

ESERCIZIO 3.I

ALLENIAMOCI INSIEME A STARE MEGLIO

L'apparato scheletrico ci sorregge, ci consente di stare in piedi, ma anche di stare seduti oppure sdraiati e anche a testa in giù.

L'apparato scheletrico permette alla vita di manifestarsi, di darsi forma.

È noi perché abbiamo così paura di raggiungere il nostro obiettivo?

Se quella che stiamo percorrendo non è realmente la strada che dobbiamo intraprendere ben presto si aprirà davanti ai nostri occhi una via che non avevamo considerato, che ci porterà lì dove dovremo andare.

Lasciamo andare i dubbi e smettiamo di inventare inutili e dannose scuse, mettiamoci all'opera, passiamo all'azione.

Lasciamoci guidare dall'istinto della passione che ci caratterizza, facciamo fluire in noi il buonumore e la voglia di manifestare la vita che fluisce al nostro interno.

Alziamoci e cominciamo a camminare verso una direzione che sentiamo essere parte di noi e del disegno universale.

Non prestiamo troppa attenzione a ciò che ci viene detto, permettiamo a noi stessi di sperimentare la strada che è ben visibile davanti al nostro cuore.

Gli errori apriranno orizzonti, i nuovi orizzonti ci daranno il coraggio e lo stimolo di proseguire, forti di ciò che abbiamo imparato, ma senza indugio.

Non aspettiamo di avere qualcosa per essere!

Esprimiamo noi stessi e l'abbondanza entrerà a far parte di noi nelle sue forme più strabilianti.

L'esercizio:

Impariamo a camminare, ma non per raggiungere una destinazione, ma per il solo gusto di sentire la strada scorrere sotto i nostri piedi.

Esercitiamoci a sentire la globalità del nostro corpo che si muove armoniosamente in tutte le direzioni, giriamo su noi stessi senza la percezione del tempo che scorre.

Chiudiamo gli occhi e cominciamo a ruotare come se fossimo un perno invisibile, l'asse terrestre immateriale, ma presente.

Continuiamo a girare, ad occhi chiusi, alla velocità che fa per noi, lasciamo andare ogni pensiero, permettiamo al nostro corpo di sentirsi al centro dell'universo.

Quando sentiremo che è il momento fermiamoci ed assaporiamo quella dolce sensazione di riuscita, di traguardo, di vittoria.

Il corpo rilassato, ma presente, vibra alla stessa frequenza dell'intero universo, siamo parte dell'infinito e dell'intenzione superiore.

Non siamo più staccati né soli, tutte le forze che conosciamo e anche quelle che non conosciamo concorrono alla realizzazione del nostro scopo superiore.

Niente e nessuno ci vuole ostacolare perché tutto e tutti sono entrati a far parte del nostro scopo e il raggiungimento del nostro traguardo è la soddisfazione dell'intero universo.

Ora sediamoci e sempre ad occhi chiusi ringraziamo la nostra Sorgente di Vita per averci dato la possibilità di fare le nostre esperienze e la Madre di ogni cosa per averci accolto nel suo grembo benevolo.

**ASCOLTA il tuo corpo,
FIDATI di te stesso e AFFIDATI agli Angeli.**

Buona giornata e Straordinaria vita
Eugenio MonSan