

Il risveglio spirituale nella vita quotidiana, di Jeff Foster

Il risveglio spirituale nella vita quotidiana, di Jeff Foster

Il risveglio spirituale nella vita quotidiana: quali sono  le condizioni da poter riconoscere ogni giorno? Vediamo insieme i seguenti punti che ho ritrovato e che possono essere utili al tuo percorso.

Come accade di creare le proprie convinzioni

Molte persone spirituali che si autodefiniscono tali possono parlare con te per ore delle credenze spirituali degli altri, ma quando si parla delle loro proprie convinzioni, in realtà sembra non ce ne sia alcuna. Quando stai vivendo un vero e proprio risveglio spirituale, potresti di sicuro trovare un po' di conforto in vecchi sistemi e credenze. Potresti trovarti in una profonda meditazione o a fare yoga, e nonostante questo, **ti puoi ritrovare con le tue proprie idee e convinzioni.**

Si desidera una maggiore libertà

Nel mentre che accade il tuo risveglio spirituale, di colpo osservi, e ti senti bloccato da tutto ciò che ti circonda e che apparentemente sono tutti benefici, comodità, necessità, come la casa, il lavoro, i beni materiali, le relazioni. E così ti rendi conto che **potresti svegliarti una mattina e**

scegliere di fare qualcosa che hai sempre sognato fare, per esempio come comprare tutta l'attrezzatura necessaria e scalare le vette delle montagne più alte del mondo. **Ma poi ripensi** a tutte quelle cose belle che già hai...ma che ti tengono fermo, e che grazie alle quali **finisci per negare a te stesso la tua propria libertà**. Rifletti su come potrebbe essere la tua vita senza tutte queste cose che ritieni utili e necessarie, pensa a come potrebbe essere facendone a meno.

Senti di non aver raggiunto ancora il miglioramento personale che cerchi

Esistono storie di persone in **fuga dalla schiavitù** delle nostre scelte quotidiane, o di altre persone che ritornano in buona salute dopo un evento tragico, tutte le storie di miglioramento personale e di vittoria su se stessi possono essere molto importanti per te, molto utili e motivanti. Potresti essere attratto dalle loro storie, proprio perché magari stai in questo momento lottando per te stesso.

Quando sei immerso nella natura diventa facile sentirsi connessi con il tutto

Una passeggiata nei boschi una volta poteva essere noiosa, una cosa fastidiosa che ti impediva di guardare la partita o di dedicarti ai tuoi videogiochi preferiti. Ma durante il tuo risveglio spirituale, ti sei accorto che tante cose svaniscono di fronte all'**immenso potere che ti arriva quando sei immerso nella natura**. Di colpo ti senti molto connesso al tutto che ti circonda, e tutto questo grazie a madre natura. E' un po' come poter sentire il nostro pianeta respirare.

Ti ritrovi così a parlare con il tuo sé superiore o a pregare più spesso

E' un **cambiamento dell'inconscio** che si verifica durante il tuo risveglio spirituale. Si accorgi dell'improvviso desiderio

di esprimere i tuoi pensieri, i tuoi sentimenti, a te stesso, alle entità superiori, nella preghiera. **Non c'è niente di sbagliato in tutto questo.** Ottimo è dire i tuoi pensieri ad alta voce, lanciaarli fuori all'universo. **Non puoi mai sapere quanto è grande il potere dell'universo.**

Stai sperimentando la sincronicità

La **sincronicità** è una bella e strana esperienza. E' l'esperienza più significativa, che ti fa vedere come gli eventi sono correlati tra loro, e che è improbabile che siano solo una semplice coincidenza. Queste esperienze tendono a **guidarti nel tuo percorso**, e spesso si limitano a ricordarti che sei già sulla buona strada.

Quando senti una profonda unità con il tuo prossimo

Congratulazioni, sei entrato nel territorio empatico. Dove tutti gli esseri umani sono inclini a provare empatia. L'empatia è la sensazione di sentire qualcun altro soffrire di dolore, è la sensazione che anche nel dolore non si è da soli. E' quando senti il dolore di qualcun'altro. Quando stai sperimentando la sua esperienza. Durante il tuo risveglio spirituale, ti ritroverai più connesso al tuo prossimo. Veniamo tutti dalle stelle, dallo stesso percorso, ma inizi a capire che qui sulla terra ognuno ha il suo di percorso, ognuno è qui per sperimentare molte delle stesse nostre cose, e non siamo mai veramente soli in tutto questo.

Prenderti cura del tuo corpo è importante

Magari fumi, bevi alcol, mangi malissimo, ma poi inizi a sentire il beneficio del tuo risveglio spirituale e improvvisamente nulla di tutto ciò sembra più buono e allettante. Inizi a desiderare del succo spremuto fresco o una deliziosa insalata con verdure. Inizi a desiderare di veder

crescere le tue proprie verdure, di sentirti un **tutt'uno con la terra**, di nutrire il tuo corpo nel modo più puro possibile.

Tutte le tue emozioni si fanno sentire in modo più pieno

Certo, tutti noi **sperimentiamo** una vasta gamma di emozioni, ma la gente durante un risveglio spirituale sente più pienamente le proprie emozioni. Le persone spirituali sono caratterizzate dalla propria felicità, amoreggiano come angioletti, ma le persone spirituali sentono di più anche la rabbia e la depressione, le sentono di più della maggior parte delle persone. E' questo non vuol dire che non ci sia anche esperienza di gioia e soddisfazione, semplicemente sentono **ogni emozione e in misura maggiore**.

Estratto PDF del libro!

