

22 marzo

Irene: È bello quando ci si siede in meditazione ricominciare ogni volta da capo, come principianti, senza idee preconfezionate di ciò che è la meditazione e di ciò che dovrebbe portarmi. Senza aspettarsi nulla, semplicemente stare e vedere spontaneamente sbocciare fiori o apparire nubi. Osservare tutto e lasciare andare. Essere sinceri con se stessi e non aver paura di ciò che c'è. Preferisco essere onesta con me stessa e riconoscere la nube quando c'è, cercando di non identificarmi con lei, piuttosto che fingere voli di rondini, cieli azzurri e prati in fiore, perché è così che ho la gioia di sperimentare il passaggio dalla croce alla resurrezione. 🙏

Angela Maria: Grazie a tutti per esserci. Ho ascoltato il SILENZIO e il mio respiro. Sono stata pervasa da un luce di Gratitudine e di Com/passione per chi lotta con il suo respiro.

Rosa: Essere sempre in presenza mentale penso che sarebbe la perfezione in assoluto, tutto sarebbe perfetto, noi saremmo sempre collegati. Ma x me è difficile, lo sono solo a tratti. Però riconosco l'importanza che ha questo potere, soprattutto quando mi comporto come non vorrei, oppure parlo senza riflettere ...per poi capire che solo in presenza si ha la vera pace del cuore. 🙏

Gabriella: 🙏 La vita sembra rallentare, quando un soffio leggero ti scuote dandoti la forza per reagire e una cornice nuova per ricominciare!

Lucia: Oggi ho osservato.

Ho osservato il mio corpo e ho detto di non essere il mio corpo. Ho osservato le emozioni, tante, tantissime, forse non solo le mie per quanto forti e profonde erano. E ho detto io non sono le mie emozioni. Ho osservato i miei pensieri e ho detto io non sono i miei pensieri. Si è piano piano aperto uno spazio. Uno spazio di silenzio intervallato da immagini e pensieri che con una forza indicibile mi trascinarono via da lì. Allora mi sono affidata al mio maestro interiore che mi ha presa per mano e riportata teneramente in quello spazio di pace dove ho vissuto un viaggio di Autoconoscenza. È stato come aver pulito da dentro delle incrostazioni. Pensavo che con tutti i percorsi fatti non c'è ne fossero più o almeno non così tante, ma questo era solo un giudizio della mente. La verità è che quello che ho sentito è stato è gratitudine profonda perché da quel pezzettino di crosta che è andato via si da lì la luce filtra ed è una sensazione che non è descrivibile con le parole. È... e basta!! Gratitudine e benedizione le parole di oggi ☆

Rossella: Il Potere adesso..il mio mantra cambia tempo...da Tutto andrà bene..a..Tutto va bene! 🙏💕