

CERCA SOLO SAGGEZZA E AMORE. DENTRO DI TE.

Ti chiedo: cos'è la consapevolezza?

La consapevolezza è l'attenzione, il fare caso, il rendersi conto di qualcosa che c'è.

Ti succede, rileggendo un libro, rivedendo un film, di scoprire parole, immagini, a cui precedentemente non avevi fatto caso?

A distanza di anni il libro è sempre quello, il film non è cambiato, ma sei cambiato tu. Hai acquisito una maggiore attenzione a quello con cui entri in relazione, alla realtà che stai vivendo.

La consapevolezza ti permette di accorgerti di cose, di sensazioni, di REALTA' che prima non notavi.

Si può mangiare senza essere consapevoli degli ingredienti, per esempio.

Si può mangiare senza essere consapevoli del diverso effetto chimico che il cibo ha su di noi.

Si può mangiare senza essere consapevoli di quanto incida la "storia" di un alimento, su di noi.

Ma c'è altro. Molto altro.

Perché la consapevolezza mette insieme pezzi "esistenti" su piani diversi di manifestazione, apparentemente sparsi e dissociati, ne riconosce il significato, l'appartenenza, e restituisce il vero insieme.

La consapevolezza è un "senso interiore" che si sviluppa attraverso l'attività consapevole di tutti i 5 sensi (prima) e la padronanza dei sensi sottili (dopo).

A cosa serve la consapevolezza?

Il tuo cervello (organo che codifica/decodifica ogni informazione che il tuo sistema sensoriale raccoglie) **NON SA DISTINGUERE TRA VERO E FALSO.**

Vedere realmente un limone o visualizzarlo, per il cervello sono la stessa cosa. E' il motivo per cui il solo pensiero dell'agrume fa aumentare la salivazione, per esempio.

... O per cui molti – attraverso le personali seghe mentali – soffrono veramente, anche se non ce n'è veramente motivo!

La consapevolezza permette di distinguere, di andare oltre l'apparenza, di superare pregiudizi e condizionamenti, sfondare il muro delle convinzioni.

Prima di tutto considera che esistono la consapevolezza collettiva e quella individuale, che interagiscono.

Entrambe sono fatte di "livelli".

Quindi vi sono vari gradi di consapevolezza, che si esplicano ed esprimono nell'attenzione a quello che leggiamo, proviamo, viviamo, sentiamo.

CHE PERCEPIAMO con più o meno attenzione e convinzione, quindi con minore o maggiore presenza in noi stessi (il qui e ora vissuto con progressiva tensione percettiva).

La consapevolezza collettiva è fatta di livelli, che costituiscono differenti realtà collettive: "insiemi" di informazioni " (di simile frequenza), a disposizione di tutti: livelli che aumentano di numero e che si arricchiscono grazie alla consapevolezza individuale.

La tua consapevolezza individuale ti permette di "agganciarti" ad un certo livello di consapevolezza collettiva.

Quando aumenti volontariamente la tua attenzione, oltre a sviluppare la tua consapevolezza personale, arricchisci la consapevolezza collettiva e ti "agganci" a un suo livello superiore. Più sei disattento, superficiale, nella tua valutazione percettiva, e più facilmente ti agganci a una consapevolezza collettiva di simile valore.

Quindi se non ti impegni, sei condannato a rimanere bloccato ad un certo livello di consapevolezza?

Puoi avere davanti a te un albero maestoso, ma se ignori cosa sia un albero, o rifiuti di credere che possa esistere qualcosa che corrisponde ad un albero, l'albero per te non esisterà, quindi non lo vedrai.

Tu nasci già agganciato ad un livello di consapevolezza collettiva che ha accolto in sé (concepito) l'esistenza degli alberi, per cui non hai problemi ad individuarlo.

Ma poniamo che tu nasca in un luogo in cui non esistono le navi. Nessuno le ha mai viste. Però la coscienza collettiva, ho detto prima, si arricchisce della consapevolezza individuale, e pian piano ch aumenta il numero di individui che hanno raggiunto lo stesso tipo di

La stessa cosa succede per la percezione di altri tipi di presenze e realtà non ordinarie. Se non entri in contatto con l'idea che possano esistere fantasmi, larve astrali, extraterrestri, guide disincarnate.... o la rifiuti, non li vedrai.

SE fai caso a qualcosa che prima non vedevi, è cambiata la tua consapevolezza!

E' importante aumentare ORA la propria consapevolezza

Lo so che è più comodo leggere le cose che farle.

Ma per essere effettivamente consapevole di cosa stai vivendo, è necessario che fai uno sforzo sensoriale. Anche due.....

Come essere divino non hai limiti.

Come essere "divino in divenire", cioè "umano", invece, hai sviluppato (è stata fatta sviluppare in te) la convinzione che non hai la capacità di utilizzo dei sensi su infiniti piani. Pertanto, anche se credi nei viaggi astrali, nella telepatia, nella forza dell'intento, il più delle volte ti fermi ai primi tre gradini della scala sensoriale (uno dei motivi per cui i desideri, su cui ti focalizzi, non si manifestano nella realtà quotidiana).

Ho scritto prima che la consapevolezza è fatta di livelli.

Infiniti piani. Molteplici dimensioni.

La consapevolezza si esercita nella presenza in se stessi, dalla più densa (la materia) alla più “astratta”, come energia senza forma. Addirittura fino al punto di generazione di questa.

Occorre fare esercizio, affinché aumenti, si tonifichi e rafforzi, come se fosse un muscolo.

La sua crescita comincia con l’educazione della mente al “qui e ora”, obbligandola a fare attenzione a quello che si sta facendo in quel momento, entrando sempre più nella profondità dell’esperienza.

Si dice “facile come bere un bicchier d’acqua”: bene, attraverso la consapevolezza, applicata al bere il bicchiere di acqua, si sorpassa la semplicità del gesto, per cominciare a vivere i movimenti delle dita, del braccio, della spalla. Muscoli, tendini....

Poi le labbra, la lingua. Il riconoscimento delle papille gustative chiamate in gioco a valutare il sapore. Il senso di piacere o fastidio della temperatura. Poi il collo, la gola... fino alla scoperta del percorso interno, del liquido, vissuto attraverso sensazioni di cui raramente ci accorgiamo, quando ingoiamo il cibo del pasto.

Ma non finisce lì: la consapevolezza continua nella percezione di cosa cambia in noi, quando beviamo. Più eclatante, più fisica, se c’è sete. Più sottile (richiede più allenamento), a livello cellulare, se la sete non c’è. E può ancora spingersi oltre. Avete mai considerato l’espressione: “ora ci vedo meglio”, legata proprio all’atto del bere acqua?

La consapevolezza non è mera immaginazione: ogni volta che immagino, creo una forma pensiero che non mi appartiene, che è esterna a me.

Quindi l’immaginazione può servire, inizialmente, a riempire spazi vuoti tra le informazioni coscienti, ma poi è necessario analizzare se tali immagini corrispondono al nostro mondo interiore.

Perché la consapevolezza è quello che io individuo e che riconosco di provare, di vedere, di sentire, di saper fare. Che mi appartiene perché è in me.

Sto dicendo che attraverso la consapevolezza arriviamo a superare coscientemente la barriera del nostro corpo fisico, per entrare nella sua realtà energetico/vibrazionale ed essere in grado di stabilire una comunicazione **COMPRESIBILE** con ogni altra realtà energetico/vibrazionale.

Ho scritto “comprensibile”: è molto importante, questo.

Riceviamo continuamente informazioni vibrazionali. Ventiquattro ore su ventiquattro.

Non occorre essere sensitivi, per ricevere queste informazioni. Ci arrivano “a prescindere”, perché siamo letteralmente immersi nelle frequenze (scientificamente conosciute e sconosciute).

Ma occorre essere consapevoli, per capire e utilizzare tali informazioni. Non tutti sensitivi sono consapevoli. Il sensitivo è “più sensibile” di altri a informazioni non convenzionali. Quindi può essere consapevole di avere questa dote, ma può non essere capace di

comprenderne il vero significato e la vera provenienza. E/o peccare di presunzione e dare una interpretazione, fuorviando il significato.

Attraverso la consapevolezza (e quindi la comprensione di quello con cui ci relazioniamo), non entra in gioco la nostra mente razionale.

Perché la mente razionale è gestita dalla personalità (“ego” scritto minuscolo), che tiene memoria delle esperienze umilianti e – di controparte – della smania di sentirsi speciali. Per questo motivo ogni esperienza è interpretata (tradotta con significati che risuonano con le personali debolezze): si perde completamente il significato di quello che si è esperito.

Per calare il concetto di cosa significhi “consapevolezza a più livelli”, porto un altro esempio.

I video che vediamo su You Tube sono comunicazioni vibrazionali a più livelli.

C’è una frequenza data dal fascio di byte che compongono il filmato.

C’è la frequenza del pc attraverso cui vediamo il filmato.

C’è una frequenza nel significato oggettivo delle immagini e parole

C’è una frequenza nel significato soggettivo che diamo a quello che vediamo e ascoltiamo, mediato dalle esperienze emotive che ci influenzano.

Siamo consapevoli di questo, perfettamente consapevoli di cosa vediamo, del messaggio che ci è inviato, di cosa noi pensiamo di aver capito e come questo lavori in noi?

I social network, la navigazione su Internet, la lettura di giornali e libri, la visione dei programmi televisivi, senza lo sviluppo della consapevolezza, offrono infiniti stimoli che – senza lo sviluppo della consapevolezza individuale – producono l’effetto opposto.

Confusione, superficialità,

Nel 2009 pubblicai su Facebook una nota (tratta da un mio corso del 2005) che condivisero alcuni iscritti a un mio gruppo.

Giorni fa, quindi luglio 2012, un amico mi chiese se avevo qualche cosa di “già pronto” su un argomento che gli stava a cuore, e io gli feci notare che esisteva su quel gruppo, la nota, da oltre tre anni.

Il 30% degli iscritti corse a leggerla, e fu commentata da un 4%.

Di quel 4%, alcuni non si accorsero che all’inizio della nota era chiaramente scritto che avevo tratto tutto da un mio corso a distanza del 2005.

C sono state quindi differenze di attenzione tra i vari lettori, nel modo di assimilare il contenuto. Determinate da cosa?

Sì, esatto: dal rendersi conto, in parte o completamente, di cosa stavano leggendo. La consapevolezza di quello che stavano facendo...

Le informazioni meno esplicite aumentano nel loro rivelarsi solo con un aumento del livello di consapevolezza (attenzione alle deduzioni personali, che nulla hanno a che fare con la consapevolezza). Occorre allenarsi.

Essere consapevoli richiede una buona dose di autocontrollo e di volontà. Certamente le tante cose da fare, nelle giornate, porta a sovraccaricarsi di informazioni raccolte in modo superficiale, con l'illusione di averle assimilate adeguatamente. Spesso ci diciamo “dopo guardo meglio questa cosa”, e ce ne dimentichiamo. Pensiamo che lavorare con istruzioni preconfezionate ci faccia risparmiare tempo e invece stiamo solo rinunciando ad imparare.

E' importante lavorare ora sulla consapevolezza, o tra qualche anno, qualsiasi cosa ti racconteranno gli altri (e soprattutto i mass media – che si legge “mass media” così come si scrive), la crederai vera anche se palesemente menzognera.

Se sei presente a te stesso, se mentre interagisci con le informazioni, le situazioni, puoi sentire cosa succede dentro di te.

Potrai renderti conto se una cosa ti spinge a “obbedire per paura”, se un'offesa non ti tocca minimamente o dove ti senti coinvolto, se una informazione allettante sta solo placando momentaneamente la tua insicurezza con una promessa illusoria, o se qualcosa ti “chiama” attivando nel tuo profondo una risposta coerente.

Cerca di renderti conto sempre di ciò con cui interagisci, anche solo un caffè al bar è un buon inizio....

Sentirai sempre più chiaramente cosa ti restituisce saggezza e amore. Il resto lascialo.

Spero di averti sensibilizzato un pochino a cosa significhi impegnarsi ora, per il nostro futuro.

Gisella



Puoi divulgare questo scritto, ma devi dichiarare sempre l'autore e la provenienza.

Non puoi modificarlo, estrapolare parti, né venderlo: la distribuzione è gratuita.