

# Indice

<i>Ringraziamenti</i> .....	5
<b>CAPITOLO I - L'amore e il sesso</b> .....	9
<i>IO SONO</i> .....	9
Cos'è l'Amore? .....	11
Amore e sesso .....	13
Amore come attrazione e bisogno .....	19
Sesso e immagine .....	21
Sesso e illuminazione .....	24
Amare senza malizia.....	25
 <b>CAPITOLO II - Sentimenti che confondiamo con l'amore</b> .....	33
<i>IL DONO</i> .....	33
Guardiamo le nostre reazioni.....	35
Il vittimismo .....	37
Gelosia e tirannia.....	40
L'ego alterato.....	43
L'immagine .....	46
La libertà.....	49
La paura .....	55
Il sacrificio.....	59
L'Amicizia.....	60
L'Anima gemella.....	61
Il matrimonio (o convivenza) .....	62

### **CAPITOLO III - I vantaggi dell'Amore**

<b>spirituale .....</b>	<b>65</b>
<b>L'AMORE .....</b>	<b>65</b>
Ingredienti dell' Amore incondizionato .....	67
Amore incondizionato .....	72
L'accettazione.....	76
La neutralità.....	78
Il distacco.....	80
Il potere.....	82
Ego divino .....	82
Dolcezza e tolleranza.....	86
L'onestà .....	87
Il rispetto.....	88
La fiducia e la fede .....	90
L'umiltà .....	91

### **CAPITOLO IV - Comprendere il cambiamento** 95

<b>LA LUCE.....</b>	<b>95</b>
Iniziamo a riconoscere il nostro Spirito divino	97
Rimuovere i paletti .....	98
I perché .....	103

### **CAPITOLO V - Come aprire lo spirito**

<b>incondizionato e come mantenerlo aperto .....</b>	<b>113</b>
<b>DIO È IN NOI.....</b>	<b>113</b>
Fase 1 .....	115
Fase 2.....	124
Fase 3.....	136
Fase 4.....	142
 <i>Conclusione.....</i>	 147
<b>COME OGNUNO È.....</b>	<b>149</b>

# CAPITOLO I

## L'amore e il sesso

**Io sono**

*Io SONO*  
come un fiore, felice e gioioso.

*Io SONO*  
come il sole, splendente dentro al cuore.

*Io SONO*  
come il vento, che alla prima occasione scappa via.

*Io SONO*  
come un pesce, che sguazza allegramente.

*Io SONO*  
come tutti, come tutti sono come me!

FENISIA B., 2007



## Cos'è l'Amore?

Sapere veramente cos'è l'*Amore* è una conoscenza che pochi posseggono. L'*Amore* viene dallo *Spirito* e dall'*Anima*, là dove la vita ha inizio, ed è il fondatore della nostra vita e della nostra esistenza.

Solo l'*Amore* può veramente manifestare i nostri sogni, realizzare la più alta perfezione dei nostri desideri e raggiungere le più alte vette dell'*Universo Dio* dentro di noi.

L'Amore è l'unica sostanza veramente efficace nel guarire, alleviare, realizzare e aprire gli occhi dall'ignoranza per vivere nella luce splendente dello sconosciuto Dio.

L'Amore è veramente l'ingrediente segreto che ci fa vivere la vita con armonia, comprensione e fiducia. Se viviamo questo Amore vivremo in equilibrio e in armonia con tutto ciò che ci circonda, andando direttamente alla fonte di noi stessi e a tutto quello che un essere umano desidera, coronando nella realtà il suo sogno d'Amore sia dentro sia fuori di sé perché le due cose non saranno più separate.

Ma perché bisogna partire da dentro noi per trovare l'*Amore*? Perché il fondatore dell'*Amore* è lo

*Spirito* ed è *lui* che pianifica, attraverso l'Anima creatrice del nostro vero destino, il ritorno all'obiettivo: Dio Universale, al quale sentiremo di essere uniti con la nostra *Vibrazione d'Amore*, formando l'***Io sono***, cioè il *Dio in noi* (di cui parleremo nei prossimi capitoli).

Solo amando noi stessi saremo in grado di donare amore agli altri, senza condizioni e senza aspettarci alcun tipo di riconoscenza; senza amore per noi stessi saremmo un arido deserto in cui nessuno troverà ristoro. Questa *Vibrazione d'Amore* passa attraverso la nostra mente e arriva in ogni cellula del nostro corpo facendo scomparire qualsiasi limitazione e, quando questo succede, l'ignoranza diventa saggezza e noi ci sentiamo forti e sicuri perché siamo il nostro *vero essere* risvegliato all'Amore del *Dio in noi*.

Tutto questo sarà realtà e, se avremo la forza di concentrarci sul nostro Spirito, la mente sarà purificata e l'Anima, che sa esattamente cosa desideriamo, realizzerà ogni nostro desiderio nella realtà. Allora proveremo una gioia infinita, che non è emozione effimera, ma è la vibrazione del nostro Spirito d'Amore che danza con la luce divina universale.

Dio è Amore ed è anche Abbondanza. Quando amiamo viviamo nell'Abbondanza e quando saremo consapevoli che tutto parte dall'Amore che è dentro di noi, non ci mancherà davvero nulla, avremo tutto ciò che desideriamo, perché sapremo che *il materiale* è già dentro di noi e che possiamo condividere tut-

to con il nostro Spirito, tramite la passione che mettiamo in ogni cosa e in ogni istante vissuto.

È solo quando iniziamo a essere consapevoli della vita stessa e iniziamo a comprendere *chi* siamo veramente e *per che cosa* viviamo, che nulla sarà più importante del vivere in armonia con la *Vibrazione Universale d'Amore* e questo è vivere in comunione col *Dio in noi*.

Allora sarà facile riconoscere che l'Amore è sia dentro sia intorno a noi, nella natura, negli animali e in qualsiasi altra manifestazione; allora la comprensione si trasformerà in compassione e ritroveremo noi stessi anche nell'aria, nell'acqua, nella terra e nel fuoco e saremo fonte di saggezza infinita, riconoscendo Dio in ogni creatura.

L'Amore è talmente grande e contagioso al punto che vedremo solo il bene intorno a noi e negli altri, e attireremo così l'Amore dei nostri sogni.

Questa è la straordinaria magia vibrazionale del-l'Amore!

Ma è quello che conosciamo? Analizziamo cosa si intende comunemente per Amore e vediamo come arrivare a vivere il vero *Amore*.

## Amore e sesso

I pareri sono numerosi e diversi a riguardo, con molti dubbi e concetti quasi sempre vaghi. Cerchiamo allora di analizzarlo nei vari aspetti della vita, partendo da quello che oggi viene considerato uno degli interessi primari: il sesso.

Per certe persone l'*Amore* equivale ad andare a letto con qualcuno, senza provare sentimenti, solo per secondi fini o perché preda dell'attrazione fisica. Per questo scopo si mettono in atto tutte le strategie sessuali di cui si è capaci affinché l'*altro* resti legato a noi, compresa quella di sfruttare i punti deboli della persona *amata*.

Oppure si mette in atto la strategia di far vedere che si vive prevalentemente di sesso e ci si appaga soltanto di un'immagine esclusivamente legata alla fisicità, una di quelle di cui si fa largo uso al giorno d'oggi per fornire facile gratificazione.

Queste persone si focalizzano sul sesso, pensando così di appagare un bisogno psicologico; in questa situazione non si dà valore all'*Amore* ma a una fisicità motivo di vanto per soggetti che si attribuiscono etichette del tipo "super focoso" o "mangiatrice di uomini". In entrambi i casi la musica non cambia: si tratta di un paravento oltre il quale si nasconde una realtà ben diversa dall'apparenza, piena di contraddizioni, evidenziate magari da frasi del tipo: «*Come sono andato/a? Ti è piaciuto?*».

Tanta gente va orgogliosa di queste etichette perché gratificano la loro virilità o femminilità ed è meno raro di quanto si possa immaginare.

Il piacere sessuale è un fatto puramente mentale e in genere non dipende dall'altra persona ma da come noi ci sentiamo in quel momento, come dimostrano le testimonianze di quanti affermano che «*il solo pensiero di un atto sessuale provoca spesso un'erezione*».



Ancora, c'è chi pensa che fare sesso possa appianare i problemi di ogni giorno e cerca così di risolverli a letto; questo può essere sufficiente per ottenere brevi periodi di pace e gioia, serenità e compiacimento, ma è un'illusione che inganna noi stessi e ci fa diventare falsi nei nostri confronti, prima ancora che nei confronti del nostro partner.

Tale comportamento sostiene la convinzione di aver risolto tutti i problemi, ed è frequente l'affermazione: «*È tutto passato*», quando invece abbiamo solo seguito un impulso chimico e soddisfatto degli istinti. Dopo un po', quando l'effetto svanisce, ritornano il senso di vuoto, la tristezza, la malinconia, l'ansia, il disordine, mentre l'atto sessuale risulta essere solo l'attrazione creata da noi stessi, che mima ciò che nel mondo animale è definito *accoppiamento*.

Questo capita perché perdiamo di vista la relazione con noi stessi e la nostra unicità, fino al punto che non siamo più in grado di appianare tali problemi nemmeno a letto, trasformando la nostra relazione in un rapporto di egoismo sfrenato che ci fa vivere da vittime fino all'esasperazione, portando inevitabilmente a una rottura dell'intesa, anche se non necessariamente a una separazione.

In questo modo si arriva al rifiuto definitivo del partner che, molto spesso, coincide con lo smarrimento di noi stessi, dal momento che ci vediamo con gli occhi dell'altro e non con i nostri.

Finiamo così per sognare a occhi aperti la persona che può riempire per noi quel senso di vuoto

(che è il nostro Spirito schiacciato), quella tristezza e quella solitudine che quotidianamente incombono sulle nostre vite e ci fanno sentire così inutili e privi di attenzioni.

Allora ci chiudiamo in noi stessi, cercando un uomo o una donna diversi da quelli al nostro fianco, che sopperiscano ai nostri bisogni affettivi e ci portino allegria mettendo un bel “tappo” al nostro vuoto.

Può così capitare che ci leghiamo alla prima persona che ci mostra una pur minima attenzione e, per lei/lui siamo disposti a mandare tutto a monte, anche matrimonio e figli, se ci sono. Pensiamo così di amare di nuovo, se non poi accorgerci ben presto che al peso del tradimento si aggiunge quello dell'insoddisfazione: il nuovo amore, dopo un po', sembra svanito e ci chiediamo come mai non proviamo più nulla, sentendoci ancora più vuoti e soli.

Niente di complicato: sono finiti a letto due sconosciuti, si sono venduti entrambi senza valutare né la personalità né l'essere della persona a cui si donavano e quindi non erano capaci di apprezzarne il valore. Abbiamo solo accontentato il nostro bisogno affettivo e colmato il senso di solitudine aggrappandoci, ancora una volta, a qualcosa al di fuori di noi e proiettando su altre persone la responsabilità di assolvere ai nostri bisogni.

Poi, quando passa l'euforia del momento e cominciamo a conoscere l'altra persona, vediamo con chiarezza soltanto i suoi difetti e ci rendiamo conto che si trattava di semplice affetto e non del

grande Amore che stavamo aspettando e il rimorso va ad aggiungersi al rimpianto per il passato.

Finché daremo importanza al sesso fine a se stesso, non conosceremo mai l'*Amore*, poiché esso si espande dalla totalità dell'*essere*, non dalla mente né semplicemente dal cuore e, ancora meno, dall'attività sessuale.

Anche se, quando si inizia una nuova relazione, l'appagamento sessuale è facile, inebriante, totalizzante, basarsi solo su questo inizio è svendere i propri sentimenti e il proprio corpo che, non dimentichiamolo, è pur sempre il tempio del nostro Spirito e quindi un luogo sacro.

Il detto «*Meno vi donate e più avrete amore*» è in realtà una massima di saggezza perché, se cominciamo a frequentare e conoscere una persona per quello che è, senza fretta di arrivare a una meta, ma assaporando il viaggio di una conoscenza più vera, si arriva al sesso con una consapevolezza e complicità diverse, derivanti dall'incontro di due *esseri* che conoscono i propri sentimenti e sanno ciò che vogliono, pertanto il sesso diventa un dono consapevole di sé all'altro.

Vi faccio un esempio: immaginiamo il primo incontro di due persone tra le quali, appena conosciute, scatta una forte attrazione fisica. Se queste persone cercano l'*Amore vero*, vorranno far sì che il loro primo incontro sia davvero speciale e, se amano se stesse, vorranno essere certe che l'altro sia proprio colui che stanno cercando.

In quest'ottica il loro primo obiettivo sarà quello di conoscere l'altro a livello di amicizia: l'amicizia non pone aspettative, ma fa emergere la vera personalità di ognuno e, quando c'è un rapporto di questo tipo, è naturale comprendere l'altra persona senza alcuna proiezione su se stessi.

Se daremo spazio al dialogo spontaneo senza alcun fine, potremo effettivamente conoscere l'altra persona attraverso il racconto della sua storia, senza giudizio e prendendoci il tempo per riflettere se effettivamente vogliamo legare la nostra vita alla sua.

È questo il tempo che dovremo prenderci per conoscere i nostri sentimenti, la dolcezza che ci lega all'altra persona e quindi rivalutare il momento del *corteggiamento*.

Quando l'amicizia diventa profonda e magica tutto può essere creato e possiamo decidere se trasformare il rapporto o meno. Diamoci però del tempo: l'*Amore* non ha fretta e, se decideremo di vivere quell'esperienza, l'esplorazione del sesso sarà anche un'esplorazione dell'*essere* dell'altra persona che coinvolgerà *corpo-mente e spirito*.

Ascoltando la vibrazione che il nostro *essere* ci invia e imparando a riconoscerla, restando concentrati sullo Spirito e sgombrando la mente dall'*ego alterato* (di cui parleremo in seguito), saremo più coscienti e attenti alle scelte migliori per noi e potremo così decidere, con consapevolezza, se vale la pena approfondire questa amicizia e verificare se abbiamo incontrato la persona giusta per noi.