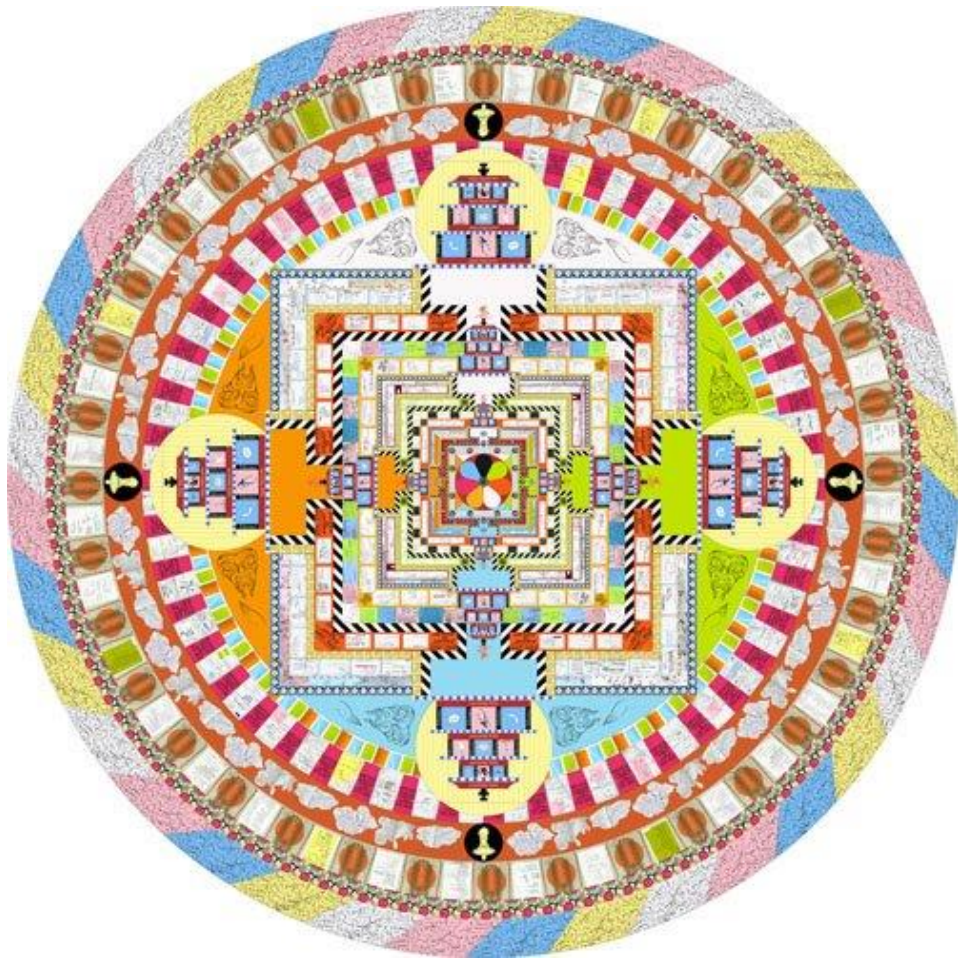


Micaela Vannucchi

Valeria Namiri



CONNESSIONE

PIAN DELLA CASTAGNA

1 1-12 FEBBRAIO 2012

Aprire il cuore

Bormio, 06.03.2010

Progressivamente, man mano che procedevate nel vostro cammino terreno, se da una parte il vostro spirito ha costantemente lottato per mantenere accesa in voi la fiammella del ricordo della vostra essenza, dall'altra le esperienze di vita hanno inciso profondi solchi e lasciato cicatrici che col tempo si sono calcificate nei vostri cuori.

Questo fa sì che progressivamente si possa creare una distanza tra il vostro spirito e il vostro cuore che è la sede della sua incarnazione.

Se lo spirito non può abitare il cuore perde ogni potere di manifestare la sua divinità e perde il senso dell'incarnazione.

E' vero che abitare il cuore può significare sopportare grandi dolori, ma non abitarlo vanifica il senso dell'esistenza.

Progressivamente le esperienze dolorose hanno fatto sì che, una alla volta, le stanze del vostro cuore fossero abbandonate per la paura del dolore e che andaste a rifugiarvi nell'intelletto, nell'idea dello spirito e non più nella sua incarnazione.

Pensate all'immagine del Gesù di Misericordia, del Gesù Risorto che, nonostante i patimenti, è proprio dal cuore che diffonde la Luce. Questo non significa cercare i patimenti, ma semplicemente non permettere che questi vi scaccino dalla sede della vostra vita che è il vostro cuore.

Se non siete lì non siete vivi né in questa né in nessun'altra forma di esistenza. Se non siete disposti a soffrire e a gioire, a perdere la ragione e il controllo per bruciare nel vostro cuore, siete morti. Bruciare nella passione dell'Amore e in questa passione dissolversi, questo significa vivere. Dissolvere le strutture limitanti della vostra mente, le barriere difensive che comunque non servono a nulla se non a stritolarvi.

Pensate di tornare ad abitare questo luogo, di abitarlo voi, non infilandoci dentro situazioni, persone e cose.

Abitatelo voi e ciò significa incominciare a sentirvi e alimentare il Sacro Fuoco; significa uscire dalla dipendenza e dalle fallaci proiezioni del vostro intelletto; significa ritrovare la sacralità di ciò che siete, significa restituire al vostro spirito il luogo della sua incarnazione e da lì permettergli di agire.

Tutto il resto non esiste. E' solo illusione. Tornate a voi stessi. E' da lì, dal centro del vostro cuore, emanate ciò che siete.

Abbiate misericordia di voi e di ciò che vi circonda. Esplorate, sperimentate cosa significhi la misericordia.

Guarite Guarendo

Domenica, 18.04.2010

Ogni volta che mettete la vostra energia e la vostra attenzione a disposizione di ciò che è nell'istante presente, di fatto operate già un processo di guarigione in voi e in ciò che vi circonda. La malattia si può produrre solo nel buio della coscienza, e per malattia intendiamo tutto ciò che è al di fuori dell'ordine naturale delle cose. Quindi la malattia non è il risultato fisico organico, che ha lo scopo di ripristinare uno stato di salute, bensì il vuoto e il disordine e il conflitto che ha generato la necessità di manifestare il sintomo. Dobbiamo distinguere due tipi di malattia: quella dello spirito che è la madre di tutte e quella che si può produrre per un naturale logoramento della materia organica.

Nell'epoca in cui state vivendo, la seconda è molto rallentata, mentre la prima sta aumentando in modo esponenziale. Non sapete più chi siete, cosa fate e soprattutto perché lo fate. Persi in un'immensità di "non senso" state viaggiando verso l'autodistruzione e lo fate con una forza che rischia di sopraffare la forza stessa della natura. Lo state facendo collettivamente senza rendervene conto, ogni volta che scegliete di pensare un non pensiero, che perseverate nel vivere una non vita, che permettete alla vostra coscienza di essere ottusa da ingombranti cianfrusaglie e lo fate contagiandovi l'un l'altro, quasi come se fosse un'onta essere diversi, sentire, amare, evolvere, creare. Insomma esercitare tutti i meravigliosi doni che sono la prerogativa umana. Scegliete di stare nel flusso, ma non in quello naturale della vita, bensì nel flusso del pensiero comune, della convenienza. Un'enorme fiumana passiva di entità, che una volta erano portatrici di luce che hanno scelto di spegnersi. Vogliamo ricordarvi solo questo, che ancora avete il potere per decidere di riaccendere la vostra luce e di coltivare la vostra fiamma. In concreto significa non abbandonarvi alla

rassegnazione, al fatalismo, non rinunciare mai a operare il bene ogni volta che ve ne sia data la possibilità, a sorridere e a coltivare la Gioia e la Gratitudine anche per le cose più piccole e insignificanti, a manifestare l'Amore e non soccombere alla paura. Tutto questo è nel vostro potere individuale e ognuno di voi può farlo, basta che lo scegliate. Non coltivate pensieri apocalittici come comoda scusa per giustificare la vostra inadeguatezza nel presente. Non c'è fine, non c'è inizio: esiste solo ciò che è! E se questo non viene colto è il Regno del Nulla, della "non esistenza".

State tranquilli. Se siete nel vostro posto, presenti a voi stessi e alla vita e coltivate la vostra luce, tutto ciò che accade non potrà portarvi danno. La differenza come sempre sarà solo nello stato dell'Essere che sceglierete di abitare.

Con voi sia la pace.

La Paura

Monza, 02.07.2010

La paura, nelle sue molteplici forme e manifestazioni, è ciò che più in assoluto vi separa da Dio. La paura è ciò che mantiene e riproduce all'infinito tutte quelle reazioni che costantemente vi separano dalla realtà di ciò che . La paura di fatto non si basa mai sull'esperienza reale, ma poggia sempre sui ricordi di esperienze passate e sulle proiezioni di scenari speculativi. Quello che sentite nella realtà quando siete di fronte ad un pericolo vero , è un istinto di fuga o di attacco, che è rivolto a garantire la vostra sopravvivenza nell'istante che state vivendo. Ma il trauma o lo choc si annidano nella memoria e il vostro cervello, nel tentativo di proteggervi dal riverificarsi di tali avvenimenti, elabora complesse strategie difensive, un insieme di reazioni automatiche, che per forza di cosa nulla ha a che vedere con l'istante che state vivendo.

La paura costituisce il tessuto di cui è fatto l'abito che indossate, la vostra personalità. Quando siete nella forma esterna, in questo guscio, anche ciò che chiamate amore è imbevuto di paura, paura di restare soli, paura di perdere, di non avere abbastanza, di morire di fame. Lì nella superficie della vostra personalità non c'è spazio per l'Amore. E questo guscio di paura via via diventa più spesso, fino a imbozzolarvi, rendendovi impermeabili, refrattari, nell'impossibilità di essere nutriti. E così facendo rimbalzate come biglie impazzite senza avere mai uno scambio, una connessione vera. Così un giorno dopo l'altro, questo guscio di paura, che in origine aveva lo scopo di proteggervi, vi soffoca fino a farvi morire.

La paura può assumere forme molto evolute e sottili, travestirsi da elevato disinteresse , distacco, senso di superiorità, umile asservimento, bisogno di riconoscimento, confusione, falsa abnegazione, bisogno di conoscenza e così via. Se vedete bene,

tutti i prodotti della mente, quando questa non è asservita al cuore sono fatti di paura. Ma paura di cosa? Cosa può esserci di peggio di quello che state vivendo? Che cosa può farvi più male di questo apparente benessere mortale? La risposta è una sola: VITA.

La vita che non riuscite a gestire e a controllare, la vita che inarrestabile procede nonostante voi, la vita che, nonostante i vostri sforzi di distruggerla e asservirla, vince sempre. E se siete nella paura la sua grande beffa è la morte. Quando siete in quello stato dovrete invocarla, la morte, come unica liberazione. E' la paura di morire che ha la vostra personalità, che vi fa morire un respiro dopo l'altro.

Per vivere invece dovete lasciare morire quella parte di voi che gestisce il controllo, quella parte di voi che rifiuta di stare nella vita.

Ma di cosa avete paura? Che cosa avete da perdere se non questo piccolo e insensato guscio. E' tutto lì alla vostra portata in ogni momento, basta che accogliate ciò che è, basta semplicemente che apriate la porta del vostro cuore e permettiate alla Luce di entrare.

La vita si cura da sola e vi cura come individui e come specie molto di più e molto meglio di quanto voi possiate mai fare. E' sufficiente che voi lasciate lo spazio, ignorando la paura e rivolgendo lo sguardo a quell'oceano infinito d'amore, che è invece ciò che costituisce la vostra essenza.

Torniamo a ripetere che l'unica scelta che avete è su cosa decidete di posare il vostro sguardo, a cosa decidete di indirizzare la vostra volontà.

CREATORI o DISTRUTTORI – scegliete voi.

Con voi sia la pace

Umiltà

Denia, 08.08.2011

L'umiltà, quella vera, è quando , riconoscendo il vostro limite, diventate in grado di trascenderlo e che da lì in poi non è più la vostra individualità, il vostro ego che opera. Da lì in poi , attraverso l'umiltà, diventate strumento della Vita.

L'umiltà significa essere in grado di mettersi da parte e allo stesso tempo, attraverso la vostra presenza, permettere al divino di operare. Quando non sapete più che fare esiste per voi la meravigliosa possibilità di ricevere, di trasmettere e permettere che si manifesti la volontà di Dio.


La vostra volontà disgiunta dalla volontà di Dio è un formidabile impedimento – e siccome se la volontà è la vostra non è di Dio, possiamo ben dire che la vostra volontà impedisce la vita.

L'umiltà è quando accedete profondamente al vostro cuore e lì incontrate la perfezione, lì incontrate l'unione e siete in grado di sentire profondamente che non è necessario agire con la volontà separata, non è necessario combattere, resistere.

Se solo riuscite ad avere qualche volta l'umiltà sufficiente per farvi da parte, vi accorgete di quanta pace vi sia in quel punto. Quel punto vuoto, perché libero da volontà può accogliere il pieno assoluto.

Quando operate da lì non siete voi che operate ma è la vita stessa che permette al Divino di manifestarsi. L'avete percepito a volte, lo state percependo ora.

Non avete da combattere, basta che siate strumenti e permettiate che attraverso di voi si compia ciò che deve essere compiuto. Ricordate però che non siete voi che dovete fare, è attraverso di voi che deve accadere. E' molto diverso.



La pace è con voi, dentro di voi, in ogni vostra fibra.
Accoglietela !

La compassione

Denia, 10.08.2011

“Spiritosa”, si può essere spiritosa la compassione. Può esistere, nella capacità di ridere come state facendo voi ora, una spinta potente per sciogliere i nodi drammatici. La capacità di “ridere di”, di “ridere con” che non deve contenere scherno o svalutazione, è l’energia che maggiormente aiuta l’essere umano ad incontrare quello stato di lievità e di liberazione che più di ogni altro lo avvicina alla sua Essenza Divina. La compassione non è altro che la capacità di “sentire con”. Quando “sentite con” siete connessi, collegati e difficilmente sbagliate, proprio perché lì si crea l’unione. La compassione è quando il vostro cuore riesce a vibrare all’unisono con ciò che è intorno a voi e in questo stato voi siete agenti della vita. Se siete nella compassione non gestite, non controllate, non avete lotte di potere. Se siete nella compassione ad ogni passo che fate nella vostra vita siete in risonanza e in armonia.

La compassione non contiene l’arroganza di volere dare; la compassione ha l’umiltà di piegarsi allo scorrere dell’energia indipendentemente da quale sia la direzione in cui scorre.

Dare e ricevere nella compassione sono due aspetti della stessa cosa: l’esistenza di una connessione. E’ possibile esercitare enorme compassione nell’acceptare di ricevere, così come cadere nell’estrema arroganza nell’atto di dare.

La pratica consiste nel chiedersi più volte in un giorno “perché sto facendo quello che sto facendo?” (soprattutto in relazione agli altri) Sto dando quello che mi è chiesto? Niente di più e niente di meno ed esattamente ciò che mi è chiesto, non quello che io ritengo migliore. E sto ricevendo ciò che mi viene offerto? Esercitatevi.

Passaggi

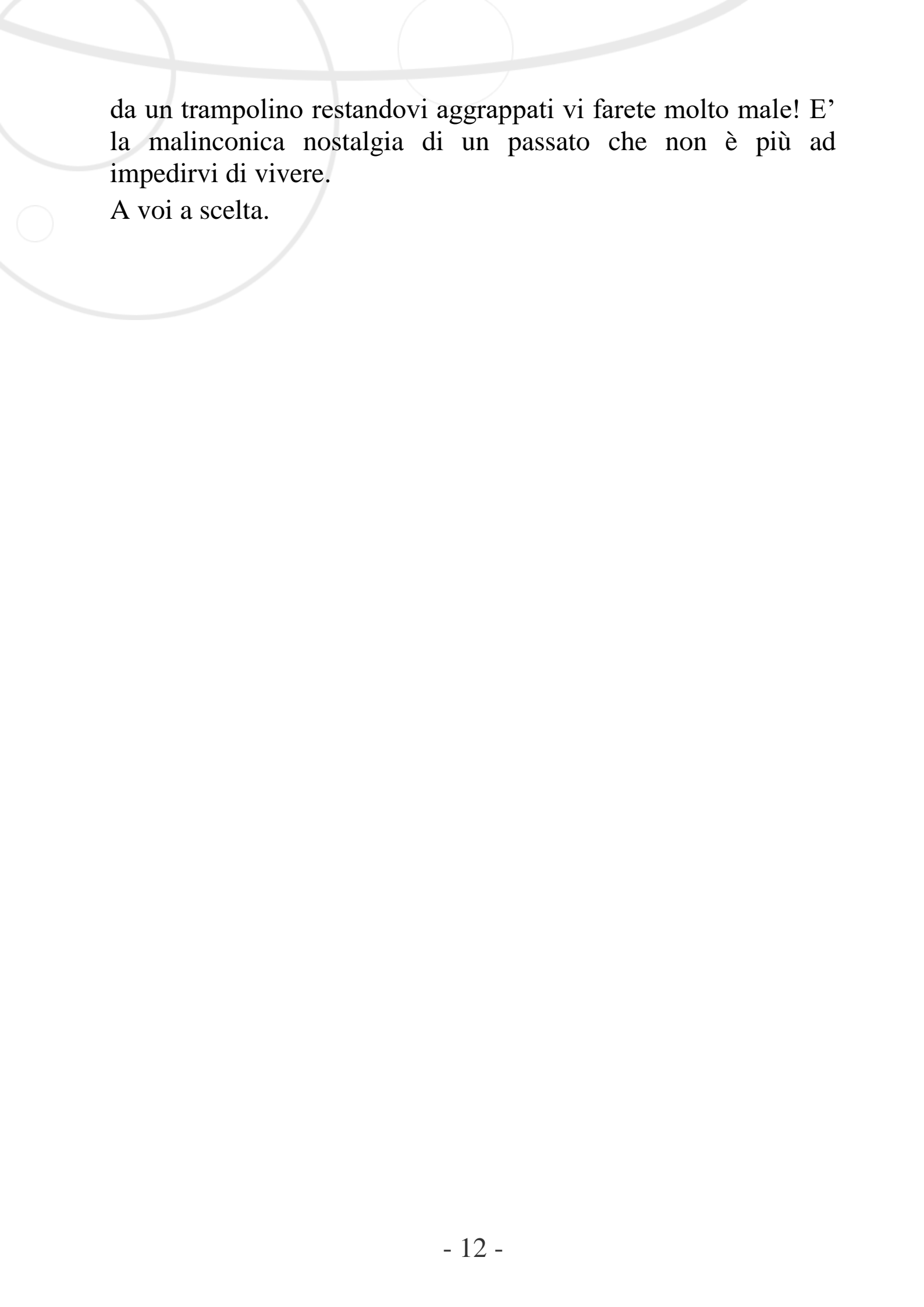
Monza 27.,11.2011

L'errore più comune, che riesce a produrre tanto disturbo nella vostra vita, è che vi rifiutate di compiere i passaggi da uno stato evolutivo a quell'altro. Vi lamentate molto di tutto ciò che non vi piace e allo stesso tempo non siete assolutamente disposti a cambiare, né a lasciare anche per un solo istante, ciò che vi sembra essere certo. Anche al dolore e alla sofferenza formate degli attaccamenti incredibili pur di non cambiare nulla della vostra identità conosciuta. Ma per quanto vi possiate sforzare, non vi è modo di impedire il cambiamento. L'evolvere costante della vita, dell'universo è inarrestabile e totalmente indipendente dalla vostra piccola volontà.

Quindi, o voi imparate a sottomettere la vostra volontà a ciò che realmente accade e che la vita vi chiede, oppure resterete imbrigliati nel dolore, nella frustrazione, nell'impossibilità fino a spezzarvi.

Dovete predisporre tutto il vostro essere ad un passaggio. Quando varcate una soglia lasciate un ambiente per accedere ad un altro. Di certo non potete portare con voi tutto l'ambiente che state lasciando. Per passare è necessario che lasciate, per accedere al Nuovo è necessario che in voi vi sia lo spazio per accoglierlo, per essere adulti, veramente adulti, dovete lasciare la vostra infanzia, la vostra adolescenza, tutti i contenziosi, le pretese, i rancori. Fintanto che resterete imbrigliati in rivendicazioni, con lo sguardo rivolto al passato, non avete davvero nessuna possibilità di essere nutriti dal presente né tantomeno di evolvere.

I tempi ora sono accelerati e non c'è più lo spazio per lungaggini, discussioni o resistenze; o passate al nuovo stato o non lo fate! Ma ricordate che non ci possono essere ambivalenze – o mollate la presa e saltate oppure no. Se pensate di lanciarvi



da un trampolino restandovi aggrappati vi farete molto male! E' la malinconica nostalgia di un passato che non è più ad impedirvi di vivere.

A voi a scelta.

L'aria leggera

Monza 04.,21.2011

L'aria diviene leggera quando è densa della presenza dello Spirito e la presenza dello Spirito può manifestarsi quando le vostre coscienze si risvegliano.

La pesantezza, le difficoltà esistono solo lì dove opponete inutili resistenze, quando vi ostinate a restare avvolti nel peso del vostro controllo e delle vostre proiezioni. In qualsiasi momento e circostanza voi possedete il potere di trasformare l'aria pesante e greve, offuscata dalle vostre paure e manie, in un'aria leggera così come leggero è il soffio della vita.

Quando permettete ai vostri cuori di aprirsi, alle vostre menti di dischiudersi per ricevere l'ispirazione del vostro spirito, siete connessi con la leggerezza, la possibilità e la Luce Eterna.

Davvero non dovete fare altro che permettere alla vita di portarvi, allo Spirito di guidarvi e al vostro cuore di sentire la connessione con ciò che è. Solo allora, e subordinato a tutto questo, la vostra mente potrà diventare uno strumento utile per permettere l'interazione con la materia. Ma se l'ordine si inverte e la vostra mente cerca di controllare la vita, gestire lo spirito e ridurre il vostro cuore, ecco che tutto diventa pesante e l'aria irrespirabile.

Ricordate che basta soltanto un poco di umiltà perché voi posiate riconnettervi con il Reale, vale a dire con ciò che è e con ciò che vi permette di essere davvero e non agire come marionette impazzite.

Se solo riuscite a mettervi in ascolto per davvero un istante vi rendete conto dell'infinito amore che vi avvolge, dell'immenso abbraccio che vi contiene e della straordinaria bellezza a cui appartenete.

Provate a gettare uno sguardo oltre la porta di ciò che voi credete e lasciate che appaia invece ciò che è .

State per liberarvi dalla prigionia di questo piccolo sogno che voi chiamate realtà oggettiva e vedrete dischiudersi dentro di voi l'Infinito.

Non abbiate timore, non sentirete mai più la nostra mancanza perché siamo in ogni vostra cellula, in ogni respiro che farete e in ogni parola che direte. Non ci sarà più un "noi" e un "voi" ma solo un "UNO".

Respirate quest'aria leggera che è la nostra aria.

Che la Pace sia.

Edizione Febbraio 2012
Micaela Vannucchi & Associati

www.vannucchiassociati.it

