

## IL RISVEGLIO DELLA COSCIENZA

La lezione di oggi si chiama "Il risveglio della Coscienza" ed è suddivisa in 4 parti importanti. E' come una casa che ha un primo piano, un secondo piano, un terzo piano e un quarto piano.

- **Il primo piano** è il mondo del sonno, dove ognuno di noi va ogni notte.
- **Il secondo piano** è quando ci svegliamo la mattina, ed entra in azione il corpo.

Il primo piano corrisponde al corpo quando si trova in posizione orizzontale, ossia il corpo dorme e noi siamo fuori dal corpo. Il secondo piano corrisponde al momento in cui ci svegliamo la mattina e il corpo prende la posizione verticale. Il concetto da non dimenticare è il cambio della posizione del corpo. Orizzontale o Verticale.

Generalmente tutta l'umanità vive nel primo piano o nel secondo piano, difficilmente entra nel terzo piano, e praticamente mai al quarto piano. ***Ma a cosa corrispondono il terzo e quarto piano?***

- **Il terzo piano corrisponde alla coscienza** di se stessi, auto-coscienza. Questo è il terzo livello, è il più importante e deve essere capito bene.
- **Il quarto livello corrisponde ad un illuminato**, un Maestro.

**Che cosè un illuminato, un Maestro, che è già arrivato al quarto piano della casa?**

E' uno che vede il mondo come è, e non come la gente lo vede.

**Il Maestro vede il mondo oggettivamente.**

Ricapitolando:

- primo livello è la posizione orizzontale: il mondo dei sogni, è l'esperienza del sonno.
- secondo livello corrisponde a quando riposizioniamo il corpo in verticale.
- il terzo livello corrisponde alla conoscenza di se stessi.
- il quarto livello è il grado di un illuminato, della coscienza oggettiva.

**Nel primo livello** quando il corpo si trova in posizione orizzontale, **dormiamo profondamente** e non ricordiamo nulla al risveglio. Chi dice "*non sogno mai*" significa che la persona non riesce a ricordare le esperienze che fa durante il sonno ed è un peccato sprecare così il tempo. Quando uno si trova fuori dal corpo in questo primo livello ci sono gradi di esperienze diverse, c'è chi non ricorda niente, chi ricorda qualche pezzo, chi ricorda tutti i sogni fatti durante la notte.

**Quando ci svegliamo dal sonno non dovremmo mai muovere la testa** altrimenti richiamo di cancellare tutta la memoria del sogno, dell'esperienza fatta durante il sonno. E' così sensibile il passaggio tra l'esperienza onirica e il cervello che dobbiamo cercare di conservarlo il più possibile. Infatti appena svegli bisognerebbe cercare di rimanere fermi e tranquilli senza fare movimenti bruschi tentando di rivedere o rivivere l'ultima fase del sogno per ricostruire tutto il sogno.

Per fare questo esiste lo **Yoga del sonno**, una pratica tibetana che insegna ad **avere un quaderno vicino al letto e al risveglio segnare tutte le cose che si sognano** per creare un diario di tutte le esperienze che si fanno nella notte. Anche solo segnare una parola sul quaderno e poi rimettersi a dormire va bene poichè ci dà l'appiglio al mattino per poter ricordare tutte le diverse esperienze.

Attraverso questi insegnamenti dobbiamo imparare ad attraversare tutti e 4 i livelli.

**Nel primo livello** dobbiamo imparare prima di tutto a ricordare che cosa si sogna, con chi si sogna, cosa si fa nella vita onirica, com'è la propria vita onirica.

**Il secondo livello corrisponde al momento della veglia**, quello che facciamo nella giornata, quello che stiamo facendo adesso **nella posizione verticale**. Nel secondo stato di coscienza, uno pensa di essere sveglio, perchè è passato dalla posizione orizzontale alla posizione verticale e quindi *pensa* di essere sveglio, ma in realtà la persona che crede di essere sveglia in questi termini, continua a dormire, continua a sognare. **L'unica differenza tra il primo e il secondo livello è la posizione del corpo, da orizzontale a verticale.**

Il secondo piano non è altro che la continuazione del primo in una posizione differente. Passiamo tutta una vita, e non solo una vita ma tante incarnazioni solo nel primo e nel secondo livello. Abbiamo il concetto e l'idea che lavorare e dormire bene è l'unico senso della vita: dormire bene, lavorare bene, guadagnare soldi per riposare bene e stare bene. **Ignoriamo che ignoriamo.** Non sappiamo che non sappiamo, che c'è un terzo livello, un terzo stato che è la coscienza.

### ***Come si sa che una persona sta entrando nel terzo livello?***

Quando una persona malata va dal suo medico e riconosce che non sta bene e soffre di qualche squilibrio, il medico è contento perchè capisce che il paziente è già consapevole della sua malattia. Una persona sta entrando nel terzo stato di coscienza quando riconosce che sta dormendo profondamente nel primo piano e nel secondo piano. **Solo uno che si auto-osserva** e riconosce che è continuamente in **questo stato di sonno profondo**, è segno di qualcuno che **vuole risvegliare la coscienza.**

**Il terzo stato di coscienza**, che è auto-coscienza, coscienza di sè **significa non dimenticarsi del proprio Essere.** Ricordarlo costantemente, ogni minuto, ogni 5 minuti, ogni 10 minuti, mettendo in azione la chiave di SOL, domandandosi *"chi sono" "cosa sto facendo" "dove sono, in che dimensione mi trovo"*.

**Il risveglio della coscienza inizia dal ricordo dell'Essere.** Ricordare che abbiamo una particella divina nel cuore e nell'anima, ricordare che questa particella è dentro di noi, ricordare che non tutto è corpo fisico, non tutto è mente, non tutto è personalità, non tutto è emozione e sentimento ci proietta verso il risveglio della coscienza. C'è un aspetto che va al di là delle emozioni, della mente e della personalità, ed è quell'aspetto che percepiamo di essere infinito, di essere eterno, di essere innocente, che cerca di ritrovare l'essenza, di ritrovare la coscienza, di ritrovare questo **Amore verso la propria parte spirituale.**

Questa parte deve iniziare ad attivarsi per rendere passiva la personalità, la mente e anche il corpo fisico. Dobbiamo essere in grado nella giornata di ritrovare un momento per rilassarsi, lasciare andare le preoccupazioni, lasciare da parte le emozioni e cercare di sentire il proprio Essere. All'inizio è difficile, ma con la **pratica della meditazione** possiamo uscire dal primo stato di coscienza (dalla posizione orizzontale di quando si dorme) e dal secondo stato che è la posizione verticale di quando ci *"svegliamo"*, per entrare nel terzo stato chiamato **"terzo stato di coscienza" che è il terzo piano della nostra casa.**

### ***Cosa succede quando si attiva il terzo piano ?***

Si inizia a ricordare i sogni, ad osservare la giornata in un modo nuovo, completamente diverso; ci facciamo continuamente la domanda *dove sono, cosa faccio, che sta succedendo attorno a me, quali sono le mie emozioni, qual'è il mio stato interiore, perchè sono preoccupato, perchè sono contento*, è l'inizio di una **auto-osservazione costante.** Cominciamo ad osservarci per comprendere cosa succede quando c'è tanta gente attorno a noi, quando partecipiamo ad un evento esteriore che vorrebbe farci identificare con quell'evento, mettiamo in campo un grande sforzo per rimanere presenti e **non cadere nell'identificazione.**

Nel primo e secondo stato di coscienza dove la coscienza è addormentata, siamo identificati con gli eventi esterni, siamo identificati con noi stessi, siamo identificati con una persona, con una situazione e quindi dormiamo profondamente. Con la coscienza addormentata la gente guida la macchina, guida un treno, un autobus, un aereo, siamo nelle mani di persone che dormono profondamente e che hanno una grossa responsabilità. Facciamo tante cose con la coscienza addormentata.

Immaginiamo per un momento cosa significa entrare nel terzo stadio di coscienza, anche solo in un minimo grado di questo stato: **possiamo percepire le cose prima che avvengano**. Nel terzo stato di coscienza abbiamo una intuizione così attiva che sappiamo già cosa succederà arrivati in un determinato posto, **il terzo stato di coscienza ci sta rivelando costantemente le cose come sono e non come sembrano**. Chi sta nel terzo stato di coscienza, è **rilassato e calmo perchè sa esattamente il risultato di ciò che sta facendo**. Il terzo stato di coscienza è un'attività importante, è accettare che la nostra coscienza sogna profondamente anche se siamo in posizione verticale e camminiamo per strada, è cercare di attivare la mente per osservare ciò che ci succede mentre camminiamo. E' difficile trovare per strada delle persone che si trovano nel terzo stato di coscienza.

Solo uno che si trova nel terzo stato di coscienza può riconoscere qualcuno che sta nello stesso stato, che sta con l'antenna presente e che percepisce tutto in modo diverso e particolare.

Il terzo stato di coscienza ha diversi gradi, ma il segnale che **stiamo entrando nel terzo grado di coscienza è quando ricordiamo i sogni**.

E' importante non dimenticarsi del proprio Essere quando siamo davanti ad una tentazione, quando siamo davanti ad un pericolo o quando dobbiamo prendere decisioni o fare cose di responsabilità, specialmente in questi casi dovremmo essere in ricordo del nostro Essere. **Stare attenti a quello che succede davanti, dietro, a destra e a sinistra, in alto e in basso, questo è il terzo stadio di coscienza**. Così come quando siamo qui tra noi, dobbiamo sempre ricordare che siamo in compagnia di altre persone, che ci sono fuori delle strade, delle macchine, delle comunicazioni... **il terzo stadio di coscienza è un'antenna aperta verso l'universo**, non dobbiamo chiuderci alle nostre preoccupazioni personali, ma dobbiamo staccarci dalle preoccupazioni per poter percepire non solo il nostro piccolo mondo ma tutto ciò che gira attorno a noi e fuori di noi. E' importante la pratica del terzo stadio di coscienza, **con la vocalizzazione, la preghiera, il silenzio, l'ascolto del respiro, del battito del cuore**, tutto questo serve per entrare nel terzo stadio di coscienza. E' un lavoro che abbiamo dimenticato, nessuna persona mai si farebbe questa domanda "*chi sono?*" "*che sto facendo?*" "*in che dimensione mi trovo?*" queste domande che sembrano banali sono **importanti per iniziare a risvegliare la coscienza**.

Tirarsi il dito quando osserviamo cose particolari, fare un piccolo salto per vedere se rimaniamo sospesi oppure no per verificare se siamo nel fisico o in altra dimensione, anche mettere le mani contro un muro per vedere se lo attraversiamo, sono *gesti o abitudini* che posso dare uno *shock alla coscienza per risvegliarla*.

### ***Che mondo si apre con il terzo stato di coscienza?***

Si apre il mondo verso l'eterico e l'astrale. E sia che siamo nell'astrale o nell'eterico dobbiamo ricordarci del nostro Essere. Il ricordo dell'Essere ci collega con il mondo mentale, il mondo mentale ci collega con il mondo della volontà dove possiamo percepire lo spazio dentro un altro spazio, dimensione dentro ad un'altra dimensione, energia e materia. Man mano che cominciamo a riflettere su tutti questi argomenti e a porre l'attenzione, il terzo stato di coscienza va via via a riattivarsi.

## ***Come si perde il terzo stato di coscienza?***

**Si perde quando ci sia rabbia**, quando si ha **paura**, quando entra in azione tutto l'**aspetto egoico**: la vanità, l'invidia, la gelosia, le preoccupazioni. Quando avviene ciò, si torna al primo e secondo piano della casa.

## ***Cosa si deve fare?***

Riprendere a respirare, prendere coscienza e di nuovo, ricordare che abbiamo un Essere Spirituale dentro di noi, quando iniziamo a ricordare che c'è l'Essere in noi, cominciamo a ricevere un aiuto. Abbiamo passato intere esistenze a dimenticare l'Essere e la nostra Madre Divina, così nel momento in cui torniamo a ricordarli anche loro iniziano a ri-collegarsi con noi. Proviamo sensazioni ed emozioni completamente nuove, il che significa che ci stanno preparando per entrare in questo terzo stato di coscienza per poter approcciarsi alla quarta dimensione degli universi paralleli fino ad arrivare alla 13°esima dimensione.

Ognuna di queste dimensioni è collegata ai 7 chakra:

- 7 chakra del corpo fisico
- 7 chakra del corpo eterico
- 7 chakra del corpo mentale
- 7 chakra del corpo causale
- 7 chakra del corpo della coscienza
- 7 chakra del corpo dell'intimo
- 7 chakra collegati al corpo dello Spirito Santo
- 7 chakra collegati al Padre

Fare uso della mantralizzazione, della meditazione ci permette di attivare il terzo stato di coscienza e ricollegarci al nostro Essere interiore.

Quando ci concentriamo nel nostro Essere, ci concentriamo sul fatto che il corpo fisico contiene il corpo eterico di colore azzurro, ci concentriamo nel corpo astrale e percepiamo che l'Essere abita anche nel corpo astrale, che è fatto di tutti i colori dell'arcobaleno. Quando ci concentriamo nell'Essere attraverso il corpo mentale troviamo un corpo giallo, e all'interno della mente si trova il corpo della volontà, all'interno della volontà si trova la coscienza, all'interno della coscienza troviamo l'intimo, e l'intimo è il nostro Essere che dice "*si si si*" per l'intimo non ce "*no no no*". Il ricordo dell'Essere significa sentire l'intimo, sentire nel cuore "*si si si*". Ogni volta che diciamo "*no non potrei farlo mai*" "*non sono pronto*" è la negazione dell'Essere. **Non ci sono cose impossibili per l'Essere è solo questione di pazienza, e lavorare con fede.** Per l'intimo non esiste "no no no". Le persone pessimiste chiudono da se la porta verso l'Essere, hanno paura.

**L'Essere è l'allegria della speranza nel cuore**, questo è ricordo dell'Essere, **questa è fede, questo è Amore.** Questo è il ***Ricordo dell'Essere che serve per risvegliare il terzo stato di coscienza.***

Per l'intimo non ci sono cose impossibili. Lui può fare tutto, l'intimo è successo. 7 è il numero dell'intimo, del successo. L'intimo vive nella natura infinita delle cose, per questo è felicità e allegria. Quello che non si può fare in questa incarnazione per l'Essere si potrà fare nella prossima. Possiamo morire senza fare tante cose, ma il nostro intimo sa che se il nostro anelito è la ricerca dell'Essere prima o dopo con questo corpo o con un altro si arriverà a questo "*si si si*" dell'Essere. Questo Si non è detto che debba succedere adesso o domani, il Si significa che **tutto succederà quando saremo pronti per vivere il Si**, e quando anche le leggi del Karma sono d'accordo.

**Questo è il cammino del risveglio della Coscienza.** La coscienza dorme profondamente e non la usiamo, viviamo nel primo e secondo piano, per entrare nel terzo piano della coscienza non dobbiamo fare uno sforzo, **dobbiamo fare un super sforzo**, perchè siamo così addormentati che è anche difficile accettare che stiamo dormendo. Se diciamo alle persone *"tu dormi"* subito ti si rivoltano contro, così come se incontriamo delle persone morte in astrale e gli diciamo *"tu sei morta"* questa ti risponderà che stiamo dicendo menzogne perchè lei mangia, cammina, parla... perchè una persona che non ha mai praticato il ricordo di sé non vedrà mai la differenza tra una dimensione e l'altra perchè non è stato sviluppato il senso spaziale. E' importante avere la capacità di percepire lo spazio, domandarsi sempre in che dimensione ci troviamo, soprattutto se ci troviamo davanti ad un posto sensazionale, la domanda che dovremmo subito porci è *"questo sta succedendo nella terza dimensione?"*

Anche quando incontriamo persone che non vediamo da tantissimo tempo, è un buon motivo per domandarsi *"in che dimensione sta succedendo questo incontro?"*.

**Questo tipo di domanda serve per creare una abitudine interiore a porsi nel terzo stato di coscienza.** Attraverso le domande, o le abitudini tipo quella di tirarsi il dito in particolare situazioni, creeremo un modo **per dare uno shock alla coscienza e verificare la dimensione in cui siamo.**

Con il senso della vista possiamo percepire soltanto un campo (campo visivo), non possiamo vedere tutto ciò che abbiamo a torno, vediamo solo una porzione di spazio. C'è stato un tempo in cui l'umanità aveva la capacità di vedere, non solo quello che vede la vista fisica, ma anche quello che vede la vista Spirituale, e si potevano vedere i fenomeni di cose dove non arriva la vista.

La **mente programmata a dire sempre "no no no"** ha anche condizionato la vista, in modo che ora la **nostra vista vede solo quello che la mente vuole vederle.** Per questo è difficile sbloccare un'idea fissa mentale di una persona, il terzo stato di coscienza significa che io posso mettere in dubbio tutto, non devo accettare che tutto è prefissato come si pensa. **Si può dubitare con la fede,** avere la fede e allo stesso tempo mettere in discussione senza perdere la fede.

**La Fede è Amore,** però devo dubitare di quello che sto guardando e come lo sto guardando. Dice Samael, nelle chiese quando la chiesa è chiusa le statue di legno si muovono e camminano grazie all'energia psichica che hanno accumulato dalle gente che è venuta in chiesa e che ha fede in queste statue.

Ci sono oggetti a fianco a noi che si possono muovere, ma siccome abbiamo l'idea fissa mentale che gli oggetti sono statici, così li vediamo: statici.

Il cinema e la televisione ci hanno insegnato che la magia può succedere solo nei film, e quando succede nel fisico, ci sembra una cosa strana, negativa, ma quando nel mondo astrale vedi che puoi parlare con una fotografia e conversare con la foto, tutto il modo in cui percepisci la realtà quotidiana cambia.

***Dobbiamo imparare a guardare il mondo come fanno i bambini, tutto può succedere con l'Essere.***

Il terzo stato di coscienza ci prepara al quarto stato chiamato Coscienza oggettiva, che è la coscienza di un Maestro, di un illuminato.

Un maestro di nome Svivananda, aveva chiamato Samael - che aveva appena scritto il libro "il matrimonio perfetto" - perchè era convinto che non si potesse parlare del tantra pubblicamente. Ma Samael gli disse che era la sua missione, ossia rivelare al mondo la magia sessuale in occidente, nel

mondo cristiano. I due maestri si siedono l'uno di fronte all'altro in meditazione, e Svivananda entra all'interno di Samael, parla col l'Essere di Samael (*pratica del sangiasi*), parlando direttamente con l'Essere di Samael, al ritorno Svivananda si era convinto che Samael dovesse portare a termine la sua missione per i cristiani. Bisogna imparare a meditare per poter entrare in contatto con qualsiasi persona o cosa e poter conversare tra Essere e Essere. Questa è la tecnica che si usa per entrare in contatto con la coscienza oggettiva o il quarto grado di coscienza.

Il risveglio della coscienza è necessario per comprendere i nostri errori, il nostro egoismo e tutti i nostri difetti psicologici. **Non si risveglia la coscienza per avere un potere.**

**Il lavoro più importante per la coscienza è a livello psicologico,** dobbiamo vedere tutti gli aspetti della vanità, della gelosia, della preoccupazione che si muovono in noi. **Purificarci** da tutto ciò che non è essenziale. **Dobbiamo ritrovare sempre l'Essere interiore, saper vivere in questo mondo in modo semplice e normale.** Dobbiamo imparare a vedere le cose come sono, senza interpretare, la mente deve essere uno specchio pulito.

Imparare ad uscire in astrale ci dona la capacità di vedere la realtà delle cose, per non essere ingannati dalla falsità che ci propinano continuamente. Spesso le esperienze astrali sono brutte perchè ci mettono di fronte lo specchio dei nostri difetti, ci mostrano il grande egoismo che è in noi. E questa è una parte dura da affrontare, perchè ognuno viene messo di fronte a quello che è veramente e deve essere sincero con se stesso per iniziare un vero cambiamento interiore, partendo dal risveglio della coscienza.