

# **REGALATI UN SORRISO ...SE VUOI !**

Con Amore dall'Infinito Amore  
poiché oltre l'infinito della mente  
...c'è l'Infinito Amore della Vita!



**SULL'ATTENZIONE**  
**E SULL'OSSERVAZIONE**

## SULL'ATTENZIONE E SULL'OSSERVAZIONE

### *Piccoli spunti di riflessione*

*“...anche l'attenzione è amore, ma questo non significa vedere le proprie debolezze e accettandole non migliorarle, non scambiate il significato dell'accettazione con l'osservazione. E ricordate che tutto si può modificare, potete modificare anche la materia, figuriamoci lo Spirito, ma in questo caso non parliamo di Spirito come Essenza...”*

*“...quello che tu vuoi sapere è un tuo sentire o un tuo ascoltare? Perché sapete, sono diversi e alcune volte li confondete. Ascoltare significa prestare attenzione a ciò che qualcuno dice, ma 'sentire' significa prestare attenzione a ciò che tu dici. Ecco perché spesso dite 'quella persona la sento', 'la sento amica'...”*

*“...la parola usata con coscienza è molto importante perché è carica di un'energia speciale, è un'energia più forte perché è cosciente e quindi penetrerà meglio chi la manda e chi la riceve. Per questo parliamo di attenzione e valutazione perché ciò che manderete è ciò che vi tornerà moltiplicato. Quindi se volete avere... dovete essere!...”*

*“...quando state in silenzio, nel 'silenzio interiore', potrete cominciare a fare tutto ciò che vi serve. Il silenzio dentro porterà il silenzio fuori e in quell'attimo di estrema attenzione udrete finalmente la vostra verità, capite adesso? (Sì) Rompere gli schemi significa fare attenzione e fare attenzione significa? Significa essere presenti!...”*

*“...camminate lentamente per controllare i passi. Studiare vi darà modo di camminare con attenzione per non inciampare e nel momento in cui avrete raggiunto la Chiave, la porta si aprirà e allora in un attimo sarà. Leggete e studiate e scambiate e poi tornate e chiedete con più attenzione. Se io dico*

*tutto non è giusto, dovrete imparare a meditare e capire, osservare, ascoltare, sentire... allora potremo parlare un po' di più poiché per poter capire bisogna preparare ciò che si vuole ascoltare. E dovrete essere attenti e lavorare molto se molto volete avere, quindi prendete dei tempi e dedicate a voi quel tempo che vi serve. Essere attenti non significa allarmarsi poiché l'attenzione è l'abbandono, è cercare di fluttuare mentre il Padre sta a respirare..."*

*"...e c'è non solo un'attenzione nella responsabilità, ma anche un'accettazione di attenzione di responsabilità. È così che voglio che siate attenti. Dopo un po' che siete fermi nelle vostre convinzioni dovrete cambiare posizione, sennò il vostro corpo mentale soffre e quando un pensiero pesante raggiunge intensamente il vostro corpo, sorridete, poiché la mente si aspetta l'effetto opposto. Non create aspettative a voi stessi perché chi aspetta, a volte aspetta nel posto sbagliato, quindi non perdetevi con le aspettative, ma abbiate rispetto di ciò che siete ed emanate e anche di ciò che esprimete nella materia. Siate coscienti e responsabili, altrimenti la prossima vita vi chiederete: 'Che ho fatto nelle vite precedenti?', ma precedenti a cosa? Niente v'è prima e niente v'è dopo, tutto è 'ora'. Voi siete il risultato di ciò che fate quindi dovrete guardare la vibrazione che avete e muovervi seguendo la vibrazione che vi porterà la scelta che verrà. Non cercate fuori ciò che è dentro e mettete fuori ciò che è dentro, siate attenti all'attenzione..."*

*"...poiché l'attenzione è una rettitudine di intenti e non demandate ad altri ciò che voi stessi non fate e ricordate che meditare è l'attenzione a fare e a non fare. Oltre la Soglia c'è... la Vita che vi sta ad aspettare e vi vorrei ricordare che quando pace c'è nel cuore tutto il resto non può ferire. Vedete cari amici, il mezzo è qui, voi siete lì, ma siete tutti qui e lì poiché non v'è spazio e non v'è tempo... non dimenticate! Se è questo che scegliete è questo ciò che avrete perché nell'unione per l'amore ci si deve abbandonare e con attenzione ricordare e ritrovare e riscoprire, siate lenti solo all'ira..."*

*"...vi è dunque un tempo di preparazione per organizzare anche nella materia ciò che nell'Universo si sta già ad attuare, ma non so se siete in grado di capire. Sono qui per ristabilire l'equilibrio poiché ogni evento vi deve*

*riportare all'attenzione e all'amore, senza alterarvi la verità di ciò che siete ad emanare capite? (Sì) Vi sembra troppo duro? (No) Perché chi dopo di me verrà più intenso sarà..."*

*"...l'ascolto è ampliare il sentire mettendo in moto l'attenzione dell'ascolto, aprendo il cuore per riuscire a percepirla il più piccolo battito, sentendo e ascoltando fra l'alto e il basso, fra dietro e davanti e intorno, prendendo cioè? Che cosa ditemi un po'... Ho detto alcune parole... sopra, sotto, davanti, dietro e di fianco, in mezzo... **prendendo coscienza!** La coscienza vi porterà al comprendere dove siete, a sentire, ad ascoltare..."*

*"...quindi vuol dire che la razionalità dell'irrazionale è ciò che si deve usare. Vedete, le parole che usate hanno significati diversi non solo quello che a volte potete dare ad una parola. È qui che vi voglio condurre, all'attenzione e alla comprensione che potete usare tutto ciò che avete per lavorare, dando un significato diverso a ciò che sapete, quindi cercando razionalmente l'irrazionalità..."*

*"...fate attenzione alla qualità, l'attenzione alla qualità di ciò che chiedete è qualcosa di cui abbiamo parlato già tante volte. Invece di chiedervi perché gli altri vi fanno determinate cose che per voi sono ingiuste, chiedetevi perché non state analizzando cosa vi sta insegnando quello che vi accade..."*

*"...imparate ad essere attenti al significato delle parole e soprattutto al significato che voi gli date, magari siete convinti di aver ragione e forse avete ragione, ma magari è la ragione che vi allontana dalla comprensione, capite? (Sì) Cercate sempre l'essenziale e l'essenziale è solo l'essenza di ciò che vi serve..."*

*"...fate sempre attenzione alle parole che vi diciamo e analizzate con calma poiché la mente vi gioca. La fretta è la più grande amica della mente, vi ripete in continuazione che il tempo passa in fretta e non vi basta, ma non v'è tempo che vi possa fermare se non volete..."*

*“...la meditazione è l'attenzione di ogni respiro nella condizione vitale. Meditare è riuscire a unire pensiero e respiro nell'istante in cui l'occhio volge la sua attenzione all'interiore. Vi è certo la possibilità di condividere nella materia la vostra spiritualità, ciò che il Padre ha unito non sia mai separato...”*

*“...pensate ogni scelta, anche la più piccola, quante cose cambia per voi e per chi vive intorno a voi. Quindi fate attenzione a ciò che pensate, a ciò che dite, a come lo dite, quando lo dite, perché lo dite e infine siete proprio sicuri di dire qualcosa che sia vera o giusta oppure opportuna? Siete in crisi eh? (Un po') Ecco perché troverete, nell'attimo del silenzio, le risposte poiché ascolterete ciò che sale dal centro. Basta un attimo dell'attimo per ascoltare il silenzio del cuore, così denso e pieno di vuoto...”*

*“...la coscienza si sviluppa nella consapevolezza dell'Unione Universale riscoprendo ciò che siamo venuti ad emanare e ritrovando l'attenzione riscopriamo ciò che in realtà stiamo cercando, allontanando il peso della materia e riportando la leggerezza. Ogni qualvolta non sentiamo la vibrazione che emaniamo, provochiamo un allontanamento della verità e un disequilibrio emozionale che ci può trasportare laddove il male ci può colpire, ma la gioia di trasformare il dolore in un atto d'amore ci consentirà di aprire le porte della Grande Verità...”*

*“...non è la nostra presenza che a volte c'è e altre no, noi ci siamo sempre, siete voi che non sempre ci siete. Avete la percezione, usatela e allora voi riconoscerete, se state attenti. Ecco a che serve sviluppare l'attenzione, avrete la possibilità di sentirci sempre poiché sempre ci siamo. Vi abbiamo sempre detto di usare la percezione perché, a volte, sentite varie energie a secondo di chi vi trovate di fronte, ma scambiate la loro energia con la nostra presenza...”*

*“...così ogni lezione servirà per imparare l'attenzione, non avete idea di quanto è difficile “entrare”, ma ora non sentitevi così in colpa, usate invece questo per imparare poiché anche questo significa esserci. Bene. Esserci vuol*

*dire accettare a volte di non esserci, proprio per imparare. Esserci vuol dire che ci mettiamo al servizio dell'essere che il Padre ci sta donando, per aiutarci a ritrovare l'essere che noi stessi siamo. Non vi indebolite, ma accettate di essere presenti in ogni lezione per imparare l'esercizio che vi consente di essere presenti. Esserci vuol dire anche porgere le orecchie quando vi viene chiesto. Esserci è condividere con altri fratelli ed essere presente senza giudicare, ma comprendendo e spostando, portandovi... essendo 'essere'!..."*

*"...certo, voi non dovete accelerare, ma quello che vi viene dato è molto accelerato. Se voi guardate lentamente, molto lentamente, riuscirete a essere veloci nel cammino, capite che intendo? (Sì) Questo significa fare attenzione, perché se correte con la mente non siete attenti, invece l'essere attenti vi porterà ad accelerare il vostro cammino. Soprattutto attenzione nelle più piccole cose perché sono quelle che vi sfuggono, la maggior parte del vostro non capire è perché non avete fatto attenzione a una piccola cosa. Siate superiori se volete superare, siate amore se volete amare, siate dolci quando gli altri sono amari, per potervi così donare un po' di dolce e assaporare un pizzico d'amaro..."*

*"...hai esposto molto bene quali sono i primi passi poiché il tanto sapere da solo non serve a nulla, la teoria ha senso se dopo segue la... **pratica!** L'Illuminazione non è una chimera, l'Illuminazione è un giusto porre l'attenzione, ma per arrivare alla vetta dovrai comprarti gli scarponi, lo zaino, arrampicarti, fermarti, darti la possibilità di respirare, bere se hai sete, mangiare se hai fame. Senza scendere, se sei stanco puoi fermarti anche qualche attimo, ma devi continuare a salire per proseguire e comprendere. È questo che ti avvicinerà alla cima, dove la Luce è più forte, ma il solo pensare che arrivare alla cima ti può aiutare a superare tutto il resto del cammino, poco servirà..."*

*"...che possa il vostro cuore unire ciò che la mente divide. Siate attenti nell'attenzione e non demandate ad altri ciò che dovete fare voi. È arrivato il momento di chiarire tutto ciò che ancora oscuro è..."*

*“...cari figli, vi avvicinerete molto a vivere il vuoto con l'attenzione, nell'attimo stesso in cui sarete... non attenti!...”*

*“...la calma non è la lentezza poiché essere calmi significa essere cauti, e non lenti, la calma è la riflessione, la meditazione, non è la lentezza nei movimenti, è la responsabilità, l'attenzione in ciò che si è a fare. La lentezza è rallentare, che può servire quando sai ciò che sei a fare e a cercare, ma attenzione a rallentare troppo! Ci sono persone che non comprendono la differenza tra calma e rallentare. Calma è attenzione, vuol dire essere presenti a sé stessi mentre si fa un'azione e prendere la responsabilità di essere coscienti di ciò che si fa...”*

*“...se parliamo di morale, pensiamo di dover guardare ciò che fanno gli altri, invece la morale è l'attenzione nel guardare ogni pensiero e quando la morale si alza allora si può cominciare a vibrare e accettare ciò che siamo ad emanare poiché un principio di amore non è un verbo che si può coniugare, ma è un inizio Universale...”*

*“...siate pronti ad ascoltare, a guardare e ad osservare, e con attenzione a percepire ogni attimo, ogni istante in cui l'attimo si sta a risvegliare poiché potreste equivocare un sentire e trasferire una vibrazione in un chakra inferiore...”*

*“...l'attenzione è avere cura di ciò che ci viene donato non dimenticando chi è che lo ha donato...”*

*“...secondo voi l'intuizione è l'osservazione? (Quasi) Bene, è molto vicina perché tramite l'osservazione potrete avere l'intuizione di quale pensiero ha generato una determinata azione e quindi modificare il vostro schema mentale. È come la mano che è unita al braccio. Tante parole portano ad un solo concetto, ma fino a quando non saremo in grado di capire che basta una sola parola per esprimere tanti concetti...”*

*“...osservate ciò che pensate e osservate ciò che pensate mentre valutate, così comincia il lavoro. Prima di osservare le parole e lo Spirito di altre persone, guardate intensamente se state osservando nel modo giusto e quindi, che il pensiero sia pulito e senza giudizio. Si impara quando si è aperti, poi si valuta, ognuno per sé con il cuore e l'intelligenza, per capire se quello è ciò che fa per voi in quel momento. Non dimenticate comunque che quello che pensate che oggi non vi sia di nessuna utilità, domani sarà indispensabile...”*

*“...l'equilibrio non sta mai nello spostare, ma nel guardare, osservare e ascoltare, nel sentire... sentire nell'ascoltare. La gestualità è parte del fluire e fino a quando vi servirà la potete usare, ma se non l'accompagnate col pensiero non emanate la giusta vibrazione per rimettere in contatto e ricongiungere il sentire con l'ascoltare. Ecco perché se in discussione sempre vi metterete e le false certezze abbandonerete... l'equilibrio troverete!...”*

*“...la serenità è cominciare ad osservare con amore per donare e confrontare poiché spesso ci aspettiamo che gli altri capiscano ciò che non capiamo neppure noi, ma siete sicuri che altri possano capire? Voi vi aspettate troppo, vi aspettate ancora troppo, troppe aspettative, troppe, soprattutto da altri, e magari non vedete che altri si aspettano da voi. È ora il momento, con serenità, di lavorare con pace e amore, altrimenti troverete sempre delle scuse per non farlo...”*

*“...figlio mio, tutti hanno la possibilità e tutti hanno un grande tempo per decidere, trattate tutto e tutti con amore e senza giudizio... osservando! E osservare significa... imparare! Già sapete che le parole hanno potere, vibrazioni, energia e non è giusto ciò che è stato detto ieri, perché tu potresti essere in grado di allontanare ciò che non fa parte del tuo cammino, ma se permetti a qualcuno di pensare che per amore tutto si possa fare... sappi che non è così!...”*

*“...tutto vi può aiutare a salire, basta imparare ad osservare e a ringraziare, tutto è qualcosa da benedire e da amare perché vi può insegnare e insieme vi potete sostenere, ricordate le parole che vi ho detto. Siate lieti di*



*ciò che siete, ma ognuno di voi dovrà lavorare un po' di più su se stesso, senza aspettare da altri ciò che da solo non riesce a fare. La vita, dentro la Vita vi guiderà!...*”

*“...cominciate ad ascoltare e ad osservare, non gli altri, ma voi e dopo a notare se veramente siete sul cammino in base a ciò che ascoltate e vedete, e se vi fate trascinare... è un vostro problema mentale!...”*

*“...quelli che fate non sono errori, non esiste l'errore, sono scelte! Cercate anche di non usare parole non appropriate poiché non mettete a fuoco niente, ma osservate e imparate. Se chiarite potete anche sfocare, se osservate, osservate e potete anche capire. State sempre molto attenti non dovete mai pensare di essere superiori e se avete conoscenze che altre anime non hanno questo non significa gonfiare l'ego, ma essere molto più responsabili e amorevoli, siatene coscienti!...”*

*“...osservare non vuol dire guardare, guardare non vuol dire osservare, ricompattate il vostro interiore e ripristinate il vostro atto d'amore verso ciò che siete ad emanare perché ogni scelta che farete o vi porterà più vicini alla verità o alla concezione di un pensiero che vi porterà lontano per paura di poterlo penetrare...”*