

Vibrazioni di una scintilla: camminando verso l'origine

Vibrazioni di una scintilla: camminando verso l'origine

Vibrazioni di una scintilla: rasseserena la tua mente. 

Ogni volta che ti senti che hai perso ti scolleghi da ciò che è, da ciò che sei. Ogni volta che ti spaventa ciò che sta arrivando è ciò che si sta creando come una finzione nella tua mente. Cogli l'attimo. Eludendo la paura che ti fa scappare veloce e che ti porta a progettare un futuro sbadato.

La tua mente sta cercando di prendere il controllo della tua vita ed è possibile che tu l'abbia già ottenuto. Se riesci a fermare i pensieri confusi, troverai una maggiore pace, ti risvegli dal sonno e lasci la vita così com'è, lascia che sia.

In sostanza, la corrente di energia che ci attraversa ci dà luce interiore e si produce così la scintilla della vita, quella vibrazione che esisteva prima del corpo e ci sarà sempre anche in seguito, è pura armonia, amorevole e calda energia, è un'energia che rimane tranquilla perché è indistruttibile, immutabile, non ha paura, perché è parte di quella fonte intelligente universale da cui tutto nasce in ogni momento.

E riconoscere che la nostra interna melodia tranquilla non è in pericolo perché è immutabile, è necessario, quei pensieri ripetitivi che circolano per parassitare la tua mente, quei timori che ti girano intorno ogni giorno dopo giorno, quelle sono solo fantasie che ti fai, piuttosto che vivere nel qui e ora come dovrebbe sempre essere.

Presenza

Nella presenza le preoccupazioni nulla possono, in questo momento, in questo istante, non hai bisogno di niente di più di quello che già c'è. Ma in una mente piena di pensieri infiniti, frenetica, starai sempre vivendo una realtà virtuale, inventata, lontano dal sentimento e totalmente scollegato dal vero essere che ha solo bisogno di calma, di silenzio, quiete. Fai un respiro consapevole e torna subito al presente.

Mi sento disconnesso quando ho paure, le preoccupazioni e pensieri ripetitivi cominciano a girare nella mia testa, quando il mio microcosmo di materia cerebrale trova la sua casa con la bambola da gioco, rendendo la vita un dramma e tutto si riduce.

Una mente in questa modalità è una mente che non è qui e se non è qui non è in alcuna parte reale, quindi non è la mente di una persona reale, è la mente di un personaggio inventato.

Migliaia di pensieri, alla velocità con cui tutto oggi viene fatto, immette e rende la tua mente come una maionese spessa, vischiosa, che non permette più di vivere serenamente, dove costa evolvere perché non è davvero la tua vita.

Coloro che conosco dicono che il 90% dei loro pensieri quotidiani sono ricorrenti, non hanno nulla di nuovo, che sono un loop di pensieri che provengono da esperienze passate o immaginazioni di esperienze future che ancora non esistono.

Calma la tua mente o renderai la tua visione come un cristallo in una pozza di fango, regola l'acqua e fai tornare di nuovo tutto chiaro. Espandi lo spazio tra i pensieri, è un modo per vedere oltre le proprie nuvole. Allenati a trovare quella chiara luce, a riconoscere che tu sei la sostanza dell'essere.

[Leggi l'estratto del libro!](#)

NERI FLAVI

VIBRAZIONI
di una
SCINTILLA
Camminando
verso l'origine

Scopri su ilGiardino dei Libri.it 