

## Consapevolezza della propria esistenza

---

Questo e-book è scaricabile gratuitamente con il solo scopo di contribuire alla riscoperta del proprio vero essere.

In questa fase dell'evoluzione dell'umanità in molti si chiedono cosa stia accadendo ma non solo all'esterno (politica, clima, situazioni personali, ecc) ma soprattutto al proprio interno. Spero possa ritornarvi utile.

Con stima, Claudio.

*Esiste una legge per cui, quando si fa un vuoto in un luogo dello spazio, qualcosa viene immediatamente a colmarlo. Questa legge fisica si applica anche alla vita psichica, cioè quando si dà, si riceve. Quando avete vuotato i vostri serbatoi interiori, perché avete dato il vostro Amore ed i vostri Buoni Pensieri a tutte le creature, qualcosa arriva immediatamente*

*dall'alto per riempirvi. Perciò Amate e sarete Amati. Date e vi sarà dato. Date anche quello che vi manca ed otterrete. Desiderate essere illuminati e non sapete come attirare a voi la luce? È molto semplice : incominciate con l'illuminare chi è meno illuminato di voi e riceverete Luce, perché in questo caso un altro essere, che possiede più Luce di voi, verrà a darvi la sua luminosità. [Aivanhov]*

**Il timore di ciò che ci accade.**

**Gli specchi.**

**La caduta della lamentela.**

Non esiste affatto un mondo là fuori SUPER POTENTE che agisce dal di fuori rendendoci impotenti. Ciò che è FUORI è solo uno SPECCHIO di ciò che abbiamo DENTRO! ["Come in alto così in basso"] Siamo Noi dal di dentro a dargli potere idolatrandolo. Se la RIVOLUZIONE non è prima INTERIORE, se non avviene prima la caduta del giudizio e della lamentela e del puntare il dito all'esterno, potremo combattere in ogni modo ciò che temiamo, ma un qualcosa del mondo esterno ("cattivo") specchierà sempre quella parte di noi che è CAUSA di un Nemico Invisibile: un ologramma proiettato dalla nostra coscienza! La lamentela è quella che ogni giorno è nella nostra testa o nelle nostre parole a partire dal traffico che malediciamo perché ci fa far ritardo al lavoro, o di qualsiasi altro evento o persona che ci tenta nell'esprimerla.

Il giudizio è altrettanto connesso alla lamentela in quanto non solo ci lamentiamo ma giudichiamo sia la situazione ma soprattutto le

persone per come si vestono, per come si comportano con noi e con gli altri, per ciò che accade nel mondo; giudichiamo un BERLUSCONI, un politico, un professore, un amico, un amante, chiunque

Loro sono specchi di ciò che giudichiamo in noi o di ciò che non accettiamo inconsciamente in noi.

Quello che ci accade e che ci sembra strano che accada proprio a noi succede perché è la parte di ciò che ancora non visualizziamo o conosciamo di noi, la parte SUBCONSCIA che lo manifesta all'esterno proprio per farci da specchio e dirci cosa sta succedendo e farcelo accettare così com'è, in quanto è pur sempre una nostra creazione anche se inconscia.

La cosa più difficile è riuscire a vedere perfetta ogni cosa.

Nel giudicare o lamentarsi si butta via quell'energia che, se utilizzata nel proprio interno osservando quell'emozione disturbante (causa di lamentela e giudizio), ci trasmuta alchemicamente in meglio.

E' letteralmente un fuoco che brucia dentro per la trasmutazione del piombo (emozioni negative) in oro (emozioni superiori)

Lo spreco di energia sta proprio nell'esprimerla all'esterno. Però la cosa importante sta nel rendersi conto immediatamente se si vuole solo esprimere il proprio punto di vista davanti ad una situazione o discussione che inevitabilmente lo richiede, oppure se si sta soltanto puntando il dito su qualcuno o qualcosa per imporsi ad un livello di superiorità.

È importante anche osservare e divenire consapevoli dell'intenzione con cui si vuole esprimere un concetto all'esterno, dato che una cosa è spiegare ciò che si pensa, mentre un'altra è condannare l'ESTERNO con un'energia di disprezzo , rabbia, odio, invidia o risentimento.

## **Diventare Magnetici**

Un **esercizio** decisamente efficace nel creare magnetismo è questo:

si tratta di resistere a ogni desiderio di approvazione. Tutte le volte che vorremmo dire o fare qualcosa che potrebbe metterci in buona luce con amici, parenti, conoscenti o sconosciuti, dobbiamo trattenerci. Dobbiamo astenerci dal soddisfare il nostro desiderio di sentirci intelligenti, bravi, svegli, capaci... agli occhi degli altri. Se si presenta l'occasione di dire una frase che ci farà apparire come intelligenti, colti, svegli, informati o spiritualmente profondi... agli occhi dei circostanti, noi non la diremo e tratteremo al nostro interno questo impellente desiderio della personalità.

Talvolta il desiderio può essere anche molto forte, irresistibile, ma questo significa che la Forza a nostra disposizione è davvero enorme, quindi un motivo in più per non sprecarla disperdendola all'esterno. Questa Forza trattenuta all'interno cresce, si accumula e ci trasforma, perché contribuisce a fabbricare alchemica-

mente i nostri corpi sottili, e a donarci un grande potere attrattivo.

Tutte le volte che non cediamo al desiderio di essere approvati, di apparire originali, furbi o spiritosi di fronte agli altri, allora staremo accumulando un'indicibile Forza dentro di noi. Ciò che non viene espulso diventa come una calamita che attira l'attenzione dall'esterno. Anche trattenere un segreto o una notizia originale che conosciamo solo noi raggiunge lo stesso scopo. Più ci costa fatica non parlarne per far vedere quanto siamo informati, più Forza stiamo immagazzinando al nostro interno. Questa Forza viene utilizzata per fabbricare i corpi sottili. Cedere al desiderio di consenso ci "scarica" e ci indebolisce, mentre resistere a questo desiderio ci "carica", ci rafforza e ci rende persone molto particolari, in quanto tutti gli altri non vedono l'ora di mostrare ciò di cui sono capaci per mendicare un po' di approvazione dall'esterno. Paradossalmente, più vogliamo metterci in mostra per essere accettati e ricevere l'approvazione della nostra compagnia di amici, della nostra famiglia, dei colleghi di lavoro o di una persona che vorremo conquistare... meno ci riusciamo, perché proprio attraverso questo tentativo di essere accettati per-

diamo magnetismo. Al contrario, resistere all'impulso di voler essere accettati e considerati intelligenti dall'ambiente, fa sì che guadagniamo in magnetismo personale. Fate buon uso di questo potente esercizio.

## **IO sono RESPONSABILE**

Anche solo per un momento, lascia che questo pensiero sprofondi nel tuo cuore:

**“Io sono responsabile”.**

E allora improvvisamente cominciano ad accadere due cose: **“se io sono responsabile, è possibile il cambiamento”.**

E poi l'altra è:

**“se io sono responsabile non ha nessun senso che io accusi gli altri e litighi continuamente”.**

Se sei TU a CREARE la tua miseria, allora TU PUOI anche DISFARLA.

NESSUNO è responsabile per quello che tu sei, *tu sei l'unico ad essere responsabile.*

NON ESISTE AFFATTO UN "là fuori" da ACCUSARE!

*“Lo scopo della vita, è di tornare all'amore in ogni momento.*

*Per realizzare questo scopo, l'individuo deve riconoscere di essere responsabile al 100% della creazione della sua vita per quello che è.*

*Deve riuscire a vedere che sono i suoi pensieri a creare quello che la sua vita è in ogni momento.*

*I problemi non sono le persone, i luoghi e le situazioni, ma i pensieri che abbiamo su di loro. Si deve arrivare a capire che non esiste affatto un "là fuori"."*

**- Dottor I. Hew Len (ho'oponopono)**

**Creare con il CUORE APERTO**  
**Il fuoco della consapevolezza**

La realtà è una nostra creazione. Gli eventi esterni della nostra vita sono solo il riflesso dello stato interiore della nostra coscienza. Si attira solo ed esclusivamente ciò che è in risonanza col nostro cuore. Il nostro cuore genera un campo elettromagnetico la cui ampiezza è normalmente di 2 o 3 metri e che può quindi influenzare gli altri campi elettromagnetici presenti nell'ambiente, compresi quelli delle altre persone. Siamo tutti interconnessi.

Più siamo sulla stessa onda, sulla stessa frequenza (di purezza e amore), più essa cresce e si diffonde all'unisono in ogni parte dell'universo.

UNIVERSO :

*unus vèrtere* = tendere all'UNO!

Non opporre resistenza a ciò che ti arriva, qualsiasi persona o situazione sia. La cosa più assurda che facciamo è rinnegare il QUI & ORA credendo che la nostra quiete sia in qualcosa che deve ancora arrivare.

*La vita "ti dice solo quello che hai bisogno di sentirti dire in quel momento"*

Quindi il mondo ci dice e ci specchia ciò di cui abbiamo bisogno in ogni singolo fotogramma della nostra esistenza. Ecco perchè niente è giusto e niente è sbagliato. Devi solo cercare di essere il più possibile presente a te stesso ascoltando il tuo corpo senza giudizio. Rimani solo con questa specie di sofferenza, di malanno interno. Accoglilo.. si trasmuta da solo.

Il dialogo interiore che senti nella testa è la mente che ti paracula e che si nutre del dolore di cui è causa.

Lasciala confabulare quanto vuole. Dalle attenzione attraverso la tua presenza vivida e cosciente e vedrai che smetterà subito di parlare grazie al fuoco della tua **consapevolezza** di riconoscere che quei pensieri non sono te ma qualcosa che cerca di convincerti di esserlo per tenerti ancorato a MATRIX.

La via più immediata per scoprire Te Stesso è osservare, senza GIUDIZIO ALCUNO, il modo in cui RE-AGISCI alle persone e alle si-

tuazioni. Solo durante un'AUTO-Osservazione distaccata puoi **PRO-AGIRE in maniera Cosciente e Presente** trovando la perfetta soluzione in sintonia con quel preciso momento:

il **QUI & ORA.**

Non trovare rifugio in un passato o futuro illusorio lontano dall'unica cosa reale:

il **PRESENTE!**

## **VIVI COME SE DOVESSI MORIRE OGGI**

Una mattina mi balzò alla mente una frase per condurmi a vedere la bellezza in ogni cosa e ad agire nella maniera più produttiva in ogni singolo istante della giornata:

### **VIVI COME SE DOVESSI MORIRE OGGI!**

Tienilo a mente per ogni pensiero o situazione disturbante. Cerca il più possibile di osservarti in maniera imparziale, senza giudizio, osserva cosa accade all'esterno di te e dentro di te. Come fossi un testimone che sta lì solo per osservare. Devi approfittare proprio delle situazioni più "problematiche", quelle in cui percepisci un certo dolore o sofferenza.

Proprio in quelle occasioni devi essere maggiormente presente a te stesso osservando ogni singola vibrazione del tuo corpo.

Non esprimere lamentela all'esterno, usa quell'energia dall'interno. E ripeti a te stesso: **IO MI AMO E MI ACCETTO COSI' COME SONO.**

### **VIVO COME SE DOVESSI MORIRE OGGI!**

E' tutto così semplice e complicato allo stesso momento. Non c'è nulla da raggiungere

ma c'è solo da smettere di resistere. Lascia fluire in maniera naturale senza opporre resistenza.

Non devi reprimere ma osservare ciò che accade. Anziché sbraitare, dai attenzione a quel momento, osservati anche mentre urli o ti incazzi; ma se devi condannare o puntare il dito all'esterno, mantieni quell'energia al tuo interno dato che comunque sai già che dentro di te ti stai lamentando in partenza.

Ma il non esprimerla serve a mantenere energia al tuo interno che trasmuta proprio a livello alchemico tutta la cacca che deve inevitabilmente venire a galla.

Quello che conta non è il risultato ma lo SFORZO che ci metti:

**SFORZO = FUOCO**

Quel fuoco brucia la cacca che deve andar via.

Quando senti arrivare sensi di colpa, rabbia, paura, odio, non ti condannare o punire come se avessi qualcosa di male..

Concentrati invece sull'amore che daresti ad un animale o ad un bambino che chiede aiuto per strada perchè si è smarrito.

## REPETITA IUVAUNT:

*Considera quell'amore incondizionato come qualcosa di così spontaneo e immediato dopodiché prova a cambiare le carte trasferendolo su questa situazione e quella persona.*

*Considera che quello che ci accade (e che ci sembra strano che accada proprio a noi) avviene perché è la parte di tutto quello che ancora non visualizziamo o conosciamo di noi; la parte SUBCONSCIA che lo manifesta all'esterno proprio per farci da specchio e dirci cosa sta succedendo e farcelo accettare così com'è in quanto pur sempre una nostra creazione anche se inconscia.*

**Agisci come fossi un  
MONACO GUERRIERO**

La cosa più difficile è riuscire a vedere perfetta ogni cosa.

Comportati come un vero  
MONACO GUERRIERO:

egli è quello che potrebbe cambiare anche oggi il destino delle sorti dell'umanità. Basterebbero davvero 10 uomini dallo spirito del monaco guerriero per attuare un cambiamento per ogni nazione.

*“Egli non ha più un ego da difendere, non deve più dimostrare niente né a se stesso né agli altri. Fa il lavoro per cui è venuto sul pianeta... nel silenzio.*

*Il monaco guerriero vive nel presente, nell'Adesso, non è condizionato dai ricordi del passato e non investe energie nel crearsi aspettative riguardo il futuro.*

*Quando combatte non pensa a un risultato finale, si concentra sul dare il meglio istante dopo istante, perché sa che solo l'istante esiste.*

*Se ha dato il meglio restando sempre nel qui-e-*

*ora senza farsi distrarre da pensieri ed emozioni... ha già vinto!" [S. Brizzi]*

Il monaco guerriero vince quando vince l'illusione del tempo, non quando batte qualcuno all'esterno. Ogni attimo è nuovo, ogni attimo l'Universo si ricrea, e si ricrea uguale solo perché noi lo pensiamo uguale, questo ci dà la parvenza della continuità. Non si può vivere nel passato o nel futuro, tutto ciò che esiste è questo istante, il monaco guerriero è semplicemente qualcuno che se lo ricorda!

Il monaco guerriero sa che l'avversario è sempre solo una parte di sé. In realtà non c'è nessuno là fuori, non c'è nessuno oltre i confini della sua coscienza.

TU Stesso sei:

l'Insegnante,

l'Allievo,

il Maestro,

il Guru,

il Leader.

Tutto è Dentro di TE.

TU SEI TUTTO.

Tu sei il solo Padrone di Te Stesso!  
Prima di tentare di cambiare gli altri,ricorda  
quanto è difficile cambiare TE STESSO!

## **CUORE: IL CENTRO DI TUTTO**

### **Consapevolezza della propria energia**

Si attira solo ed esclusivamente ciò che è in risonanza col nostro Cuore. Esattamente ciò il tuo cuore chiede riceverai. Se hai il cuore chiuso e temi qualcosa ne farai inevitabilmente esperienza.

Se lo hai aperto e non opponi resistenza al fluire naturale della Vita in te accettando tutto come una tua creazione, non avrai più nulla da temere!

Sappi che il tuo AMORE (senza pretesa, quello incondizionato) può benedire qualsiasi cosa, e se lo fai posare ovunque (soprattutto su ciò che ritieni un "nemico"), ti ritorna triplicato e ti accadono miracoli! Ogni cosa inizia a giungerti come fiocchi improvvisi di neve.

Ogni parola che pronunci genera energia!  
Fai pratica nello scegliere saggiamente le tue parole.

Fai pratica nel dire ciò che pensi e nel pensare ciò che dici. Come scegli di farti carico della tua vita?

RICORDA:

sei un essere umano in evoluzione in grado di dirigere la tua più preziosa risorsa: la tua ENERGIA personale.

Sei TUTT'UNO con il campo universale di ENERGIA che ci circonda e di cui siamo permeati.

Mentre cresciamo nella consapevolezza di essere tutti connessi, concordiamo collettivamente di essere più RESPONSABILI per i nostri Pensieri, Parole, Azioni ed Emozioni

Essere responsabili della propria energia equivale anche ad essere responsabili di quella degli altri, proprio in virtù del fatto che siamo Uno. Ed ecco il fondamento dell'essere presenti a noi stessi, anche quando comunichiamo con il nostro Specchio. Da qui lo sforzo necessario nello scegliere con Cura le parole da usare. Proprio perché mentre lo facciamo creiamo continuamente la nostra realtà, che non è altro che una scelta che nasce da dentro. Questo sforzo, questo sacrificio è gradito a Dio ed è fondamentale per la nostra evoluzione spirituale. Tutto parte da dentro, ed è il riflesso di ciò che si manifesta all'esterno.

Individualmente e collettivamente possiamo consapevolmente evolvere nella nostra capacità di scegliere come e dove investire la nostra energia personale.

E' un mio sincero desiderio che questa consapevolezza possa portare una maggiore introspezione su cosa significhi essere parte della famiglia dell'umanità.

Mentre pratici scelte consapevoli,  
GIOISCI!

**Scopri la tua missione e lascia  
fluire in te la vita.**

*“Scopri qual è la tua MISSIONE... per scoprire chi sei. Tu sei uno strumento attraverso cui un progetto può essere manifestato. Non hai ragione di esistere se non in funzione di un Piano più grande. Il tuo ESSERE e la tua MISSIONE sono la stessa cosa. Solo la MISSIONE di cui un uomo è portatore può giustificare l'enorme impiego di energie necessario a farlo nascere.”*  
[S.Brizzi]

**Io non sono qui per insegnarti qualcosa, ma solo per darti una VISIONE.**

Non sei per nulla consapevole di essere un personaggio di un videogioco apparentemente infinito.

Non noti ciò perché lo schermo tridimensionale nel quale si trova il tuo corpo, lo schermo nel quale si trova anche lo schermo dove compare la mia immagine, sembra perfettamente reale.

La vita è davvero uno specchio e quando riusciamo a sorriderle, ecco che ci sorride. Solo

lasciando fluire, la vita ha modo di vincere, di esprimersi, di evolvere, di fare ciò che è banalmente ovvio: ESSERE SE STESSA!

Lascia fluire, abbandonati alla vita e al tuo vero Sè. Senza aspettative, senza condizionamenti passati. Non c'è nulla da raggiungere ma solo da smettere di resistere. La Paura fù uno strumento utile sotto alcuni aspetti. Ma ora lascia che si dissolva tramite l'osservazione e la presenza cosciente. Ogni cosa che ti giunge è sempre quella più adatta a te e non è mai causa di nessun altro all'infuori di te stesso.

Se ti concentri sul problema non vedrai la soluzione!

Guarda oltre perchè tu vedi quello che nessun altro vede, vedi tutto quello che gli altri scelgono di non vedere, senza paura, conformismo o pigrizia. Vedi il mondo intero come nuovo  
**OGNI GIORNO!**

La verità è che sei sulla strada giusta. Tu vedi qualcosa in più, qualcosa che va oltre il visibile.

**Quando non ti aspetti nulla dalla vita,  
tutto ti arriva in abbondanza.**

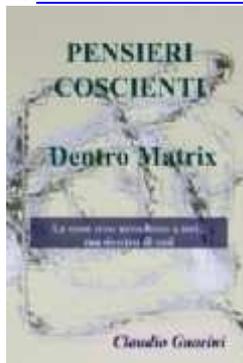
*Con affetto,  
Claudio.*

Per acquistare il mio unico libro in formato cartaceo cliccate sul link seguente.

Lo riceverete in 3 giorni lavorativi a casa vostra.

[Cliccare QUI per acquistare](#)

PENSIERI COSCIENTI Dentro Matrix  
di [CLAUDIO GUARINI](#)



Siamo in una fase storica in cui tutto sembra sfuggirci dalle dita: relazioni interrotte, amicizie, denaro, lavoro, amore. L'unico vero motivo della sofferenza ad essi legata è che il tuo IO è frammentato al suo interno! Il tuo vero IO non è affatto quello che credi... Sei totalmente identificato con la tua macchina

psicofisica (corpo/mente), e nel momento in cui ogni cosa che le appartiene ti dice ADDIO (persona amata, lavoro, soldi, situazioni, ecc..), quella parte di te, che è identificata totalmente con ciò credi ti appartenga, si sentirà morire anche'essa.

La via più immediata per scoprire Te Stesso è osservare, senza GIUDIZIO ALCUNO, il modo in cui RE-AGISCI alle persone e alle situazioni.

Solo durante un'AUTO-Osservazione distaccata puoi PRO-AGIRE in maniera Cosciente e Presente trovando la perfetta soluzione in sintonia con quel preciso momento: il QUI & ORA.

Non trovare rifugio in un passato o futuro illusorio lontano dall'unica cosa reale:  
il PRESENTE!

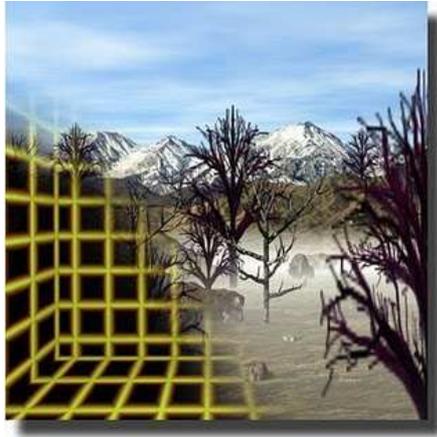


**Le cose non accadono a noi, ma  
dentro di noi**



Credi sia davvero reale quella che osi  
chiamare Realtà?

E invece è semplicemente un ologramma proiettato dalla tua coscienza all'esterno di te, n quello che ami chiamare MONDO ESTERNO.



Esso è solo un'illusione, una tua proiezione che ti fa da specchio per il semplice fine dell'evoluzione e dell'espansione della coscienza.



Questo testo tratta argomenti su come superare indenni una falsata sofferenza e i vari tumulti interiori tramite l'alchimia trasformativa e la comprensione dell'ego e della mente.

Si affrontano temi come amore, rabbia, legge di attrazione, fisica quantistica, alchimia, ego, alieni, 2012.



**NON TI SCORAGGIARE, ABBI FE-  
DE...IN TE!!!**

**IL VERO GENIO CHE ESAUDISCE  
CIÒ CHE IL TUO CUORE CHIEDE, SEI  
SOLTANTO TU!**

**In questo momento sei concentrato sul  
tuo Te Interiore.**

**Stai osservando quanto di FALSO hai  
Assorbito dalle etichette dell'esterno.**

**Contemporaneamente, visualizzando il  
tuo interno,**

**intravedi una realtà che non è di questo  
mondo:questa non è separata da TE.**

**Percepisci il tuo "Sè" (TE) più puro anche durante le cose che fai nella quotidianità.**

**Ti porterà la quiete e ti permetterà di mantenere aperte le porte del CUORE.**

**Ti sorprenderai nel ritrovarti CONSAPEVOLMENTE a sorridere!**



**Sei disposto a scoprire te stesso?  
Inizia ora da TE!**

[Cliccare QUI per acquistare](#)

PENSIERI COSCIENTI Dentro Matrix  
di [CLAUDIO GUARINI](#)

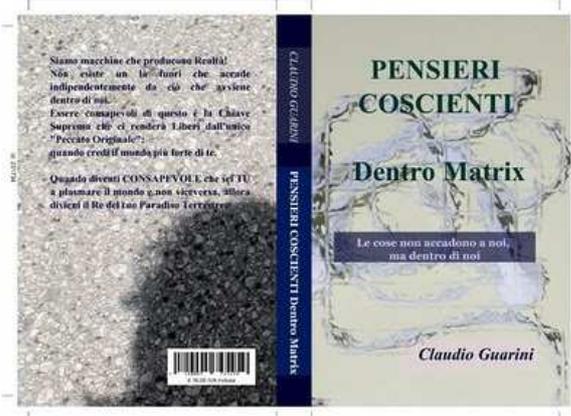
Prezzo di vendita on line **solo 12,90!!**

*Prezzo di copertina 16 € (su ordinazione dalle librerie Feltrinelli)*

*264 pagine Copertina Morbida - Formato 12x18 -*

*1a edizione 1/2011*

 [Leggi le prime pagine](#)



[Cliccare QUI per acquistare](#)

In caso vogliate acquistarlo in una libreria potete trovarlo alla **Feltrinelli** per tutta l'italia, però va ordinato e prenotato e va soprattutto ricordato alla direzione della Feltrinelli della propria città che, una volta fatto l'ordine, il libro viene spedito al deposito nazionale Feltrinelli nel giro di tre giorni e quindi poi viene distribuito alla libreria interessata nel giro di massimo una settimana, quindi se ne vanno sui 10 giorni.