

JHONNY MARIOTTO

**TU SEI
IL CENTRO DI TUTTO**

COME L'INTERNO MODIFICA L'ESTERNO

**TU SEI IL CENTRO DI TUTTO
COME L'INTERNO MODIFICA L'ESTERNO**

© 2019 Jhonny Mariotto

Prima edizione novembre 2019

PROPRIETÀ LETTERARIA RISERVATA

© 2019 Jhonny Mariotto

www.jhonnymariotto.it

*Alla mia famiglia, fonte di ispirazione
e di costante nutrimento.*



INDICE

- Introduzione	9
RICONOSCIMENTO	13
- L'ipocrisia dell'ego	15
- All'origine della separazione	23
- Riconoscere il piano di nascita	27
- Gli strati della cipolla	33
- L'operatore è dentro l'opera	39
- Vivere è morire molte volte	43
- Accogli la tua ombra	47
- Il gioco degli opposti	51
- Cura il bambino e l'adulto appare	55
- Non umanizzare ogni cosa	59
RINASCITA	63
- L'inizio del cambiamento	65
- Oltre i limiti della mente	67
- La felicità è un momento di eternità	71
- È impossibile mancare il bersaglio	77
- La vita è autocorrettiva	81
- L'arte dell'ascolto	89
- Meditazione	93
- Il dono del silenzio	105
- La natura è in noi e noi siamo in lei	109

MAESTRIA	115
- Puoi riscrivere i tuoi accordi con la realtà	117
- Oggi e solo oggi	121
- Sii vero rispetto al momento	127
- Il processo creativo	131
- Creatori di bellezza	137
- Fantasia e immaginazione	141
- Inverti il processo	147
- La legge della resa	151
- Permettere il dono dell'abbondanza	157
- Il segreto: dai attenzione alla gioia	163
Bibliografia	167

INTRODUZIONE

Cercare di comprendere le dimensioni dell'invisibile attraverso la ragione è come voler esplorare le profondità dell'oceano con un aereo.

Chi limita la vita alla sola realtà materiale non potrà mai attingere alle possibilità che solo una visione interiore può dare. Non conoscere qualcosa, infatti, non è motivo per negarne l'esistenza. Se sei nato in una spiaggia e conosci solo quella spiaggia, non è esclusa la possibilità che ne esistano altre, forse lontane e probabilmente molto diverse da quella in cui sei cresciuto. Quando percepisci una cosa a un livello superiore e la elevi alla sua vera natura, di fatto non stai negando ciò che vedi, ma lo aiuti a elevarsi puntando al Divino, dove può vivere in una "*vibrazione alta*".

Quando sollevi in alto una cosa che è in basso, non è più in basso.

L'essere umano ha vissuto negli ultimi secoli un crescente benessere che lo ha portato a identificarsi sempre di più con la realtà materiale, a discapito però della dimensione interiore che si è invece inaridita e indebolita.

L'illusione lo ha allontanato e isolato dalla dimensione dell'ES-SERE, dalla dimensione dell'AMORE, non inteso come sentimentalismo, ma come connessione interiore con il Divino, che è l'essenza di ogni cosa e l'origine di ogni cosa. Nell'equazione UOMO, interno ed esterno, spirito e materia, non sono realtà isolate o isolabili, ma l'una è estensione dell'altra, l'una

è complementare all'altra.

Ambedue coesistono e interagiscono, ma mentre la realtà fisica quando è solo egocentrica si annulla perchè esclude l'altra, all'opposto la dimensione spirituale quando è riconosciuta e praticata, integra quella fisica quale veicolo per realizzare e sperimentare sé stessa. Non esclude nulla, anzi diviene il centro per una autentica rinascita.

Se infatti nascondi la tua luce, se la spegni o fingi di essere piccolo, per molti versi ti stai allineando all'idea di un "sé" diverso dal vero.

Ora è il momento di *ricordare*.

Ora è il momento di andare oltre l'illusione, è il momento di rivendicare il Sé, un ritorno trionfante al vero progetto di te stesso. Un progetto latente che ora hai rivelato. Come diceva Thomas Stearns Eliot: "Non smetteremo di esplorare. E alla fine di tutto il nostro andare ritorneremo al punto di partenza per conoscerlo per la prima volta." È un cambio di paradigma. Per molti secoli la *piccola mente* ha cercato di dirigere il flusso, mentre ora, la mente guarita, la "*Divinamente*" segue il flusso senza più opporvi resistenza. Tutto ciò non avviene all'esterno di noi, ma dentro di noi, perchè per vedere, dobbiamo riconoscere che la luce è dentro, non fuori. "Piccola mente" e "Divinamente" non sono concetti razionali, ma livelli di coscienza, dei quali gradatamente puoi fare esperienza. E attraverso questa trasformazione la piccola mente non perde nulla, anzi raggiunge una dimensione che prima non c'era. Ora una nuova comprensione inonda la nostra mente, perché tutto questo era già in noi e lo stiamo puramente *ricomponendo*. Abbiamo le chiavi del "vaso di Pandora" ed esse ci offrono la possibilità di andare dove nessuno è andato prima.

Ora siamo in grado di osservare e di riconoscere che non esiste un'unica spiaggia, ma infinite spiagge, tutte interconnesse e toccate dallo stesso mare. Siamo andati oltre l'illusione, dove oltre significa *più lontano*, più in là della nostra limitata realtà. Abbiamo trasceso la mente, abbiamo permesso all'aspetto del Creatore che è in noi di manifestarsi e di esprimersi attraverso di noi. Siamo tornati alla sorgente di tutto, all'origine di tutto. Da questa prospettiva comprendiamo di non essere più una persona finita che fissa l'infinito, ma un'entità infinita che fissa una realtà finita.

“Perchè così come il sole è infinitamente più luminoso della fiamma di una candela, così c'è molta più intelligenza nell'essere che nella mente”.

Eckart Tolle

RICONOSCIMENTO

Capitolo 1

L'IPOCRISIA DELL'EGO

L'ego si presenta a te come il tuo più grande amico quando in realtà è il tuo solo ostacolo. Non vuole farti raggiungere la verità, perchè questo rappresenterebbe la fine del suo controllo sulla tua realtà. L'ego è una maschera che indossi, una falsa identità illusoria che vive nella paura dell'annullamento della propria identità fisica e psicologica. Tu infatti credi in un "io", ti identifichi cioè con il tuo corpo e i tuoi pensieri, e questo accade perchè non ricordi chi sei veramente.

Sarai allora alla ricerca di conferme che rafforzino il tuo senso di identità, così da far crescere in te la sensazione di esistere. Senza di esso tu infatti chi sei?

L'ego è come un mendicante, che non cerca però spiccioli, ma conferme. Tu credi di essere il tuo ego, credi quindi nell'illusione creata dalla tua mente. Ricavi così il tuo senso di ciò che sei da cose che in definitiva non hanno niente a che vedere con ciò che sei veramente - ruolo sociale, aspetto esteriore, beni materiali, le tue abitudini e opinioni - ma tutto ciò dipende da ciò che gli altri pensano di te, e tu allora dirai: "io sono la mia reputazione", oppure "io sono ciò che faccio" quindi se non fai non sei, oppure dirai "io sono ciò che ho" quindi se non hai, non sei o più hai, più sei.

Ma l'ego può essere debole oppure forte. Quando è debole hai una bassa autostima e un senso di inferiorità che ti blocca o

ti rallenta in tutto ciò che fai. Dipenderai allora dalle scelte e dai bisogni degli altri piuttosto che dare valore ai tuoi reali bisogni. Ma anche un ego forte è un grande ostacolo, in quanto ti spinge a competere, ad inseguire successi personali, a difendere te stesso e il tuo mondo, a credere nell'importanza del potere e del controllo.

L'uno o l'altro comunque rappresentano un'alterazione della tua natura, una deviazione da ciò che sei veramente.

L'ego è una maschera che nasconde il tuo vero volto e che soffoca e reprime la tua essenza.

Da ciò deriva una profonda sofferenza. Cercherai allora all'esterno la via di fuga dal dolore. Ma non troverai lì la soluzione. L'ego infatti vede attorno a sé una realtà composta da tante cose separate tra loro, scollegate. Riconosce solo il mondo della forma e ogni forma è il riflesso di ciò che ha stabilito di vedere, non di ciò che è veramente.

Vede molte cose dove in realtà ce n'è solamente una.

Da questa percezione nascono la paura e un senso di vuoto, che lo spinge a ricercare all'esterno ciò che gli manca e ciò che lo completa. La sua realizzazione quindi non può essere adesso, ma solamente in un domani quando certe condizioni saranno realizzate.

La tua mente è diventata schiava del tempo.

Il tempo infatti ha creato la mente, la quale poi agisce dentro i confini del tempo. Essa conosce solo il tempo. Non riesce proprio a immaginare di andare oltre.

Ma quando usi la mente, che è un costrutto del tempo, per cercare di uscirne, essa non fa altro che intensificarlo e renderlo più profondo, più denso e meno accessibile.

La sua vocina continuerà a ripeterti: "non può essere tutto