gioielli grandi e scintillanti, parlare ad alta voce e gesticolare vistosamente, sono solo alcuni esempi di comportamenti inconsci che spesso hanno il solo scopo di voler attirare

l'attenzione su di sé, spesso illudendoci di ricevere feedback positivi.

Ci accorgiamo quando qualcuno ci guarda, ma non sappiamo cosa sta pensando realmente, per tanto quei feedback sono positivi solo nella nostra percezione ed è proprio di quello che ci nutriamo: “mi piace” o “non mi piace”.

Tutto questo meccanismo vale anche per la paura del giudizio altrui. Quando pensiamo che l'altro ci stia giudicando male il feedback che arriva è negativo, “non ho valore” e anche se non possiamo sapere esattamente cosa stia pensando l'altro, la nostra interpretazione crea la nostra realtà.

Osserviamoci molto bene, cosa accade quando usciamo con gli amici dopo essere

andati dal parrucchiere e nessuno ci dice nulla?

E quando invece qualcuno se ne accorge e ci fa un complimento?

Peggio ancora, cosa succede quando ci dicono: **“Sei andata dal parrucchiere?”** Questa domanda viene immediatamente valutata dalla mente inconscia: *“Si è accorto, allora mi vede! Allora Valgo!”*

Questo mi porta su, ma poi continua dicendo: **“Stavi meglio prima!”**

Boom! in un nanosecondo la mente inconscia si ritrova in caduta libera: *“oddio non gli piaccio, ho sbagliato! Non valgo più...”*

Panico e poi, in un millisecondo abbiamo la reazione automatica.

Quale reazione abbiamo, dipende dalle forme pensiero inconsce che abbiamo memorizzato dentro di noi. Potrebbe essere un arrabbiato: “Non capisci nulla!”

Oppure un rammaricato: “Dici davvero?”

In tutti e due i casi sotto sotto inizia la paranoia: *“oddio, ho sbagliato! Non gli piaccio, sono brutta, sto male con questo nuovo taglio. Non valgo nulla!”*

Ma ciò che dobbiamo capire è che il nostro valore non dipende dal taglio di capelli. *“Prendo atto che non ti piace! Pazienza. A me piace e sono contenta”*

Immagina qualcuno a cui vuoi bene, se il suo taglio di capelli non ti piace, non gli vuoi più bene?

Pensi che valga meno di prima?

Potrebbe succedere che inconsciamente la tua mente proietti le tue paure su quella persona.

Se Tu hai molto timore del giudizio altrui, potresti immaginare inconsciamente che la persona a cui vuoi bene, possa venire derisa con quel taglio di capelli.

Quindi potrebbe soffrire e questo fa nascere in Te una tua paura e per farla andare via vuoi che l'altro cambi il proprio taglio di capelli.

Quante volte questo meccanismo, va a minare il rapporto genitori figli, fratelli sorelle, relazioni d'amore...

Le nostre paure proiettate sull'altro, senza avere la consapevolezza che ciò che possiamo vedere nell'altro è solo il riflesso di una parte di noi, ci portano a voler controllare gli altri.

Questo meccanismo ci porta a scontrarci con le persone a cui volgiamo bene e questo scontro, da noi inconsciamente provocato, ci porta a pensare che per quella persona non valiamo.

Il mio valore è insito in me e non dipende da ciò che gli altri pensano di me. Quindi qual è il mio vero valore?

Facciamo un esempio così diventa più chiaro questo meccanismo.

Stefania sta guardando sul suo smartphone le foto fatte nel weekend e non si piace per niente. Si critica per la sua postura, per la sua fisicità, è inconsciamente molto critica con se stessa.

Ad un tratto trova una foto che le piace, la ritocca un pò con un paio di filtri e decide di pubblicarla su Facebook.

Dopo pochi istanti iniziano ad arrivare like e cuoricini e questo la fa stare bene (valgo). Controlla ogni 2 minuti se ci sono nuovi mi piace e cuoricini e si accorge che la sua migliore amica ancora non le ha messo il like.

La vede online, vede che ha visualizzato la foto, ma non ha messo nessuna reazione e nessun commento.

Stefania inizia a preoccuparsi, pensa che l'amica, della quale si fida, non gradisca quella foto e quindi inizia ad avere dubbi, che la tormentano per ore.

Questi dubbi nascono dall'inconscio, (allora non valgo). Questi dubbi iniziano a condizionare Stefania che di lì a poco toglie la foto.

Questo è solo un semplice e banale esempio, per descrivere una delle tante situazioni che condizionano la nostra Vita, dovute a questa dinamica inconscia che tutti abbiamo del "Valgo" "non Valgo".

Questo meccanismo ci tiene prigionieri in un mare di pensieri, parole e azioni che non sono per noi essenziali. Questo meccanismo del “valgo” “non valgo” ci impedisce di riprendere il nostro Viaggio verso Casa.

Così ci ritroviamo persi in questa dinamica, perdiamo tempo prezioso, e creiamo le nostre afflizioni che vanno a consumare rapidamente il nostro corpo.

Noi siamo un’Anima in viaggio verso Casa e il nostro unico obiettivo deve essere quello di scoprire attraverso il nostro corpo, come ci realizzeremo.

Il Proposito

Come abbiamo visto prima la missione dell'Anima è quella di tornare a Casa e lo fa passando di corpo in corpo fino a quando riuscirà a riconoscersi in tutto e quindi a realizzarsi.

La Realizzazione ci riporta a Casa e ogni Anima realizzata è rappresentata da una stella, si proprio le stelle che vediamo riempire il cielo di notte.

Ecco perché le stelle hanno sempre affascinato gli esseri umani ed ecco perché le persone di successo sono definite star (stelle). Le stelle del cinema, le stelle dello sport, le rockstar e così via, ma questo

spesso ci ha confuso ed è stato male interpretato.

Uno dei tanti fraintendimenti che ha portato le persone a inseguire il proposito di qualcun altro.

La mia Realizzazione segue una strada unica e originale e così ognuno di noi deve trovare la strada della propria Realizzazione e non inseguire quella di qualcun altro solo perché ne siamo affascinati.

Quindi, come ci si realizza?

Cerchiamo di rendere chiara questa cosa perché se fosse facile ci saremmo già tutti realizzati, ma possiamo facilmente notare che non è così.

Abbiamo detto che noi siamo Anima, ma stiamo facendo un'esperienza unica che dipende dal nostro corpo.

Ogni corpo che abbiamo abitato aveva caratteristiche uniche e quello che stiamo abitando ora ha la sua unicità e ci permetterà di realizzarci in un determinato modo, che possiamo scoprire solo permettendo al nostro corpo di esprimersi liberamente.

Oggi siamo in questo corpo, perché non abbiamo permesso ai precedenti di esprimersi liberamente e li abbiamo così consumati senza arrivare alla Realizzazione.

So che questo potrebbe rattristarci o farci sentire inadeguati, ma chi se ne frega! Concentriamoci sull'unica cosa veramente importante, la Vita che stiamo vivendo ora.

Concentriamoci sul lasciar esprimere questo corpo liberamente in modo che ci permetta di realizzarci.

Ovviamente senza ansia, se non riusciamo ci riproveremo nella prossima Vita. Dal punto di vista dell'Anima, che ha a disposizione l'Eternità, vivere una Vita o altre cento fa poca differenza.

Come faccio a lasciar esprimere il mio corpo liberamente?

Partiamo col dire che ogni corpo ha un proprio programma da seguire, ogni programma è unico.

Il corpo viene programmato nell'esatto momento in cui nasce e questo dipende dalla posizione degli astri nel cielo.

L'astrologia, quella vera, ci dice da sempre come gli astri influenzano ognuno di noi e saper leggere correttamente queste energie può davvero fare la differenza.

Ogni cosa che ci influenza può farlo positivamente o negativamente, ma questo dipende da noi. Dipende da quanto siamo equilibrati dentro e da quanto stiamo realmente lavorando su noi stessi.

Nel momento esatto in cui nasciamo possiamo osservare un determinato scenario astrologico e questo imprime nel corpo un determinato programma di funzionamento che possiamo decodificare in diversi modi.

La lettura del “Tema Natale” è uno di questi e se fatta bene ci può dare davvero molte

informazioni utili per poter individuare il nostro funzionamento.

La lettura del profilo delle “Chiavi Genetiche” è un’altro strumento utilissimo, meno conosciuto ma molto preciso.

La lettura del nostro “Disegno Umano” un altro strumento utile per ottenere informazioni sul modo di funzionare del nostro corpo. Occorre però studiare molto.

I “Codici di Vita” sono video appositamente realizzati che spiegano quale modalità di funzionamento ha il nostro corpo. Da questi video otteniamo informazioni molto utili.

Un altro potentissimo strumento è la lettura del “Codice Dinamico”, che viene fatta attraverso l’osservazione degli occhi che

sono lo specchio dell'Anima, ma conosco una sola persona che riesce a fare questo.

Da quanto ho capito, questa lettura avviene attraverso l'osservazione degli occhi che vengono appunto usati come portale per connettersi con la parte Animica, che conosce il programma di funzionamento del corpo che abita.

Pertanto non si può fare online e quindi necessità di uno sforzo maggiore da parte nostra perché dobbiamo recarci fisicamente da quella persona, ma ti assicuro che ne vale la pena.

Questi sono gli strumenti che io ed Elisa abbiamo utilizzato e stiamo utilizzando per arrivare a lasciar fluire liberamente il nostro corpo in modo che ci possa portare a

realizzare chi siamo in questa Vita e se tutto andrà bene a realizzarci come Anima.

La cosa bellissima di questo Universo è che nel momento in cui iniziamo a lavorare su noi stessi, la nostra Anima Gemella (la nostra metà nel Cielo che ci guida) ci porta tutto ciò di cui abbiamo bisogno.

Così abbiamo conosciuto persone meravigliose che hanno il talento di portare queste informazioni preziosissime alle persone, che sono pronte per riceverle.

Se vuoi maggiori informazioni su come contattare le persone a cui ci siamo affidati io ed Elisa scrivimi a: info@ElisaeCristian.com

La Vera Realizzazione

Codice di Vita, Codice Dinamico, Tema Natale, profilo delle Chiavi Genetiche sono strumenti importanti che ci forniscono informazioni preziose sul nostro funzionamento.

Ci dicono come il nostro corpo funziona, quali sono le caratteristiche che ci differenziano, a cosa stare attenti, ecc.

Non ci dicono esattamente cosa dobbiamo fare. Non predicono il nostro futuro, nessuno può farlo, perché il nostro ruolo nel Mondo è una cosa che solo noi possiamo scoprire.

Queste informazioni ci aiutano a chiarire molte cose. Osservando il passato attraverso queste nuove informazioni, possiamo capire meglio il nostro modo di funzionare unico, legato al nostro corpo attuale.

Come e se, attraverso il nostro funzionamento unico raggiungeremo la Realizzazione dipende esclusivamente da noi e da quanto saremo in grado di lasciarci guidare dal nostro corpo.

Ottenere queste informazioni ci porta a capire perché nel nostro passato alcune cose si sono rivelate fallimentari e altre invece sono riuscite con estrema facilità.

Ciò che abbiamo vissuto nel passato diventa più chiaro e ci permette di apprendere più chiaramente come funzioniamo e come

lasciarci guidare dal nostro corpo.

Dopo aver appreso tutte le informazioni sul funzionamento del mio corpo ho iniziato a vedere più chiaramente il perché di certi miei comportamenti.

La società in cui viviamo tende a voler uniformare tutto e tutti. Così spesso mi sono sentito sbagliato e incapace. Questo mi aveva portato a limitarmi, a non muovermi più in modo naturale.

Ora diventa molto complicato descrivere qui tutto il processo che è avvenuto in me, dopo aver compreso alcune delle informazioni che descrivono il mio funzionamento.

Capire che io funziono in quel modo è stato per me illuminante e piano piano mi sta portando a esprimere ciò che sono.

Ora so che quel mio modo di funzionare rappresenta il mio talento, ho imparato come devo relazionarmi con la Vita, ho imparato che non ho controllo praticamente su nulla e ho capito cosa significa lasciar fluire affidandosi.

Quando inizi a fluire con la Vita è una sensazione strana, ti muovi in modo naturale, fai cose che non hai mai fatto come se le sapessi fare da sempre.

Il tuo corpo agisce, la tua mente agisce e Tu sei presente, sei lì e mentre fai ciò che fai hai la sensazione di essere solo un osservatore. Ti meravigli, vedi la Magia, ti senti tutt'uno con tutto e con l'Universo.

Non hai aspettative, non hai preoccupazioni, tutto è perfetto, ti senti pieno e in armonia

con tutto e non senti più il bisogno di nulla.

Ognuno di noi, ha il proprio modo di funzionare unico e quando inizia a fluire naturalmente con la Vita, trova il suo posto nel Mondo e scopre in modo naturale come offrirsi all'Universo.

L'Universo è il direttore d'orchestra e noi siamo gli strumenti, pronti ad essere diretti per una composizione meravigliosa. Questo ci porta verso la nostra piena Realizzazione.

Quando fai ciò che corrisponde al tuo proposito non senti il bisogno di riconoscimento, lo fai e basta. Nessuna paura del giudizio, perché lo sai che quello che stai facendo è giusto.

Non ti preoccupi più di nulla, non hai aspettative, sai che tutto ciò di cui hai

bisogno arriverà nei modi e nei tempi corretti, anche se Tu non sai quando, non sai cosa, non sai come.

Senti forte dentro di Te quel senso di Fede, che non puoi spiegare, tutto è perfetto così com'è e mentre l'osservi ti sorprende riempiendoti di meraviglia.

Conclusioni

Ecco un riassunto che può tornare utile per accelerare il lavoro interiore. Leggerlo di tanto in tanto oppure anche ogni sera prima di addormentarsi, la mattina appena svegli o ogni volta che ci ritroviamo in una situazione che ci fa soffrire, ci permette di essere molto più presenti a noi stessi.

I momenti difficili, sono ottime opportunità per lavorare su di noi. Le situazioni sono difficili quando non le stiamo capendo. Le informazioni che ho cercato di raccogliere, in questo libro, possono essere molto utili per comprendere meglio ciò che stiamo vivendo.

Questo ciò che possiamo fare se vogliamo lavorare su noi stessi per davvero. Se non

l'hai già, procurati un quaderno, fallo diventare il tuo “diario di viaggio verso Casa”. Portalo sempre con Te e scrivi ogni volta che accade qualcosa che attira la tua attenzione.

Queste alcune domande che possono aiutarti a scrivere le cose importanti per il tuo lavoro interiore:

1) Sto capendo la situazione che sto vivendo?

Tutte le situazioni che vivo sono la giusta situazione per Me. Tutte le situazioni che vivo sono per Me e non contro di Me. Grazie a questa situazione posso capire su cosa lavorare per poter passare al livello successivo.

La mia metà nel Cielo sta cercando di portare la mia attenzione sul nodo che devo

sciogliere per poter riprendere o continuare il viaggio verso Casa. Ogni volta che stai vivendo una situazione che non ti piace, prendi il diario e cerca di descriverla. Lascia uscire senza freni tutto ciò che ti viene e poi rileggi. Scrivere è un atto magico, ci aiuta ad esternare ciò che sentiamo dentro senza doverlo scaricare su qualcun altro.

Rileggendo troverai l'Essenza di quella situazione, se non ci riesci ti consiglio di partecipare ad uno dei nostri incontri settimanali dove spieghiamo proprio come riconoscere la Dinamica, l'Essenza nascosta nelle situazioni che viviamo.

(scrivimi per sapere come partecipare a info@ElisaeCristian.com)

2) Sto ascoltando la mia metà nel Cielo?

Quanta attenzione dedico a riconoscere i messaggi della mia Anima Gemella?

In ogni momento la mia metà nel Cielo sta comunicando con Me, devo però imparare a decifrare i messaggi e togliere le distrazioni per poterla sentire.

Ogni volta che qualcosa attira la mia attenzione, quello é un messaggio per Me! Impara a scrivere sul diario ogni cosa che attira la tua attenzione e il pensiero che stavi facendo un secondo prima che la tua attenzione fosse catturata.

3) Quante cose non essenziali fanno ancora parte della mia Vita?

Tutto ciò che non è essenziale impedisce di realizzare ciò che sono, mi allontana da Me e mi impedisce di comunicare con la mia metà

nel Cielo. Scrivi cosa è davvero essenziale per Te e disfati di tutto il resto.

4) Sto permettendo al mio corpo di fluire in modo naturale?

Mi sto prendendo cura del mio corpo? Ho scoperto il suo funzionamento? Sto imparando a sentire il suo movimento naturale?

Osserva cosa fa bene e cosa fa male al tuo corpo. I dolori, la digestione difficile e ogni altra cosa che non va nel tuo corpo ti mostra cosa non devi fare, mentre quando il tuo corpo sta bene ti sta indicando di cosa ha bisogno.

Inizia a prestare molta attenzione al tuo corpo, il Tempio della tua Anima, il veicolo che ti permette di fare questa esperienza.

Trova tutte le informazioni sul suo funzionamento. Lettura del Tema Natale, Codici di Vita, Codice Dinamico sono ottimi strumenti per raccogliere queste informazioni.

(scrivimi per avere i contatti di chi fa queste letture a: info@ElisaeCristian.com)

5) Ho già individuato il mio Proposito, il mio ruolo nel Mondo?

Inizio ad avere più chiaro come, attraverso il funzionamento del mio corpo, posso esprimere la mia vera Essenza?

Dopo aver compreso come funziona il mio corpo e aver imparato a lasciarlo fluire in modo naturale, inizia a diventare sempre più chiaro il nostro ruolo nel Mondo.

(Se trovi difficile mettere insieme le informazioni sul funzionamento del tuo corpo, scrivimi a: info@ElisaeCristian.com)

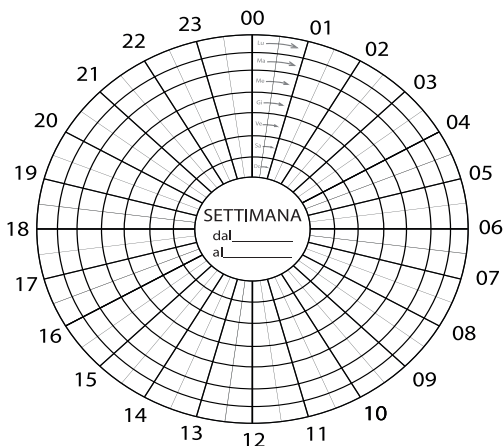
6) Sto usando il massimo del mio potenziale?

Sto dedicando sempre più tempo ad esprimere ciò che sono o il “devo fare”, il “non posso”, la “paura del giudizio altrui”, ecc. rubano ancora gran parte del mio tempo?

Per avere un'idea più chiara di come usi il tempo nella tua settimana usa questo grafico. Colora ogni quadratino con un colore diverso e scrivi a quale attività si riferisce.

☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____
☐	_____	☐	_____

Poi riempi gli spazi giorno per giorno con il colore corrispondente. Ogni spazio vale mezz'ora.



☐ Ore dedicate a _____	☐ Ore dedicate a _____
☐ Ore dedicate a _____	☐ Ore dedicate a _____
☐ Ore dedicate a _____	☐ Ore dedicate a _____
☐ Ore dedicate a _____	☐ Ore dedicate a _____
☐ Ore dedicate a _____	☐ Ore dedicate a _____

Trovi la spiegazione e il file da stampare in formato A4 sul nostro sito (*scrivimi a info@ElisaeCristian.com*)

7) Riconosco le mie paure e i miei programmi inconsci?

Sto osservando fuori, negli altri e nelle situazioni il riflesso di ciò che sono dentro?

Riconosco fuori i miei condizionamenti interiori? Ho imparato a usare consapevolmente la Legge dello Specchio?

(Anche per imparare a usare la Legge dello Specchio, organizziamo incontri settimanali e puoi richiedere di partecipare scrivendomi a info@ElisaeCristian.com)

Ringrazio con il Cuore tutte le persone che nei modi più disparati hanno contribuito a farmi conoscere e a farmi vedere queste informazioni. Ringrazio i divulgatori che collaborano con noi e che ci hanno accolto come compagni di Viaggio.

Grazie a Serena Maricchiolo, grazie a Maurizio Rucco, grazie a Claudio Manca, grazie a Beatrice Moricoli, grazie a Lucia Nardi per tutta l'energia e l'impegno che mettono nel divulgare la loro conoscenza.

Grazie a tutte le persone che hanno preso parte ai gruppi di lavoro che facciamo dal vivo e online e che hanno saputo mostrarmi moltissimo di me e di loro stessi aprendosi ed esprimendo ciò che sono.

Mostrando i loro lati vulnerabili, le loro paure

e soprattutto i loro punti di forza, la loro vera Essenza.

Grazie a Elisa per il supporto e la pazienza, ma soprattutto per l'Amore che riesce a mostrarmi e trasmettermi con il suo permettersi di essere sempre più connessa con la sua Vera Essenza.

Grazie alla Vita per avermi preso a calci nel sedere fino a quando non ho iniziato ad ascoltare e a cercare dentro di Me la mia Vera Essenza e grazie alla Vita per avermi donato tanto, Grazie Grazie Grazie.

Grazie a Te che leggendo questo libro mi permetti di adempiere al mio ruolo nel Mondo.

Un Grande abbraccio Cristian

Indice

Introduzione	1
Premessa	7
L'Anima e la sua missione	17
La missione del Corpo	27
Ego e le Maschere	51
La Legge dello Specchio	67
Cosa significa esprimere se Stessi? ...	93
Equilibrio tra energia Femminile e Maschile	105
Schiavi del Valore non riconosciuto	117
Il Proposito	130
La Vera Realizzazione	138
Conclusioni	144

La Missione dell'Anima

Tu sei un'Anima Meravigliosa,
in Viaggio verso Casa!

Ognuno ha un proprio ruolo nel Mondo,
un Talento che se lasciato libero di esprimersi,
in modo naturale, ci porta alla Vera Realizzazione.

In questo libro tascabile trovi una sorta di manuale,
da portare sempre con Te, che ti aiuta a scoprire
la tua Vera Essenza, il tuo vero Valore.

Ti Auguro buon Viaggio Anima Esploratrice

www.ElisaeCristian.com

