

YIN NEWS

mensile di informazione & cultura olistica N° 5- Maggio 2017



**100 ANNI FA... FATIMA
1917-2017
centenario delle apparizioni
è festa nel mondo cattolico
MARIA REGINA DELLA PACE**

La redazione



Cristina Pietrobelli

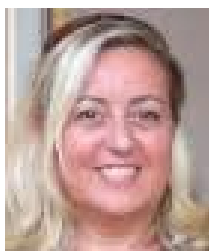
Cris – la mente che non mente. Il cuore dell'universo che batte e non mette di mezzo. La parola senza suono che si fa udire chiara. Consigliera spirituale. Messaggera consapevole. Luce nella vita di chi segue.



Jolanda Pietrobelli iscrittasi all'Ordine Giornalisti Pubblicisti nel 1974, proviene dalla Scuola di Giornalismo di Urbino conclusa con una tesi su Picasso. E' autrice di numerose monografie sull'arte contemporanea. ha diretto per quindici anni la collana della galleria pisana il Prato dei Miracoli. Con lo studio delle Grandi Religioni e aprendosi alle varie tecniche di consapevolezza e sviluppo interiore, porta avanti la pratica di antiche tradizioni giapponesi come il Reiki con il quale ha iniziato a sondare il campo delle energie sottili, approfondendo molti maestri. Ha acquisito il master di Reiki metodo Usui negli anni 90, conseguendo il Livello <Teacher>. Ha ricevuto l'attivazione al livello master nel metodo <Tiger Reiki> l'attivazione al livello master nel metodo <chi-ball- orb of life>, l'attivazione a <Universal Reiki>. E' Deeksha Giver. Si occupa di Discipline Olistiche ed i suoi interessi sono maturati nel campo delle Energie. Ha fondato la Casa editrice CristinAPietrobelli.



Claudio Bargellini Scrittore, Biologo e Tecnico Erborista, naturopata, è presidente ANTEL (Associazione Nazionale Tecnici Erboristi Laureati) e ABEI (Associazione Bioenergetica Italiana). È direttore della Scuola Superiore di Naturopatia con sede a Cascina (Pisa) È ricercatore scientifico e membro del Tavolo di Naturopatia in Regione Toscana, ricercatore Centro Studi ABEI s.a.s, membro direttivo settore DBN Conf-artigianato, consulente scientifico S.I.S.T.E, consulente scientifico AGRI-SAN srl, Master di Reiki, tiene conferenze e scrive su riviste di settore. Parte della sua vita oscillante continuamente tra scienza e parascienza, l'ha trascorsa viaggiando per il mondo, tra Africa, India, America, Europa, sempre alla ricerca di tecniche terapeutiche varie e di tradizioni antiche, mettendo sempre avanti un sano scetticismo e una personale sperimentazione. L'incontro con un grande Maestro francese, protrattosi per oltre venti anni, ha segnato in modo sostanziale la sua vita. Alcune tappe indicative: Reiki Master, Teacher Reiki, Master Karuna, Master Radiestesia, Naturopata, Erborista, Master CFQ, Operatore Theta Healing, Utopista.



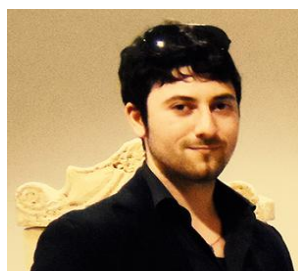
Silvia Cozzolino Vice Presidente ABEI, è naturopata, Reiki Master, svolge la sua attività di creativa, prevalentemente in Italia. Cura la Scuola Superiore di Naturopatia negli aspetti di immagine; esperta nel campo della fisiognomica, si occupa di grafica pubblicitaria, è ricercatrice olistica. Tiene corsi sulla cromoarmonia. È tra i massimi esperti di riflessologia, in Italia.



Elisa Benvenuti E' una psicologa libera professionista e psicoterapeuta in formazione presso la Scuola di specializzazione in Psicoterapia dell'Istituto Gestalt Firenze (IGF). Socia fondatrice e presidente dell'Associazione Aurora che promuove nella città di Pisa il benessere psicologico dell'individuo e della comunità attraverso attività gratuite come gruppi sul benessere, laboratori sul corpo e laboratori creativi. Da anni si interessa a diverse discipline olistiche, lavorando con il Reiki e interessandosi alle diverse scuole. È Deeksha Giver.



Franca Ballotti e Roberto Aiello Sono operatori delle Dicipline del Benessere Naturale, Cranio Sacral Balancing, e Naturopatia. Sono Maestri di Reiki. Sono specializzati in tecniche di meditazione, respirazione e rilassamento, Fiori di Bach, Channeling, Thanatologia e Theta Healing. **Franca** : La vita per me ha significato solo se vissuta con intensità e profondità. Già dall'infanzia trascorsa in uno dei più bei castelli della Montagnola Senese è stato tracciato il mio cammino all'insegna del mistero e della ricerca. **Roberto** : Viaggiando in diversi continenti, ho incontrato culture interessanti e delle bellissime persone, maestri che guidano il nostro cammino, e fra di loro Osho che mi ha invitato a seguire la strada del cuore e della meditazione, in modo da liberarmi delle abitudini e ritrovare la mia vera essenza nella forza del silenzio. Sia Franca che Roberto sono Deeksha Giver



David Berti Dottore in Mediazione Linguistica Applicata, scrittore, tiene conferenze e seminari su argomenti su comunicazione, percezione e spiritualità. Ricercatore nel campo del benessere, delle energie sottili, dell'alimentazione e della parascienza, è Reiki Master e radiestesista, specialista nel campo delle tecnologie e dell'informatica. Amante della musica, ingegnere del suono, compositore e arrangiatore, ha ideato e coordinato la produzione di vari album, curandone musica e immagine. In qualità di designer realizza opere che espone a mostre ed eventi.



Gianni Tucci Dopo aver iniziato la sua formazione nelle arti marziali nel 1959 col Judo, nel quale ha conseguito il grado di I Dan, ha iniziato lo studio del Karate Shotokan sotto la direzione del M° Naotoshi Goto, proseguendo successivamente sotto l'egida dei migliori Maestri in Italia e all'estero; fra di essi possiamo citare Hiroshi Shirai, Tetsuji Murakami, Plée, Masaru Miura e Roland Habersetzer. Oltre al Karate Shotokan, ha praticato altri stili di Karate a contatto pieno e non, oltre a stili meno noti come il Nanbudo Sankukai con il M° Yoshinao Nanbu e il M° Sergio Mor Stabilini; ha poi studiato alcune basi di Karate Shotokai, Ashiara, Shito Ryu e Koshiki Ryu, non disdegnando di interessarsi all'approccio al karate seguito da altre scuole, come lo Uechi Ryu e lo Shidokan, e riuscendo anche a studiare il lavoro di alcune scuole antiche di Okinawa. A parte il suo studio del Karate, ha praticato anche il Kung Fu Nan Quan con il M° Weng Jan, il Tai ji Quan e il Qi Gong (discipline nelle quali vanta un'esperienza di oltre vent'anni), e il Ju Jitsu, per il quale è Istruttore Tecnico W.J.J.F. - W.J.J.K.O.. È inoltre istruttore di Kali Arnis Escrima (I.S.A.M.), istruttore di Pesistica e Cultura fisica (F.I.P.C.F.), Warm-up Dance (U.I.S.P.) e ginnastica metodo Pilates. Dirige, oltre al Kosmos Club, anche l'attività dell'Associazione Reikija Toscani metodo Usui (A.R.T.U.), da lui fondata nel 2000, ed è stato dichiarato ufficialmente Maestro Emerito presso la F.I.J.L.K.A.M.; attualmente ha il grado di VI Dan presso la stessa F.I.J.L.K.A.M. e il C.S.E.N. (Comitato Sportivo Educativo Nazionale). Apprezzato scrittore, ha pubblicato per la Sperling & Kupfer e per le Edizioni Mediterranee i volumi: *Karate Katas Shotokan* (1977), *Tambo Karate* (1982), *Tai Chi Chuan* (1986),

Ninja 1° e Ninja 2° (1990), Shiwari-Tecniche di rottura (1996), Combattimento col coltello (2005), Key Stick Combat (2008) e, assieme a Luciano Amedei, Reiki-un percorso tra scienza, realtà e leggenda (2010). Ha ricevuto nel 1983, la nomina ad Accademico dello Sport. Lungo il corso della sua carriera marziale, ha avuto modo di tenere numerose conferenze sugli argomenti studiati, spaziando dalle arti marziali alle tecniche di longevità e riequilibrio energetico, dagli anni '70 ai tempi più recenti. Attualmente sta svolgendo ricerche teorico/pratiche sulle cosiddette "energie sottili" o "vibrazionali" e sul campo energetico umano, insieme ai suoi allievi dei corsi di Tai ji Quan e Qi gong.



Daniel Asar Da tempo si occupa di arte, le sue creazioni spaziano dalla pittura alla scultura, dalla fotografia, alla poesia e alla scrittura. E' autore del metamorfismo artistico e presidente dell'Associazione culturale "Lumina et Images" tiene contatti culturali ed artistici anche in ambito europeo.

E' apprezzato autore di saggi, le sue ultime ultime pubblicazioni:< I pilastri del cielo- Il grande popolo dei piccoli esseri – Astrazioni, metamorfosi,immagini- La fossa dei serpenti>

In copertina: Fatima

Comitato di Redazione:

Cris Pietrobelli
Jolanda Pietrobelli
Roberto Aiello
Daniel Asar
Franca Ballotti
Claudio Bargellini
Elisa Benvenuti
David Berti
Silvia Cozzolino
Gianni Tucci

Collaborazioni

Chiunque è libero di collaborare con testi, foto e quanto altro, fornendo il materiale alla redazione, al seguente indirizzo di posta elettronica: libreria.pietrobelli@libero.it purché sia in sintonia con la linea del giornale. È chiaro che gli autori sono responsabili dei propri scritti

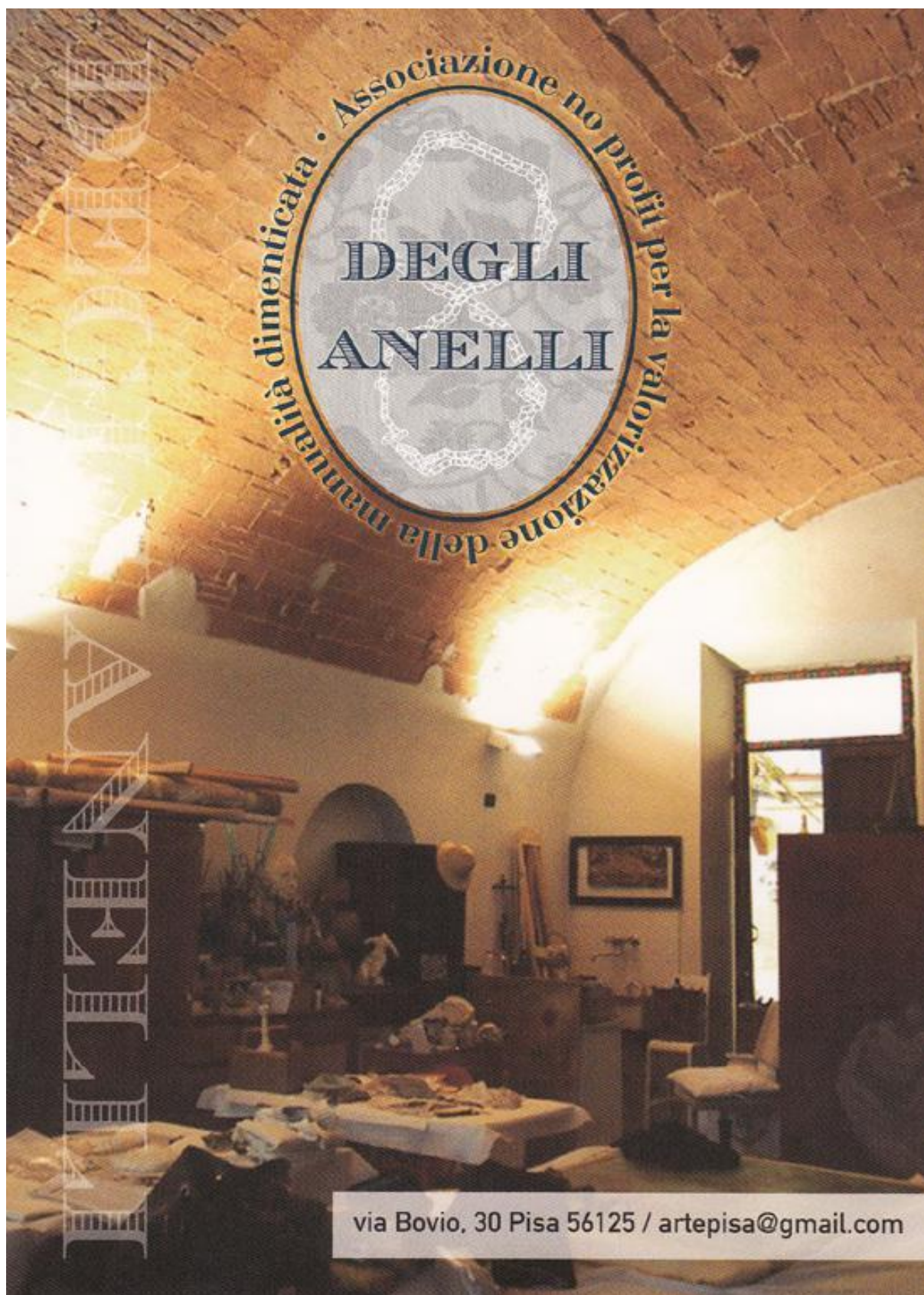
YIN NEWS mensile di informazione & cultura olistica. **Sesto anno**

N° 5- Maggio 2017 è scaricabile in pdf gratuitamente dal sito

www.libreriacristinapietrobelli.it

Sommario

Fatima 1917- 2017. centenario delle apparizioni	14
cosa è il reiki ryoho	16
cosa succede quando mediti-amo?	24
l'aura e le emozioni dell'essere umano	29
ciro discepolo e l'astrologia	31
il bambino interiore o bambino divino	33
scopri i tuoi animali totem	43
archetipo	48
l'antropomorfismo e la chiesa	50
atlantide un continente fantasmagorico	52
gli arconti	56
bastet la dea gatto	60
osho e la mindfulness	62
o.m. Aivanhov: pensieri	66
jolanda pietrobelli: innocente reiki	67
nuovo farmaco per l'epatite c...e la condivisione del bene	70
aloha: eventi e appuntamenti	72
successo del 3° convegno reiki in toscana	75
mikao usui fondatore lignaggio reiki ryoho	80



via Bovio, 30 Pisa 56125 / artepisa@gmail.com



Scuola Superiore di Naturopatia

Centro Studi ABEI s.a.s. di Bargellini & C.

Sede legale e operativa Sede aule e laboratori

Via Pascoli, 67 – Cascina (PI)

Recapiti

Tel. e FAX +39.050.702631

Cell. +39.346.3087741 – +39.393.4099841

E-mail: info@a-bei.it – segreteria@a-bei.it

Siena

Direttore: Fabrizio Materozzi – +39.347.3324592

Kosmos Club

Arti Marziali – Discipline olistiche – Danza – Body Building – Ginnastica –

Gianni Tucci Maestro di Arti Marziali – Reiki Master

Via Puccini 9/A Ghezzano (Pisa)

www.kosmosclub.it

www.letrefoglie.it

www.reikiartu.it

gianni.tucci@kosmosclub.it

mobile 347.1672829



Marilena Gabriela Bailesteanu -Naturopata

Studio: P.zza Toniolo N° 5/I - 56125 Pisa

Contatti

Tel. 338.9637601

info@empatiaconlanatura.it

www.empatiaconlanatura.it/

Servizi

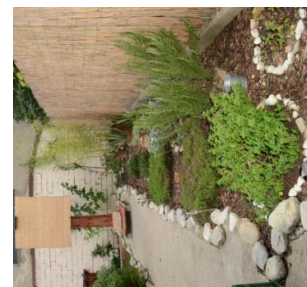
- MISURAZIONE CHAKRA (Strumento: BIOTENSOR);RIMEDI NATURALI I FIORI DI BACH; MISURAZIONE DELLA STRUTTURA CORPOREA (Bioimpedenziometro) “Body Analyzer”; INTOLLERANZE ALIMENTARI; GSR MEASURING INSTRUMENT

Informazioni Utili

- GINNASTICA DEI MUSCOLI FACCIALI Insegnamenti mirati per chi e' interessato alla bellezza del proprio viso. Insegnamenti di esercizi quotidiani da fare, di massaggi e tecniche che tonificano il viso e il collo. Consigli e spiegazioni per la preparazione di maschere naturali che donano al viso il naturale splendore e la massima freschezza.
- PERCORSI ALIMENTARI PERSONALIZZATI - I cibi da prediligere quando si tratta di varie patologie: Colesterolo alto, valori alti dei Trigliceridi, Pressione arteriosa alta, Diabete tipo II, Obesità, Stitichezza, Diarrea, ecc. Quando si tratta di attività sportive dove e' necessaria un alimentazione che assicura il bisogno energetico e vitale aumentando di conseguenza le potenzialità. Percorsi sani da seguire quando le persone scelgono particolare tipi di alimentazione: vegetariana, vegana, crudista, ecc., per assicurare al organismo tutti i principi nutritivi, sali minerali e vitamine indispensabili per la salute.

Erboristeria Profeti – Herbs & Old Remedies

La Nostra Missione è quella di Unire Tradizione ed Innovazione fornendo ai nostri clienti supporto per La Salute, il Benessere e l'Armonia



Serate del benessere

Serate a tema

Consulenze sui prodotti o su come creare i vostri prodotti naturali.

Giovedì sera abbiamo la serata di scambio Reiki (Energia e Armonia per il benessere Psicofisico).

Mercoledì, Venerdì e Sabato sera invece diventiamo “ErboPub”

Una perfetta armonia di “Yin e Yang” a base di Pozioni, Chiacchiere e Infusi “Rivisitati”.

Seguitemi anche su Facebook: <https://www.facebook.com/erboristeriaprofeti>

Erboristeria Profeti – Herbs & Old Remedies di Profeti R.

via Largo Mazzini n°20, Casciana Terme (PI), 56035,

Tel 3342330253; E-mail: r.profeti@gmail.com



Associazione olistica

Associazione Aloha YOU WELLNESS AREA Viale Italia 3/ 4 – Ponsacco (PI)
tel. 3470956885

info@associazionealoha.org

www.associazionealoha.org

Presidente Elena D.

Vice Presidente Anna B.

CONDIVIDI IL
FIOCCO ARANCIO
CONTRO LA
VIOLENZA SUGLI
ANIMALI



IL SILENZIO UCCIDE
LA DIGNITA'

IL MONDO DI GIO



Le apparizioni della Vergine avvennero fra il 13 maggio e
il 13 ottobre del 1917

FATIMA 1917 -2017: CENTENARIO DELLE APPARIZIONI

Il segreto che a Fatima viene offerto è precisamente rivelazione
del mistero umano alla luce di Dio



Celebrare un centenario non vuole essere un puro ricordo o memoria di un avvenimento passato, ma un contributo qualificato per approfondire e attualizzare il messaggio, così lo è più che mai, per il centenario delle apparizioni di Fatima.

“Fatima si manifesta come un’irruzione della luce di Dio nelle ombre della Storia umana. All’alba del XX secolo, nell’aridità della Cova da Iria, ha echeggiato la promessa della misericordia, ricordando ad un mondo trincerato in conflitti ed ansioso di una parola di speranza, la buona novella del Vangelo, la buona notizia di un incontro promesso nella speranza, come grazia e misericordia”

E’ con un invito alla fiducia che s’inaugura l’avvenimento di Fatima. Precursore della presenza della luce di Dio che dissipa la paura, l’Angelo si annuncia per tre volte ai veggenti nel 1916, definitosi lui stesso l’Angelo della Pace, l’Angelo del Portogallo.

Le apparizioni della Vergine avvennero fra il 13 maggio e il 13 ottobre del 1917 a tre piccoli

pastori, i fratelli Francisco e Giacinta Marto e la loro cugina Lucia dos Santos. La Signora piena di grazia si annuncia riversando la luce di Dio, della quale i piccoli pastori sono riempiti da una presenza che si imprime indelebilmente nel loro intimo e li consacra testimoni profetici della misericordia di Dio che, fino al termine della storia, illumina la trama del dramma umano.

La Vergine Maria si è presentata ai tre fanciulli nella piana, dove pascolavano il gregge, la Cova di Ria, e dialogando con loro amabilmente, invitandoli insistentemente alla preghiera, in particolare la preghiera del Rosario, di cui si definisce Regina del Santo Rosario.

L'intimità con Dio trasforma la vita in sacrificio per i fratelli, specialmente quelli su cui ricade lo sguardo misericordioso di Dio, per la conversione dei peccatori.

Si è inoltre definita soprattutto Regina della Pace, non solo con riferimento al periodo che stavano vivendo nella prima guerra mondiale e per i drammatici seguenti anni, e per i pericoli imminenti sull'umanità intera e sulla Chiesa e il Papa.

Il segreto che a Fatima viene offerto è precisamente rivelazione del mistero umano alla luce di Dio. Ma il messaggio di Fatima lasciatoci dalla Madonna non ha nulla di catastrofico. Dice anzi come la speranza deve guidare i nostri passi verso la vita, certo seguendo fedelmente gli insegnamenti che il Signore ci ha lasciato attraverso il Figlio suo Gesù Cristo, che è stato inviato per la nostra salvezza. In Lui Dio ci chiede con il suo Amore provvidente e la Sua opera salvifica di collaborare come credenti e di coinvolgere ogni creatura umana nella Sua luce di Verità.

“In effetti, il messaggio di Fatima è eloquente per i credenti di tutti i tempi; non è rimasto imprigionato ad un'epoca passata ma proietta un dinamismo per il nostro presente e apre orizzonti di fede per il futuro della storia del genere umano. Dal momento che gli avvenimenti di Fatima sono un appello fatto all'umanità del nostro tempo, anche la celebrazione del primo centenario cerca di essere più uno strumento di questo appello attuale” (Santuario Fatima).

Ideato e codificato in Giappone intorno al 1920 da Mikao Usui,
buddista e ricercatore

COSA È IL REIKI RYOHO E COME OPERA

Rappresenta anche un percorso di crescita personale
e di evoluzione spirituale



Il Reiki Ryoho è un metodo ("Ryoho" significa "metodo") naturale che mira a ristabilire nell'individuo il corretto equilibrio energetico favorendo un sempre maggiore benessere psicofisico.

Ideato e codificato in Giappone intorno al 1920 da Mikao Usui, buddista e ricercatore, il Reiki è al giorno d'oggi praticato e diffuso in tutto il mondo. Il termine giapponese Reiki sta ad indicare la connessione tra l'Energia Universale ("Rei" la Pura Potenzialità Creativa, lo Spirito Governatore di tutte le cose) e l'Energia Individuale ("Ki" la Corrente di Vita che anima tutte le manifestazioni dell'esistenza). Il praticante di Reiki Ryoho è in grado di attingere coscientemente all'Energia o Forza Vitale (conosciuta anche come Prana o Bioenergia) e di trasmetterla e incanalarla attraverso le proprie mani su se stesso e sugli altri promuovendo, così, lo scioglimento dei blocchi e delle congestioni energetiche.

Si tratta, quindi, di una disciplina mente-corpo che si occupa della "guarigione" fisica e mentale di chi la pratica, ma rappresenta anche un percorso di crescita personale e di evoluzione spirituale.

Lo scopo ultimo del Reiki, infatti, è rappresentato dall'Anshin Ritsumei (安心立命): l'assoluta

pace interiore. Tutti possono essere iniziati al Reiki attraverso un rituale chiamato "Reiju" o "armonizzazione".

Il Reiki spiegato dalla Maestra Hawayo Takata

In tutta la storia dell'umanità vi sono state guarigioni basate sulla manifestazione e sulla trasmissione di un'energia vitale universale in grado di penetrare tutto e di produrre e mantenere ogni forma di vita nell'universo. I tibetani avevano, ad esempio, una comprensione profonda dell'essere dello spirito, della materia e dell'energia, già migliaia di anni or sono. Essi utilizzavano queste conoscenze per guarire il loro corpo, per armonizzare la loro anima e per portare il proprio spirito all'esperienza dell'unità. Successivamente questa conoscenza si sviluppò in India, per poi approdare, in forma modificata, in Giappone, Cina, Egitto, Grecia, Roma e in molti altri luoghi del pianeta. Questi insegnamenti sono stati protetti e custoditi dalle "Scuole dei Misteri" di quasi tutte le antiche culture e sono stati accessibili, nella sua totalità completa, soltanto a pochi eletti. Generalmente erano i sacerdoti o le guide spirituali di una determinata filosofia o cultura a tramandare oralmente tale conoscenza ai propri discepoli. Sovente gli studiosi moderni si sono imbattuti nelle diverse forme di questa conoscenza intima, tramandata dall'antichità, tuttavia molto spesso mal interpretandola, perché essa è stata mimetizzata con linguaggi criptici e ricchi di simboli. Così per molto tempo sembrò che questo tipo di conoscenza fosse stata perduta, ma alla fine del XIX secolo il Maestro Mikao Usui ne scoprì nuovamente la chiave, rendendo nuovamente possibile l'applicazione di questa antichissima tradizione di guarigione naturale. La parola Reiki sta ad indicare l'energia vitale universale. Viene definita come quella forza che opera e vive in tutte le cose della creazione. La parola si compone di due parti. La sillaba REI descrive l'aspetto universale illimitato di questa energia. KI, invece, è una parte del Rei e sta ad indicare la forza della vita che scorre attraverso tutto ciò che vive. Molti popoli, molte culture e molte religioni hanno conosciuto questa Energia, denominandola con diverse terminologie. Così, questo KI, dai cinesi fu chiamato Chi (o Qi), dai cristiani Luce o Spirito Santo, dagli indù Prana, dai kahunas Mana, dai russi Energia Bioplastica.

La spiegazione di due Maestri contemporanei

Le ricerche di frontiera, specialmente la fisica subatomica, stanno avvallando quanto le religioni di ogni civiltà ripetono da millenni: non solo questa Energia esiste in tutto l'Universo, ma l'Universo stesso è composto unicamente da Energia. Il fatto di percepire come solido un oggetto è in pratica solo un punto di vista, perché in realtà anche il tavolo su cui sto scrivendo è semplicemente una vibrazione. La conseguenza più sconvolgente a tutti i livelli è che non esistono più confini fra io e l'altro, fra io e il mondo, perché siamo tutti parte di uno stesso raggio cosmico. A noi la facoltà di cambiare la nostra modalità di frequenza e di sintonizzarci anche su frequenze diverse, perché l'Energia (e noi stessi, in quanto Energia) può essere guidata dal pensiero. In questi termini la malattia e la sofferenza nascono quando ci discostiamo dalla lunghezza d'onda che ci è propria.
(Katia Losi)

Il Reiki è un metodo naturale, basato sull'imposizione delle mani e sull'uso di determinati simboli, che ha come scopo principale il riequilibrio energetico nel ricevente. Il Reiki permette di creare un vero e proprio "ponte", un "canale", tra l'organismo del ricevente (e il suo Ki disarmonico) e il Rei, l'Energia dell'Universo, perfetta ed equilibrata nella sua incessante dinamicità. Questo "ponte" viene creato dal praticante di Reiki, che durante il trattamento svolge la funzione di un vero e proprio "collegamento" tra il ricevente e l'Universo: per il semplice principio dei vasi comunicanti, l'Energia dell'Universo fluirà nell'organismo del ricevente, ristabilendo l'equilibrio che era andato perduto.

(Massimo Mantovani)

In breve

Il praticante Reiki utilizza l'energia vitale (Ki) che ci circonda per risvegliare il naturale processo di guarigione. Colui che pratica Reiki è in grado di trasmettere la forza vitale ad altri concentrandola nelle aree maggiormente bisognose. Il Reiki è un metodo che mette in relazione la propria energia con l'energia cosmica per portare l'essere ad un risanamento completo a livello fisico, emotivo, mentale e spirituale.

Alcune caratteristiche del Reiki Ryoho

- Il Reiki sollecita l'auto-guarigione naturale.
- Il Reiki potenzia e riequilibra la circolazione energetica in tutte le aree del corpo.
- Il Reiki rigenera i tessuti.
- Il Reiki avvia processi di disintossicazione per l'eliminazione delle tossine.
- Il Reiki induce uno stato di profondo rilassamento.
- Il Reiki si adegua alle necessità naturali del soggetto.
- L'efficacia del Reiki è immediata ed evidente, specialmente in caso di tagli, sanguinamenti, bruciature, botte e dolore acuto.
- Il Reiki è compatibile con altri metodi di guarigione.
- Il Reiki lavora su tutti i livelli: fisico-mentale-emozionale-spirituale.
- Con il Reiki si possono trattare persone che non sono fisicamente presenti (trattamento a distanza)
- Una volta che sei stato iniziato al Reiki, questo sarà tuo per sempre.
- L'energia Reiki fluisce da sola (non occorre dirigerla o manipolarla).
- Non serve concentrazione mentale.
- Un praticante Reiki non rischia di ricevere le negatività (energie) degli altri.
- Il Reiki non è un sistema di credenze (non è una religione).
- Il Reiki e il potere di guarire dell'Universo aiutano a sviluppare la propria crescita personale: il Reiki può diventare un vero e proprio percorso spirituale.

I LIVELLI DI APPRENDIMENTO DEL REIKI RYOHO

Secondo la tradizione della Usui Shiki Ryoho, il Reiki comprende tre livelli o gradi:

Con il primo livello, mediante quattro attivazioni energetiche, si diviene canali di energia Reiki che si trasmette a se stessi e ad altri mediante l'imposizione delle mani.

Con il secondo livello, attraverso una attivazione, il praticante viene arricchito di tre possibilità (grazie a tre particolari simboli): intensificare il flusso di energia, eseguire trattamenti a distanza ed eseguire trattamenti "mentali".

Il terzo livello, che prevede una attivazione, permette di divenire Maestri: si imparano il Quarto Simbolo e le procedure di iniziazione; si approfondiscono le conoscenze riguardo le tecniche di trattamento energetico.

Per diventare operatori Reiki di primo, secondo e terzo livello è necessario ricevere le attivazioni direttamente da un Maestro che abbia conseguito una preparazione adeguata (magari nell'ambito della "Reiki Alliance") e che possa far risalire la propria discendenza alla Maestra H. Takata.

Usui Teate

L' Usui Teate prevede tre stadi di apprendimento:

1. Shoden - Primo Insegnamento. Il fulcro di questo insegnamento è l'auto-guarigione. Questa si ottiene mediante i seguenti strumenti: i cinque Principi di Usui e loro applicazione nella vita quotidiana; le poesie Waka per purificare la mente; le meditazioni "Kenyoku" (Bagno Secco) e "Joshin Kokyu ho" (Respirazione di Purificazione dell'Anima) e le tecniche di trattamento energetico. Inoltre è necessario ricevere molti Reiju (o attivazioni) dal proprio insegnante per poter purificare e il potenziare il canale energetico.
2. Okuden - Insegnamento Profondo (diviso in due parti: Okuden Zenki e Kouki). Si imparano tre Kotodama (suoni sacri) per lavorare con diverse qualità dell'energia Reiki; si apprendono le tecniche per effettuare il trattamento a distanza e per intervenire al livello mentale/emotivo.
3. Shinpiden - Insegnamento del Mistero. Si acquisiscono diverse tecniche per elevare il proprio livello di spiritualità. Si apprende il Quarto Kotodama e la procedura per effettuare i Reiju (attivazioni).

Per diventare operatori Usui Teate di primo, secondo, terzo e quarto livello é necessario ricevere i "Reiju" direttamente da un Maestro qualificato che appartenga ad un lignaggio risalente ad Adrew Bowling o Chris Marsh.

Komyo Reiki del M° Hyakuten Inamoto

Il Komyo Reiki prevede quattro livelli di apprendimento (quelli originali del M° Hayashi):

1. Shoden - Primo Insegnamento. Si imparano l'auto-trattamento per il riequilibrio energetico ed il trattamento rapido agli altri per punti definiti. Vengono fornite tutte le conoscenze di base sul Reiki Ryoho Tradizionale.
2. Chuden - Insegnamento Mediano. Si imparano tre Simboli per rafforzare il potere dell'energia Reiki, le tecniche per guidare il KI e indirizzarlo verso luoghi lontani (trattamento a distanza) e i metodi per intervenire sul piano mentale ed emotivo.
3. Okuden - Insegnamento Profondo. Si apprende il Quarto Simbolo e il modo di utilizzarlo. Si acquisiscono le conoscenze per sviluppare la crescita interiore e per intraprendere il percorso verso l'Anshin Ritsumeji (Assoluta Pace Interiore).
4. Shinpiden - Insegnamento del Mistero. Si acquisiscono tutte le tecniche per iniziare altre persone alla pratica del Reiki. Con questo livello si diviene Maestri.

Per diventare operatori Komyo Reiki di primo, secondo, terzo e quarto livello é necessario ricevere i "Reiju" direttamente da un Maestro qualificato che appartenga ad un lignaggio risalente al Rev. Hyakuten Inamoto. Inoltre è importante studiare i manuali originali scritti dal Maestro Inamoto e rispettare la tempistica prevista dalla Komyo Reiki Kai (La Scuola/Associazione voluta dal M° Inamoto).

Gendai Reiki Ho del Maestro Hiroshi Doi

Il percorso del Gendai Reiki Ho prevede quattro gradi:

Shoden - Primo Insegnamento. Si viene introdotti al metodo e alla filosofia Gendai Reiki. Si imparano le tecniche di base per trattare se stessi e gli altri. Si apprendono alcune tecniche tradizionali giapponesi e alcune metodiche di auto-purificazione ed auto-accrescimento.

Okuden - Insegnamento Profondo. Vengono potenziate le capacità energetiche e la possibilità di percezione degli squilibri attraverso le mani (Byosen Reikan Ho). Si apprendono i Simboli da utilizzare per effettuare diversi tipi di trattamento (a distanza, delle abitudini...). Vengono fornite ulteriori tecniche tradizionali e moderne insieme a nuove metodiche utili per la crescita personale.

Shinpiden - Insegnamento del Mistero. Si apprende il Quarto Simbolo ed il suo utilizzo. Si acquisiscono diverse tecniche per l'auto-realizzazione, la meditazione e la respirazione (Hado). Si

imparano altri metodi di trattamento tradizionali. Si approfondiscono i Principi (Gokai) di Usui da applicare nella vita di tutti i giorni. Si inizia a percorrere il sentiero che porta all'Anshin Ritsumei (Assoluta Pace Interiore).

Gokui Kaiden - Massimo Insegnamento. Vengono rivelate tutte le informazioni riservate ai Maestri del sistema Gendai (procedure di armonizzazione e Reiju). Si accede alla conoscenza necessaria per un corretto lavoro su di sé e per un serio sviluppo spirituale.

Per diventare operatori di Gendai Reiki Ho di primo, secondo, terzo e quarto livello è necessario ricevere i "Reiju" e le armonizzazioni direttamente da un Maestro qualificato che appartenga ad un lignaggio risalente ad Hiroshi Doi (lignaggio "Usui Reiki Ryoho Gakkai"). Inoltre è importante studiare i manuali originali scritti dal Maestro Doi e rispettare la tempistica prevista dalla Gendai Reiki Healing Association (La Scuola/Associazione voluta dal Hiroshi Doi).

Reiki - Seki Ji Do

Gli insegnamenti del Reiki Tradizionale Giapponese e della Usui Reiki Ryoho Gakkai trasmessi dalla Scuola "Seki Ji Do" (La Via del Tempio di Pietra)

Sono previsti quattro livelli di apprendimento:

1. Shoden - Primo Insegnamento

Grazie agli insegnamenti ricevuti ed a quattro attivazioni energetiche (Reiju), si diviene canali di energia Reiki. Il praticante Shoden (Primo Livello), mediante l'imposizione delle mani, acquisisce la possibilità di trasmettere tale energia a se stesso e agli altri. Si apprendono le tecniche di base per effettuare trattamenti e per incrementare il proprio potenziale energetico. Questo livello è focalizzato sulla guarigione del corpo.

2. Okuden Zenki - Conoscenza Profonda - prima parte (chiamato anche Chuden)

Attraverso il Reiju e mediante ulteriori insegnamenti, il praticante viene arricchito di nuove possibilità (grazie a tre particolari simboli). Tra queste, le più importanti sono: intensificare il flusso di energia, eseguire trattamenti a distanza ed eseguire trattamenti mentali. Si apprendono inoltre nuove tecniche per il trattamento fisico e per la meditazione. Questo livello è focalizzato sulla guarigione della mente.

3. Okuden Kouki - Conoscenza Profonda - seconda parte

Si viene iniziati al quarto e ultimo simbolo del sistema. Si imparano le tecniche per percepire, individuare e trattare le aree problematiche o disarmoniche di una persona (Byosen). Vengono presentate ulteriori modalità per il trattamento fisico e nuovi metodi per emettere il Reiki. Questo livello indirizza il praticante verso la realizzazione dello spirito.

4. Shinpiden – Insegnamento del Mistero

È il livello del Maestro. Vengono svelate tutte le tecniche di iniziazione (Reiju o Attivazione) e potenziamento energetico. Questo livello è focalizzato sulla realizzazione dell'Anshin Ritsumei (Assoluta Pace Interiore).

Per diventare operatori del Reiki Ryoho di primo, secondo, terzo e quarto grado, è necessario ricevere gli insegnamenti e le attivazioni (Reiju) direttamente da un Maestro appartenente ad un lignaggio risalente al fondatore del metodo: Mikao Usui. Tale Maestro, inoltre, deve aver conseguito una preparazione adeguata, nel rispetto dei tempi e delle modalità previste dalla Tradizione.

La storia di Mikao Usui e del Reiki RYOHO

Mikao Usui (chiamato anche Gyoho o Gyohan) nacque il 15 Agosto del 1865 (primo anno del periodo Keio Gunnen) nel villaggio di Taniai (ora Miyama-cho), nel distretto di Yamagata della prefettura di Gifu. Ebbe come antenato Tsunetane Chiba (famoso samurai vissuto tra il 1180 e il 1230). Il nome di suo padre era Taneuji, ma egli veniva comunemente chiamato Uzaemon. Il cognome di sua madre, da nubile, era Kawai.

Nel 1869 iniziò i suoi studi presso la scuola di un Monastero di Buddismo Tendai (la religione di famiglia) e, a quanto ci è dato sapere, fu uno studente virtuoso e di talento.

All'età di 12 anni, probabilmente, iniziò a praticare le arti marziali giapponesi (Jujutsu/Kenjutsu) divenendone un grande esperto. Si ritiene che, inoltre, esercitasse anche una qualche forma di Ki-Ko: l'equivalente del cinese Qi Gong (lavoro sullo sviluppo sull'energia interna).

A 30 anni si sposò con Sadako, il cui cognome da nubile era Suzuki, con la quale ebbe un figlio (Fuji, nato nel 1908) e una figlia (Toshiko, nata nel 1913).

Viaggiò a lungo in Giappone, in Cina e in Europa per studiare e lavorare.

Si avvicinò al "Tai Rei Do", la disciplina fondata da Morihei Tanaka: con molta probabilità Mikao Usui fu allievo di Tanaka o, comunque, ne fu fortemente influenzato.

Esercitò diverse attività, fra le quali, pare, anche quella di segretario del politico Shimpei Goto, sindaco di Tokyo nel 1922.

Per un certo periodo la sua carriera negli affari procedette bene, ma nel 1914 la situazione volse al peggio. Usui non si perse d'animo ma, anzi, reagì lavorando duramente su se stesso.

Qualcuno pensa che, più o meno in questo periodo, Usui fosse divenuto uno Zaike (monaco buddista laico che conserva il proprio lavoro e la propria casa, ma che, per tre mesi l'anno, pratica un ritiro spirituale).

Un giorno (1922) si recò sul Monte Kurama per un ritiro di 21 giorni di digiuno e meditazione (tipica pratica ascetica giapponese conosciuta come Shyu Gyo). Alla fine di questo periodo improvvisamente ebbe un'esperienza di satori (illuminazione), a seguito della quale realizzò il suo sistema di guarigione. All'inizio praticò il Reiki su di sé, poi lo sperimentò sulla sua famiglia. Comprovatane l'efficacia su diversi disturbi, decise di condividere questa conoscenza con un pubblico molto più vasto.

Nell'Aprile dell'undicesimo anno del periodo Taisho (1922) Usui aprì un dojo (luogo di pratica) in Harajuku, Aoyama, Tokyo. Non solo effettuò trattamenti ad innumerevoli pazienti, alcuni dei quali giunti da ogni dove, ma tenne anche dei seminari per diffondere la sua conoscenza. Pare che in questo periodo abbia fondato la Usui Reiki Ryoho Gakkai (l'organizzazione, tuttora operante in Giappone, che si sarebbe occupata del mantenimento e della trasmissione degli insegnamenti originali di Usui).

Nel Settembre del dodicesimo anno del periodo Taisho (1923) il devastante terremoto Kanto sconvolse Tokyo. Migliaia furono i morti, i feriti e le persone che si ammalarono. Mikao Usui, mosso da grande compassione, intervenne con il Reiki nella città devastata usando i suoi poteri curativi sui sopravvissuti. Il suo dojo divenne presto troppo piccolo per accogliere la moltitudine di pazienti, così nel Febbraio del quattordicesimo anno del periodo Taisho (1925) ne costruì uno nuovo fuori Tokyo, a Nakano (che adesso fa parte del territorio di Tokyo).

Grazie ai suoi grandi meriti ricevette l'onorificenza governativa "Kun San To".

La sua fama si diffuse rapidamente in tutto il Giappone; contemporaneamente si moltiplicarono le richieste di trattamento in luoghi lontani. Una volta giunse a Kure, un'altra volta ad Hiroshima, e poi nelle prefetture di Saga e a Fukuyama. E fu durante il suo soggiorno a Fukuyama che venne colpito da un fatale attacco cardiaco: era il 9 Marzo del quindicesimo anno del periodo Taisho (1926).

Usui Sensei (Sensei significa Maestro) fu una persona semplice ed umile. Non si metteva mai in mostra ed evitava sempre la pubblicità. Era molto coraggioso di fronte alle avversità, ma anche molto cauto. Gli piaceva parecchio leggere e vasta era la sua conoscenza su medicina, psicologia, esoterismo e teologia.

Le spoglie di Usui vennero tumulate nel cimitero di Saihoji (Tempio Buddista della Terra Pura) di Suginami-Ku (Tokyo). Un anno dopo (1927), dai suoi allievi e dal Presidente della Usui Reiki Ryoho Gakkai, Juzaburo Ushida, fu posta accanto alla tomba una grande lapide commemorativa

che evoca la vita del Maestro (dalla quale ci giungono la gran parte delle informazioni storiche). Nell'arco della sua vita, Mikao Usui preparò circa 2000 praticanti di Reiki e sedici insegnanti: fra questi ultimi ci fu Chujiro Hayashi (1879 – 1940), medico e Ufficiale della Marina in congedo, iniziato allo Shinpiden (il livello insegnante) nel 1925. Dopo la morte di Usui, lasciata la Marina e la Usui Reiki Ryoho Gakkai (della quale aveva fatto parte insieme alla moglie: Chie Hayashi), aprì la sua clinica a Higashi Shinano-Cho, Tokyo. Fondò la “Hayashi Reiki Kenkyu Kai” , l’organizzazione che promosse il suo personale stile di pratica, e formò 13 Shihan (Insegnanti). Nel 1940 commise seppuku (suicidio rituale tramite il taglio del ventre, meglio conosciuto come Hara Kiri) .

Hawayo Takata (un’americana-giapponese nata nelle Hawaii) conobbe Hayashi nel Novembre del 1936: inizialmente lo frequentò come sua paziente, poi ne divenne discepola. Qualche anno più tardi il Dott. Hayashi le conferì il grado di Maestro. Fu proprio lei che, una volta trasferitasi in California, diffuse il Reiki nel mondo Occidentale. Nata il 24 Dicembre 1900, morì nel 1980, lasciando 22 Maestri di Reiki da lei formati (molti dei quali americani). Da questi insegnanti ebbe origine il cosiddetto Reiki “Occidentale”.

Nel 1984 il Reiki tornò “americanizzato” in Giappone, il suo luogo di origine. Da allora, in tutto il mondo, si diffusero parecchi stili “occidentali”, anche se quelli tradizionali (come quello della Usui Reiki Ryoho Gakkai) continuavano ad esistere, pur rimanendo sconosciuti al di fuori del territorio giapponese.

In Giappone (Kyoto), infatti, un'altra allieva di Chujiro Hayashi, la Signora Chiyoko Yamaguchi (1921-2003), continuava ad insegnare la tecnica originale imparata dal Maestro nel villaggio di Daishoji. Iniziata al Reiki all'età di soli 17 anni (1938), la Maestra Chiyoko praticò l'arte di Usui rimanendo fedele alla tradizione fino al giorno della sua morte (20 agosto 2003). Suo figlio, Tadao Yamaguchi, attualmente condivide l'eredità della madre insegnando il suo stile: Jikiden Reiki.

Il Rev. Hyakuten Inamoto, monaco buddista nato nel 1940 (vivente), è stato sicuramente l'allievo più importante della Signora Chiyoko Yamaguchi. Fondatore della Komyo Reiki Kai (associazione e centro di pratica con sede a Kyoto), è attualmente impegnato nella diffusione mondiale del Reiki tradizionale giapponese. Il suo stile, il Komyo Reiki (basato sugli insegnamenti della Yamaguchi e sulla pratica tradizionale giapponese), focalizza l’attenzione sullo stato spirituale dell’individuo, dal quale dipende la qualità della condizione psicofisica di ognuno.

Fino a qualche anno fa' le tecniche terapeutiche Reiki da noi conosciute erano soltanto quelle trasmesseci dalla Maestra Hawayo Takata. Grazie ai suoi insegnamenti ed ai vari Maestri da lei formati, il Reiki si è potuto diffondere in tutto il mondo. Il metodo Reiki da lei insegnato però, l'Usui Shiki Ryoho, non comprendeva tutte le tecniche praticate dai Maestri del Sol Levante e differiva, per certi aspetti, da quello tradizionale giapponese (per tale motivo in seguito fu definito "Reiki occidentale"). Ultimamente, grazie soprattutto a Frank Arjava Petter, Hiroshi Doi e Chris Marsh / Andrew Bowling, siamo venuti a conoscenza di numerose tecniche e metodiche praticate in Giappone dai Maestri della Usui Reiki Ryoho Gakkai: l'organizzazione fondata dallo stesso Usui Mikao.

Frank Arjava Petter, tedesco, è un Maestro di Reiki famoso in tutto il mondo, grazie anche alle sue numerose pubblicazioni. Per molti anni ha vissuto e lavorato in Giappone dove ha avuto modo di incontrare e conoscere molti operatori di Reiki giapponese appartenenti sia alla Usui Reiki Ryoho Gakkai sia ad altre correnti di Reiki derivanti da quella originaria di Usui. Ha condotto molte ricerche che lo hanno portato ad esaminare parecchio materiale didattico scritto dallo stesso Usui e a far risalire le origini dei simboli Reiki alle pratiche del Buddismo Tendai e dello Shintoismo.

Hiroshi Doi è un membro della Usui Reiki Ryoho Gakkai: dirige una scuola di Reiki in Giappone e pratica un metodo, il Gendai Reiki Ho, che affonda le proprie radici nel sistema originale di Usui ma che comprende anche altre tecniche di guarigione da lui stesso ideate. Nel 1999 H. Doi ha tenuto un seminario di Reiki a Vancouver e in tale occasione ha insegnato ai pochi operatori inglesi presenti varie metodiche originarie del Maestro Usui (tutte sconosciute agli occidentali o note solo in parte).

Chris Marsh (artista marziale e buddhista Tendai) e **Andrew Bowling**, recatisi più volte in Giappone, avrebbero appreso il sistema originale del Reiki (che originariamente si sarebbe chiamato “Usui Teate” o “Usui Do”) da una monaca Tendai di 107 anni chiamata Suzuki San, allieva diretta di Usui dal 1915 al 1920. Sembra che Marsh e Bowling, in seguito, abbiano avuto contatti anche con altri 11 studenti di Mikao Usui, tutti naturalmente molto anziani, che avrebbero fornito loro parecchio materiale (manoscritti, diari e documenti vari) appartenuto allo stesso Usui.

Con il rilassamento il ritmo della nostra attività cerebrale rallenta

COSA SUCCEDE QUANDO MEDITI-AMO?

La Meditazione ci aiuta a mettere ordine nei nostri dubbi
e nelle nostre resistenze



Il nostro cervello può lavorare a diverse frequenze, cioè secondo onde più o meno ampie e rapide. La frequenza della sua attività di veglia, cioè quella per noi più normale, quando siamo svegli, pienamente coscienti e stiamo svolgendo qualche normale attività, si chiama Beta. A questo livello percepiamo attraverso i sensi fisici. Le onde cerebrali prevalenti sono piccole, brevi, ravvicinate, mal sincronizzate, denotano piena attività a tutti i livelli. E' lo stato della coscienza e conoscenza oggettiva, il nostro cervello lavora ad una frequenza vibratoria di 14/30 cicli al secondo, è ricettivo alle stimolazioni provenienti dal mondo fisico, le seleziona, cataloga, elabora e applica.

Con il rilassamento il ritmo della nostra attività cerebrale rallenta, le onde cerebrali diventano più distanti, ampie, lente e meglio formate. A volte possono avere anche punte di frequenze diverse, dovute ad alternanze di livello causate da un andamento di abbandono e di resistenza al sonno. Sono le onde cosiddette Alfa, che hanno una frequenza tra 8 e 14 cicli al secondo. A questo livello la coscienza è vigile, ma l'attività fisica e la percezione degli stimoli esterni è ridotta al minimo, il corpo è rilassato. Siamo ancora in contatto con il mondo che ci circonda, ma la nostra attenzione è altrove. A questo livello basta un rumore o uno stimolo di qualsiasi tipo, perché la persona apra gli occhi e torni al livello Beta. E' lo stato che proviamo nel dormiveglia e al risveglio, possono apparire delle immagini legate a situazioni precedenti o future. Possiamo trovarci spontaneamente a questo livello immaginativo anche mentre stiamo facendo qualche attività meccanica, automatica, che non richiede tutta la nostra "attenzione", quindi in quei momenti una parte del nostro cervello si sposta altrove. In queste situazioni ci capita di "fantasticare" ricevendo comunicazioni e intuizioni. Un rilassamento ancora più profondo porta il nostro cervello al livello Theta, con una frequenza di 4-7.9 cicli al secondo, stadio del sonno REM (Rapid Eyes movement). Le onde cerebrali sono più lente e ampie. Il cosciente sta perdendo importanza, l'inconscio si sta impadronendo della

situazione e domina i processi biologici, il subconscio sta aprendo la porta di comunicazione con il conscio. E' il livello del sonno profondo e del sogno. Siamo in un'altra dimensione, dove è attiva una coscienza diversa che usa organi di percezione diversi. E, se ci pensate bene, è uno stato reale quanto quello di veglia. Attraverso il sogno svolgiamo una vita molto intensa, anche se ne ricordiamo poco, senza limiti spazio-temporali, in cui continua la nostra istruzione e formazione, che in certi casi chiamiamo "ispirazione". Presso i popoli antichi il sogno era un potente mezzo di terapia e di conoscenza. Lo si usa anche ai giorni nostri, ma con valenze diverse.

Aumentando ancora di più il rilassamento si arriva alle onde Delta, che hanno una frequenza di 0.1-3.9 cicli al secondo, sono molto più lente, Il cosciente è inibito, l'inconscio mantiene le attività vitali dell'organismo al minimo e il subconscio si è aperto totalmente. E' il livello del sonno senza sogno, dove la conoscenza è considerata di tipo intuitivo. Questo stato di coscienza, con le sue "intuizioni" superiori, viene anche chiamato "estasi". Questa condizione si produce perché le cellule hanno una memoria che le induce a ridurre l'attività cosciente mano a mano che si attivano gli altri corpi mentali: inconscio e subconscio.

Con le tecniche di Meditazione possiamo raggiungere questi livelli volontariamente, da soli o con una guida, che è preferibile avere vicino soprattutto per i livelli più profondi.

Ogni essere umano, qualunque sia il suo livello evolutivo, nel sonno e nel sogno può entrare spontaneamente in contatto con dimensioni superiori e ricevere ispirazioni o intuizioni. Ogni uomo con la Meditazione può favorire questo contatto, fino a riuscire a controllarlo volontariamente. Alcuni uomini hanno doti particolari per cui entrano in contatto spontaneamente con queste dimensioni anche durante il normale stato di veglia, per esempio gli artisti, i creativi di ogni genere, gli sciamani.

L'intuizione arriva quando si è in contatto con il progetto divino e si conoscono le cose senza poter dire come e perché le sappiamo, ma le sappiamo. A volte, specialmente quando incominciamo a rendercene conto, ci è difficile accettarla, ma dobbiamo imparare ad affidarci sempre di più all'intuizione, perché è la forma di dialogo più diretta con il divino.

La Meditazione ci aiuta a mettere ordine nei nostri dubbi e nelle nostre resistenze.

Riassumendo:

- onde Delta: sono caratterizzate da una frequenza che va da 0,1 a 3.9 hertz. Sono le onde che caratterizzano gli stadi di sonno profondo.

- onde Theta: vanno dai 4 ai 7.9 hertz, caratterizzano gli stadi 1 e 2 del sonno REM.

- onde Alfa: sono caratterizzate da una frequenza che va dagli 8 ai 13.9 hertz, sono tipiche della veglia ad occhi chiusi e degli istanti precedenti l'addormentamento.

- attività Beta: vanno dai 14 ai 30 hertz, si registrano in un soggetto in stato di veglia, nel corso di una intensa attività mentale (ad es. durante calcoli matematici) e soprattutto da aree cerebrali frontali. [nota bene: per quanto riguarda questo tipo di oscillazione manca il requisito della periodicità. Si riscontra, invece, nella rappresentazione encefalografica, una desincronizzazione; per cui non si parla di "onde" ma di "attività"]

- onde Gamma: vanno dai 30 ai 42 hertz, caratterizzano gli stati di particolare tensione. Oppure è possibile sperimentare profondi poteri psichici, come, ad esempio, i poteri del medium in "trance". Esse hanno una frequenza di 14-42 cicli al secondo, si rilevano raramente, e sono l'elettricità nervosa della personalità totalmente inconscia.

Effetti della Meditazione

Abbiamo visto che gli effetti e il valore della Meditazione dipendono dalle nostre motivazioni. La Meditazione per se stessa è un cammino di conoscenza e crescita psico-spirituale. Ha la funzione di metterci in contatto consapevole con altre dimensioni e con il divino per un dialogo costante e continuo atto a migliorare la vita nostra, di chi ci circonda, dell'intera umanità, nonché di tutto il pianeta.

La Meditazione, già dagli esercizi preparatori, produce degli effetti pratici positivi. Così sono nate delle correnti moderne che focalizzano la loro attenzione principalmente su tecniche che portano ad ottenere effetti pratici, trascurando quello che dovrebbe essere il vero scopo della Meditazione classica.

Tra gli effetti della Meditazione noterete un generale miglioramento psico-spirituale e la diminuzione di tensioni, angosce, ansie e paure. Questo porta ad affrontare i problemi del quotidiano con più equilibrio, quindi con effetti migliori e facilmente ridurrete l'uso di farmaci e tranquillanti.

Anche lo stress e tutti i disturbi ad esso connesso traggono innegabili benefici dalla Meditazione. Infatti, già le respirazioni iniziali ed il rilassamento danno sollievo allo stress in quanto staccano i carichi e gli stimoli eccessivi, che causano il sovraccarico di tensioni e permettono alle nostre batterie di ricaricarsi.

Al di là di esercizi specifici finalizzati a scopi precisi, la Meditazione allenta le tensioni di corpo, mente e spirito, riducendo anche i dolori, specialmente quelli dovuti a tensioni.

Dal momento che riduce le tensioni psico-emozionive, la Meditazione influisce beneficamente anche sulle dipendenze (fumo, alcool, droga, ecc.).

Tra gli effetti benefici, oltre a quelli menzionati, potrete notare un aumento del vostro rendimento, della vostra creatività, non solo artistica, ma anche nel trovare soluzioni, nel saperla cavare in ogni circostanza.

Sarete più intraprendenti e prenderete più iniziative, ma con una maggiore chiarezza mentale e ponderatezza e trovando le qualità che prima vi mancavano e vi portavano ad insuccessi, frustrazioni e stress. Anche memoria ed apprendimento non saranno più un problema. La Meditazione per studenti e sportivi ha dimostrato una efficacia veramente sorprendente. Miglioreranno anche quelle che vengono considerate facoltà paranormali.

Con la Meditazione possiamo trovare quella parte di noi che non può essere attaccata da nessuna malattia, che ci fa sentire al di sopra di ogni malattia.

Una delle meditazioni più importanti nel Metodo Reiki è la meditazione HATSU REI HO.

Hatsu Reiki è una meditazione che si articola in nove passaggi diversi, ognuno dei quali ha uno scopo energetico ben preciso. Hatsu Rei significa "avviare Reiki". In effetti possiamo dire che questo termine indica una tecnica per attivare e rafforzare il proprio Reiki. Consiste in una serie di esercizi energetici e visualizzativi che vanno eseguiti quotidianamente per due volte al giorno.

Preparazione: Svuotare la mente salmodiando Gyosei: "Hai un'anima giusta e pura se non hai nulla di cui vergognarti davanti a Dio che non puoi vedere" (oppure un intento come IO SONO L'ETERNA DIVINA PRESENZA CHE E' IN ME, IO SONO UN ESSERE DI LUCE IN PERFETTO EQUILIBRIO CON ME STESSO E CON L'UNIVERSO...).

Questa tecnica si suddivide in 9 passi.

- 1) **Kihon Shisei** (posture standard) Siediti sul pavimento in stile Zen o nella posizione del Loto oppure su di una sedia, rilassati e chiudi gli occhi. Focalizza la tua attenzione sull'Hara o Dantien che si trova a 3-5 cm sotto l'ombelico. Poniti le mani sul grembo con la mani verso il basso.
- 2) **Mokunen** (focalizzazione) Di mentalmente al tuo inconscio: "Avvio Hatsu Rei"
- 3) **Kenyoku** significa "bagno secco" o "spazzolare via" è un modo per liberarsi dalle energie negative.
 - a) Posa le dita della tua mano destra vicino alla sommità della spalla sinistra, con le punte delle dita sull'incavo appena sotto il bordo della spalla (dove la clavicola si congiunge con la spalla). La mano è piatta e appoggiata.
 - b) Con la mano destra traccia diagonalmente verso il basso una linea retta attraverso il torace, passando sulla "V" dello sterno (dove si incrociano le due parti della cassa toracica) e fino all'anca destra. Durante questo movimento ESPIRA.
 - c) Ripeti la procedura con l'altra mano sull'altra spalla.
 - d) Ripeti nuovamente la procedura sul lato sinistro.
 - e) Posa la mano destra piatta sul bordo della spalla sinistra, alla sommità del braccio. Le punte delle dita, sul bordo della spalla, sono rivolte verso l'esterno.
 - f) Passa la mano destra piatta sulla parte esterna del braccio sinistro, tenendolo disteso lungo il corpo, giù giù, fino alla punta delle dita. Durante questo movimento ESPIRA.
 - g) Ripeti la procedura con l'altra mano sull'altro braccio.
 - h) Ripeti nuovamente la procedura sul lato sinistro.
- 4) **Connessione a Reiki**. Porta le braccia in alto ai lati della testa; le mani sono tese e si guardano. Sintonizzati con reiki visualizzando e sentendo la vibrazione – la luce bianca di Reiki che scorre nelle tue mani e nel tuo intero corpo. A mano a mano che diventi consapevole del flusso di Reiki abbassa le braccia.
- 5) **Joshin Kokyu Ho** Significa "metodo per purificare lo spirito attraverso il respiro", o "respirazione per purificare l'anima/spirito", è una meditazione focalizzata sull'Hara o Dantien.
 - a) Posa le mani sul grembo con le palme verso l'alto e respira naturalmente attraverso il naso. Concentrati sull'Hara e rilassati.
 - b) Inspirando, visualizza la luce bianca di Reiki che entra dal tuo chakra della corona (settimo chakra) e scende fino all'Hara. Fa una pausa prima di espirare e senti che l'energia si espande in tutto il corpo, sciogliendo tutte le tensioni.
 - χ) Espirando, visualizza la luce che ha riempito il tuo corpo che si espande all'esterno di esso attraverso la pelle, i palmi delle mani e le piante dei piedi, fino all'infinito in tutte le direzioni.
- 6) **Gassho significa "Mani insieme"** e la posizione corretta per eseguirlo consiste nel tenere le mani giunte (come in preghiera) davanti al torace, un pochino più in alto del cuore. A questo punto mantieni questa posizione e medita (il tempo della meditazione è soggettivo, smettete quando ve lo sentite).

7) **Seishin Toitsu** (meditazione concentrazione). In questa fase l'insegnante dà Reiju. (anche se non si riceve quest'attivazione procediamo comunque con questo punto) .

a) Inspira attraverso le mani e visualizza la luce di Reiki che scorre attraverso le mani e fino all'Hara. Senti l'energia che aumenta e si accumula nell'Hara.

b) Espirando, visualizza l'energia accumulata nell'Hara che irradia e sgorga abbondantemente attraverso le mani.

8) **Gokai Sansho** (ripetere tre volte a voce alta i cinque principi del Reiki)

9) **Mokunen** Riporta le mani sul grembo con le palme verso il basso. Di mentalmente al tuo inconscio: "Ho finito Hatsu Rei".

Apri gli occhi e scuoti le mani verso l'alto, verso il basso, verso sinistra e verso destra per qualche secondo.

Quanto più si estende attorno al corpo tanto maggiore è
l'evoluzione spirituale

L'AURA E LE EMOZIONI DELL'ESSERE UMANO

Non va confusa con i corpi sottili
che sono veicoli di coscienza



L'aura è il risultato della funzione di tutte le emozioni dell'essere umano, nella sua totalità. È un campo di energia che circonda ognuno di noi, estendendosi sopra e oltre noi, per parecchi centimetri e anche metri. Quando il corpo si ammala, la malattia si riflette sull'aura, modificandola nella luce e nei suoi colori.

La luce riflessa attraverso un prisma, si scompone nei colori dell'iride: rosso, giallo, arancio, verde, blu, indaco, viola. L'aura li comprende tutti con le loro infinite sfumature. Questo corpo luminoso di forma ovoidale che circonda e compenetra il nostro corpo, comprende tre tipi di energie:

- aura della salute
- aura mentale
- aura astrale

Quanto più l'aura si estende attorno al corpo tanto maggiore è l'evoluzione spirituale.

La parte destra dell'aura rivela il modo con cui ci presentiamo agli altri, la parte sinistra rivela le aree di sviluppo della personalità, la parte centrale rivela il modo con cui si affronta la vita.

Nota. La malattia ha inizio nell'aura, spesso come karma proveniente da incarnazioni precedenti, oppure come ki negativo sviluppato in questa vita. L'aura si compone di strati che compenetrandosi formano diversi tipi di consapevolezza. Ogni strato è collegato al chakra che gli corrisponde, col quale ha una vibrazione ed energia simile.

L'aura non va confusa con i corpi sottili dell'essere umano, che sono veicoli di coscienza pienamente autonomi, piuttosto è un loro riflesso, così come il corpo fisico lo è dell'anima.

(Laura Cominetti) Aura è una parola greca di etimologia incerta tradotta letteralmente in Italiano in soffio. Mal definita nei vocabolari italiani dove troviamo la definizione "supposta emanazione del

corpo umano” noi preferiamo tradurla con “luce”.

Tutte le forme di vita sono parte di questa universale onda di luce, tutte hanno una loro frequenza e vibrazione che si manifesta con diverse tonalità di colori nel campo elettromagnetico che ci circonda.

Lo studio e il tentativo di interpretare l'aura umana ha origini antichissime ed è stato fonte di varie interpretazioni che ancor oggi fanno discutere.

Gli Egiziani la conoscevano come “Sa”, gli antichi Greci ai tempi di Ippocrate la chiamavano “Dunamis”, i Cinesi “Chi”, San Paolo osservava che “vi è un corpo naturale ed uno spirituale” e via discorrendo fino ai giorni nostri.

La realtà è che l'uomo è un essere più complesso di quanto generalmente si suppone, non solo possiede un'anima, ma quest'ultima ha vari veicoli di diverso grado di densità. Si potrebbe dire che esiste attorno a noi una serie di mondi, l'uno dentro l'altro, questi, secondo i chiaroveggenti (persone in grado di vedere il nascosto così apertamente come gli occhi vedono le apparenze visibili) sono sette: il Corpo Fisico, l'Astrale, il Mentale (Io o Mente Istintiva), il Causale (Sé o Intelletto), lo Spirituale Vitale e lo Spirito Divino ognuno radiante la propria energia, l'insieme di queste energie costituisce l'aura umana. Le aure dei vari corpi si interpenetrano l'un l'altra ed essendo di varia intensità e vibrazione non interferiscono fra di loro.

La forma più grossolana dell'aura umana è quella emanata dal corpo fisico, l'aura eterica. Un perfetto duplicato della forma densa, estesa oltre la superficie della pelle per un raggio di 4-5 cm seguendone perfettamente i contorni. Interpenetra tutto il corpo fisico e deve considerarsi come una specie di architetto del medesimo, tutti gli organi mantengono la loro forma e figura grazie alle correnti e ai movimenti del corpo eterico. Si manifesta al chiaroveggente come un raggio grigio-azzurro e riflette la condizione attuale del corpo fisico, può quindi cambiare di conformazione in pochi secondi. È l'indicatore della vitalità della persona, ed ha il compito di assorbire il prana per mezzo dei chakra e di distribuirlo in gran parte del corpo fisico, e di costituire il tramite tra il fisico e l'astrale. L'aura di quest'ultimo si estende oltre le forme precedenti per un raggio variabile dai 25 ai 45 cm. Per il chiaroveggente una delle principali caratteristiche è l'elevata motilità e l'incessante gioco di colori, i quali sono l'espressione dei sentimenti, delle passioni e delle emozioni. Essa è difficile da distinguersi quando è frammista alle altre forme di aura, ma quando il corpo astrale è visto separato dal corpo, per esempio durante il sonno, la sua aura può essere percepita in tutta la sua bellezza e diversità. L'aura che emana dalla mente istintiva (Io) ci permette di comprendere le tendenze predominanti nell'uomo, il suo grado di sviluppo, i suoi gusti e vari aspetti della sua personalità. Ancora più lontano dal corpo fisico troviamo l'aura causale ove è racchiusa la causa, cioè il motivo della reincarnazione, il ricordo delle vite passate, il karma: ossia la legge di causa ed effetto. Non vi è dubbio che la sesta e la settima aura esistano, ma le deformazioni su di esse sono più vaghe. Pare che l'aura emanata dalla mente spirituale possieda il colore del vero giallo primario, essa ha il suo centro nella testa dell'illuminato ed a volte produce una peculiare aureola che può essere vista anche da persone poco sviluppate. Anche sull'aura del settimo principio si può discorrere poco, si dice che essa consista di “luce bianca pura” ma che nessuno al nostro stadio di sviluppo abbia mai visto questa luce. Voglio ora parlarvi di un'altra forma di aura che non fa parte dei corpi sottili sopra menzionati, è una piccola area definita come “vera aura...una stella nel centro de proprio essere” situata due dita sopra l'ombelico, della grandezza di una noce. La vera aura è il magazzino di tutte le informazioni riguardanti le esistenze precedenti, l'attuale e la percezione del futuro della vita di una persona. Quest'aura si forma dall'incontro tra spermatozoo e cellula uovo, incontro che oltre a dare origine alla prima cellula zigote, sprigiona un'energia di un determinato colore che attirerà l'essere che in quel momento desidera incarnarsi. Questa energia cromatica rappresenta per il nuovo essere incarnato il raggio della personalità, ed in essa vi è la memoria delle qualità che esso desidera sviluppare nella nuova incarnazione. È una sorta di impronta digitale che identifica il processo evolutivo di una persona.

È TRA I MASSIMI STUDIOSI ITALIANI DELLA DISCIPLINA CIRO DISCEPOLO E L'ASTROLOGIA

Le più importanti civiltà antiche hanno dedicato grande attenzione all'osservazione dei fenomeni celesti



Ciro Discepolo è tra i massimi studiosi italiani di astrologia, giornalista e scrittore, è stato, per oltre venti anni, redattore esterno de Il Mattino. Si occupa di astrologia dal 1970, ha fondato e dirige il periodico Ricerca '90, dal 1990. Ha svolto ricerca statistica sin dai primi anni dei suoi interessi per l'astrologia. Agli inizi degli anni Novanta ha ottenuto brillanti risultati su ricerche riguardanti l'ereditarietà astrale, esaminando un campione di oltre 75.000 soggetti. Astrologicamente si è formato alla scuola di André Barbault. Ha fondato la scuola di Astrologia Attiva.

La tradizione astrologica, è un fiume che scorre nel profondo e che si può seguire a ritroso nella storia fino alla sua sorgente nella rivelazione divina. Anche se le sue radici si devono ricercare nei testi degli auspici della Mesopotamia, il vero centro dell'antica astrologia, dal quale poi si diffuse in tutto il mondo, è l'Alessandria ellenistica.

L'astrologia, (discorso sulle stelle) si propone di interpretare le posizioni e i movimenti dei corpi celesti in relazione alla Terra descrivendone i flussi su eventi particolari o sugli individui. Chi pratica l'astrologia è chiamato astrologo.

Fino al XVII secolo con tale termine si indicava anche l'astronomia, nonostante fosse chiaro che si trattava di due discipline distinte. A partire dalla rivoluzione copernicana le due discipline hanno cominciato a distinguersi e l'astrologia oggi, in malafede, la vogliono considerare una pratica dell'occulto.

La visione dell'astrologia è geocentrica, pertanto lo schema zodiacale in cui sono inserite le posizioni dei pianeti (in una carta natale) ha i punti cardinali invertiti. I pianeti e gli aspetti hanno diversi significati e la loro collocazione all'interno di una lettura è suscettibile di molte interpretazioni.

Le principali tradizioni sono:

- astrologia occidentale
- astrologia indiana
- astrologia cinese

Le più importanti civiltà antiche hanno dedicato grande attenzione all'osservazione dei fenomeni celesti e sviluppato una propria astrologia:

- l'astrologia babilonese (di cui è erede l'astrologia occidentale)

- l'astrologia vedica o indiana (ancora oggi diffusa in India ma anch'essa erede dell'astrologia babilonese)
- l'astrologia cinese
- l'astrologia dei Maya nell'America Centrale.

Anche tra i Primitivi è esistita una forma di astrologia, meno avanzata rispetto a quella delle grandi civiltà per le ridotte capacità matematiche, essenziali a definire il movimento degli astri. L'assenza di fonti scritte non permette una conoscenza dettagliata delle tecniche astrologiche praticate dai *popoli della natura*, tuttavia possiamo dedurre che i punti di riferimento astrale fossero il Sole, la Luna, Venere e la stella Sirio, oltre ad alcune costellazioni (i due Carri, Orione, le Pleiadi). L'intero mistero dell'astrologia, è comprensibile con l'apertura degli occhi, quello lunare e quello solare. Il primo costituisce l'ambito dell'astrologia geocentrica tradizionale, il secondo è il contributo dell'astrologia ermetica basata sul sistema ermetico egizio. Robert A. Powel, scrittore unico nel suo genere, ex docente universitario di matematica, astronomo, astrologo, euritmista, terapeuta, ha posto le basi per una nuova visione dell'astrologia spirituale o astrosfia, che può essere considerata la conoscenza saggezza dell'uomo a partire dal mondo degli astri.

Tratto da <Confini di Jolanda Pietrobelli – CristinAPietrobelli E-Book>

L'essenza di chi siamo veramente IL BAMBINO INTERIORE O BAMBINO DIVINO

Siamo Esseri Spirituali che hanno un'esperienza umana

Kate Spreckley



Susanna Garavaglia.



Jelaila Starr



Il concetto del Bambino interiore non è nuovo e fa parte del nostro mondo da molto tempo. Carl Jung lo ha chiamato il “*Bambino Divino*” che è l'essenza di chi siamo veramente. Noi siamo i Bambini Divini del Grande Spirito, Dio, il Creatore e quindi il Bambino interiore non è un'entità separata, non è un aspetto diverso di noi stessi, è il nostro Sé energetico, creativo ed autentico.

Siamo nati in questo mondo sapendo. Sappiamo chi siamo, perchè siamo venuti e la nostra vera ragione per essere. Con il nostro primo respiro diamo il via al nostro apprendimento, l'arte di essere Umani. Siamo Esseri Spirituali che hanno un'esperienza umana.

Dal giorno della nostra nascita veniamo considerati ignoranti. Cominciamo un percorso di separazione, separazione dal nostro Creatore e separazione dal nostro vero sé. Ci viene insegnato che il nostro mondo esterno definisce chi siamo, cosa dovremmo fare e come dovremmo essere. La nostra verità interiore non è legittimata e ci viene insegnato a non aver fiducia in noi stessi, nei nostri impulsi interiori o nella nostra conoscenza, che ci mostrano il vero sentiero della nostra Anima e Spirito.

Questa separazione conduce ad un posto di paura. Un posto dove ci viene insegnato che la mente è nostra maestra e tutto quello di cui abbiamo bisogno può essere imparato dagli altri, dai genitori, dalle scuole e dalle comunità. Ci viene continuamente detto che dobbiamo mettere alla prova noi stessi e il nostro valore attraverso vie esterne. Ci viene mostrato continuamente come mettere da parte e dimenticare l'aspetto vitale di noi stessi, quello dei nostri Cuori. Il risultato di questo in noi è che siamo cresciuti in un mondo basato sulla vergogna, un mondo emozionalmente disonesto e un mondo privo di spiritualità. Questo mondo ha creato le nostre separazioni e quindi ci ha aiutato a creare il nostro Bambino interiore.

Possiamo biasimare i nostri genitori, la nostra società e le nostre chiese? Sì, ma questo vuol dire interpretare la parte della vittima, che interpreta il gioco della separazione. Siamo tutti parte di questo mondo e siamo tutti responsabili dei suoi modi, dei suoi percorsi e delle sue separazioni. I nostri genitori non sapevano come amare veramente loro stessi o come essere onesti emozionalmente, quindi noi abbiamo formato le relazioni centrali con noi stessi basandoci su questi apprendimenti della prima infanzia ed abbiamo poi costruito la relazione con noi stessi e con gli altri da questo fondamento. Abbiamo vissuto una vita reagendo alle ferite del passato e ai programmi disfunzionali cui siamo stati soggetti ed abbiamo ora creato la nostra cultura

disequilibrata.

Abbiamo creato un mondo di confusione, disperazione ed energia caotica. Questo mondo ci ha portati in un posto di co-dipendenza, sofferenza e repressione. Quando il nostro Vero Sé non è riconosciuto od ascoltato, cominciamo a creare situazioni e relazioni che sono false e ci mantengono in un posto di trauma emozionale irrisolto. Questo conduce ad una vita di ansia, paura, confusione, vuoto ed infelicità.

Il Bambino interiore è il nostro sé emozionale ed è il posto in cui le nostre sensazioni vivono, è il nostro Cuore. Quando sperimentiamo gioia, tristezza, rabbia e paura appare il nostro Bambino interiore. Quando siamo spontanei, creativi, intuitivi e giocosi appare il nostro Vero Sé.

Non è il nostro passato che ci influenza, sono le sue immagini e memorie. Accedendo al nostro Bambino interiore e recuperando questo Bambino ferito, cominciamo ad esporre ogni credenza conscia ed inconscia di noi stessi e cominciamo a ri-valutare e trasformare noi stessi e la nostra vita. È attraverso il risanamento del nostro Bambino interiore che possiamo cominciare a cambiare i nostri modelli di comportamento e a mettere in chiaro le nostre risposte emozionali. Una volta che cominciamo ad amare, onorare e rispettare noi stessi interiormente, riusciamo a rilasciare l'angoscia, la rabbia, la vergogna, il terrore e il dolore dal nostro cuore e cominciamo a trasformare la nostra vita ed il nostro mondo con spontaneità, creatività, gioia ed amore.

È possibile provare sensazioni senza diventare una vittima. È possibile cambiare il modo di pensare, così che la mente non sia più il vostro peggior nemico. È possibile riappropriarsi dei propri poteri e a fare scelte nella vita che sono allineate con il nostro Vero Sé. Abbiamo il potere della scelta e, con i nostri figli, ci viene data l'opportunità di cominciare a risanare noi stessi, il nostro Bambino interiore e le nostre separazioni e perciò creare un fondamento solido basato sull'amore, sull'onestà e sulla creatività che aiuteranno i nostri bambini ad essere il loro Vero Sé.

Perché il rapporto col bambino interiore è importante

Il dott. Ihaleakala Hew Len ha detto del rapporto madre-bambino, e non importa ciò che è o ciò che è stato al di fuori, tutti noi abbiamo questo rapporto molto speciale con il Bambino Interiore dentro di noi. Se vuoi fare qualsiasi mossa positiva nella vita, devi imparare a capire come questo rapporto funziona in te.

Spiego questo processo in un modo facile da capire, in maniera che tu possa imparare come affrontare questo rapporto.

Come tratteresti qualcuno che hai appena conosciuto e che ti sembra una persona ordinaria, ma poi scopri che è una persona incredibile che ha salvato la tua vita quando eri più giovane? Cosa succederebbe se scoprissi che non solo ha salvato la tua, di vita, ma anche la vita di molte persone che sono re, regine, o presidenti di una nazione? Lo tratteresti in un modo diverso se tu sapessi tutto questo?

Moltiplica questa sensazione per 10, 100 o 1000 volte ... e poi capirai quanto sia importante avere una certa mentalità quando cominci a conoscere il tuo Bambino Interiore.

Credimi, questo fa tutta la differenza del mondo.

Nel corso dei miei 20 e più anni di lavoro con le persone e la loro mente inconscia, ho usato un processo simile con ottimi risultati. In un ambiente terapeutico, però, di solito non viene ammessa molta spiritualità. Tuttavia, se qualcuno era d'accordo con la spiritualità e ne avevo il permesso, portavo l'elemento spirituale nella terapia. Quando questo succedeva, a volte restavamo lì, dopo la seduta, senza parlare, o semplicemente a ripetere "wow", a causa dell'energia guaritrice che sentivamo quando questo rapporto era stabilito in modo corretto.

Questo, ovviamente, si adatta perfettamente a Ho'oponopono. In effetti, credo che questo signore abbia sviluppato ciò anni fa, mentre viveva alle Hawaii. Mi ero chiesto perché la meditazione non avesse un approccio diverso, più personale. Poi mi ha colpito, naturalmente! Ho aggiunto questa parte per rendere Ho'oponopono avanzato.

Come percepire il bambino interiore

Tempo fa, dopo un brutto periodo, ho sognato un uomo anziano con una lunga barba bianca, che nel sogno mi ricordava un mago, che mi ha detto: "devi far venire fuori il Bambino che piange dentro di te". Io, per quanto appassionata di psicologia, non sapevo nulla sull'argomento "Bambino interiore", anche se ne avevo sentito parlare. Questi sono le "risposte" che ho trovato.

Possibile che proprio il "Bambino interiore" sia il perno su cui poggia, anzi, su cui pesa tutta la nostra dinamica psichica?

Il "Puer aeternus" o l'abusato "Bambino interiore" di cui tutti oggi parlano, compare molto spesso nei sogni. Individuarne la presenza, analizzarne l'aspetto, sentirne il grande potere, creare un contatto con la sua energia, amplia la consapevolezza e la propria esperienza personale.

È un modo per imparare a conoscersi meglio, per dare un nome ed anche un volto a certa inquietudine che ci assale, o al bisogno irrefrenabile, a volte, di fare qualcosa che è fuori del nostro modo di essere, oppure al senso di vuoto e di disperazione, o al bisogno famelico di amore e di attenzione, alla paura dell'abbandono.

Il nostro Bambino interiore, anche quando non sappiamo di averlo, si fa sentire in mille modi, si manifesta attraverso le sensazioni di cui vi ho appena parlato, si manifesta principalmente nei sogni. Paola, mia cara amica, sogna di finire con l'auto in una scarpata, trovare qui una casa sconosciuta, al cui interno c'è una culla. Dentro la culla vede un uovo grande e luminoso ed un fanciullo sorridente e con i boccoli d'oro. Paola mi scrive: La vista di quel fanciullo mi ha riempito il cuore di un grande sentimento di gioia e speranza.

Eugenio, sposato e senza figli, sogna di avere un Bambino di circa un anno che già sa parlare. Lo prende in braccio e mentre lo ascolta sente il suo peso aumentare sempre di più, al punto da doverlo mettere giù. E mi dice alla fine del suo racconto: Perché quel Bambino assomigliava tanto a me, e perchè era così pesante?

Gabriella, sogna di portare in grembo una bambina e di sentire nei suoi confronti un amore fortissimo. Dice: Mi meraviglio ancora di quanto amore ho provato per quell'esserino che ancora non avevo conosciuto. Sono felicissima! Mi mette così di buon umore.

E per ultimo il sogno che considero più significativo mostra il cambiamento che può avvenire nello stato onirico, e che si può riflettere nella realtà del sognatore: Ivana sogna di andare in una parte della città sconosciuta in cui vivono bambini poveri e delinquenti. Questi bambini sembra vogliano farle del male e lei dapprima ne è impaurita, ma poi si avvicina ad uno di questi, sporco e scuro di carnagione e lo prende in braccio nonostante lui si divincoli. Lo abbraccia e lo coccola, e quando lo rimette giù, il Bambino è diventato "buono". Fa lo stesso con altri bambini e tutti, dopo le coccole, si trasformano in bimbi docili, buoni ed affettuosi.

Spesso, quando il Bambino interiore è stato trascurato o ferito, fatica a mostrarsi, oppure si mostra arrabbiato o aggressivo, o con un aspetto sgradevole o addirittura morto. Nel sogno di Ivana il Bambino è scuro di carnagione e sporco. Appare cioè sgradevole e "diverso". Nel sogno lei vince il timore e lo prende in braccio, e qui avviene il cambiamento, la trasformazione. Il Bambino diventa "buono", cioè avviene un contatto, il Bambino interiore può essere integrato, perché viene accettato ed amato.

Questo accade per tutte le sub-personalità che rinneghiamo e che cacciamo nella profondità dell'inconscio, quando cominciamo ad accettarle e a non farci intimidire dal carico emotivo e di dolore che portano, si "sgonfiano", perdono cioè le loro caratteristiche intimidatorie o demoniache.

Racconto questi sogni, per farvi capire quanto spesso il Bambino interiore compare nei sogni, ed in quali molteplici forme: bambini feriti, maltrattati o addirittura morti, sono purtroppo molto frequenti, ed indicano la distanza da questa parte di noi, l'inconsapevolezza, la trascuratezza nei suoi confronti. Così come la gioia di altri sogni indica invece il contatto, la sua presenza, la sua accettazione.

Perchè il nostro inconscio ci rimanda tanto spesso questa immagine? Possibile che proprio il

"Bambino interiore" sia il perno su cui poggia, tutta la nostra dinamica psichica? E cosa è questo meraviglioso e magico Bambino interiore che ha tutto questo potere?

È necessario restare bambini pur essendo divenuti adulti

È necessario recuperare la spontaneità, la creatività, la fantasia per equilibrare un mondo adulto spesso svuotato, in cui viene a mancare l'entusiasmo, in cui non si sa godere del qui ed ora.

Il Bambino interiore è una parte della nostra personalità che resta sempre bambina e che quindi mantiene in sé le caratteristiche legate al mondo dell'infanzia. È l'aspetto di noi che porta nella nostra vita la giocosità, la creatività, lo stupore, il contatto con lo spirito, ma anche il bisogno, la vulnerabilità.

Perché allora spesso questo Bambino interiore non lo sentiamo? Perché per farsi conoscere deve mostrarsi nei nostri sogni?

Perché intorno a questa parte, nel corso della nostra crescita, si sviluppa tutto il nostro sistema protettivo, le nostre maschere, le nostre corazze e tutto questo va bene, viviamo in mezzo agli altri e dobbiamo anche saperci proteggere, ma il nostro sistema protettivo, nell'intento di proteggere, spesso finisce per soffocare questa parte, per renderla inaccessibile. Non la sentiamo più, siamo ormai identificati con il mondo dei "grandi", siamo adulti, siamo seri, siamo responsabili.

Però il Bambino interiore resiste e sopravvive dentro di noi, ed anche fuori di noi, anzi se facciamo un passo indietro vediamo che fa parte della nostra civiltà da almeno 2000 anni. Pensate ai miti, alle favole, da Pollicino, a Cenerentola, a Hansel e Gretel, tutto ci parla di bambini maltrattati, abusati, di mostri e streghe cattive, ma pure di magia e salvezza, di redenzione e potere. Anche attraverso le favole ed i miti noi recuperiamo il contatto con il nostro Bambino interiore.

Questo avviene perché abbiamo la capacità di identificarci: tutti siamo stati piccoli ed indifesi, tutti siamo stati sgridati o abbiamo subito ingiustizie, tutti abbiamo avuto paura di perdere la sicurezza, l'approvazione, l'amore dei genitori, e tutti avremmo voluto per magia recuperare l'amore, il calore, il benessere originario.

Il Bambino interiore è quindi una realtà nella nostra struttura psicologica. Jung è stato il primo a parlarne nel 1912. È lui che conia il termine di "*Puer aeternus*" (Fanciullo eterno) che sarà ripreso da altri psicologi e terapeuti dell'epoca, che addirittura ne parleranno come del nostro "vero io", del nostro "io reale".

Perché Jung focalizza tanto la sua attenzione sul Bambino?

Per Jung il Bambino rappresenta l'inizio e la fine, la creatura che esiste prima dell'uomo, ma anche la creatura finale, o meglio, una anticipazione di quello che la creatura sarà, una anticipazione della vita oltre la morte. Quindi l'archetipo del Fanciullo è legato alla "nascita e rinascita", è legato a tutte le qualità di gioia e creatività, ma può avere anche una connotazione negativa.

L'allieva prediletta di Jung, M.L. Von Frantz, prende in esame, nel suo libro "Il Puer aeternus" proprio questo aspetto di ombra, che può rivelare la parte bambina. Infatti, se da un lato il Bambino rappresenta il rinnovamento della vita, la spontaneità, ed una nuova l'apertura verso il futuro, dall'altro manifesta anche un aspetto distruttivo: "l'infantilismo" che deve essere sacrificato per poter crescere: ciò che porta l'adulto a essere dipendente, pigro, a fuggire i problemi e le responsabilità della vita. È come se il Bambino interiore facesse i capricci, e pretendesse che gli altri gli diano tutto ciò che vuole.

Voglio tutto, voglio averlo ad ogni costo e sono gli altri che me lo devono dare

Cosa significa questo? Che una persona adulta che utilizza nel suo modo di essere solo il Bambino interiore, che lo mette in evidenza, può apparire sicuramente gioioso, simpatico, compagno, con una gran facilità di rapporti, ma può essere totalmente incapace di prendere decisioni, di assumersi delle responsabilità, di sacrificarsi, di fare le cose regolarmente. È una persona cara, ma ha sempre bisogno di appoggiarsi agli altri, che non sa accudirsi e cavarsela da solo. Allora, crescere diventare adulti è necessario, è buono.

Ma come crescere e diventare adulti senza perdere il senso della totalità, della creatività, come

uscire dalla vita fantastica dell'infanzia mantenendo intatti i valori del Bambino? Bisogna conoscere il proprio Bambino interiore nelle sue contraddizioni, nei suoi aspetti molteplici, nei suoi lati luminosi e di ombra. Non c'è altra strada, conoscere, riconoscere, accettare questa parte di noi, farla fiorire per recuperarne le qualità.

È necessario restare bambini pur essendo divenuti adulti, dice Aldo Carotenuto. È necessario recuperare la spontaneità, la creatività, la fantasia per equilibrare un mondo adulto spesso svuotato, in cui viene a mancare l'entusiasmo, in cui non si sa godere del qui ed ora, in cui ci si vergogna ad esprimere le proprie emozioni, ci si vergogna a chiedere.

Se non diventerete come bambini, non entrerete nel Regno dei Cieli (Gesù di Nazareth)

Diventare come bambini significa nutrire il proprio Bambino interiore, recuperare lo sguardo infantile, lo sguardo incantato. Il Bambino è l'apertura nei confronti del mondo e nei confronti degli altri, è la spinta verso la vita e verso lo spirito. Ma proprio quando appare nei sogni il Bambino interiore mostra tutte le sue innumerevoli sfaccettature: Bambino felice, Bambino ferito, Bambino capriccioso, Bambino invadente, Bambino giocoso, Bambino tenero, Bambino arrabbiato, Bambino spirituale, Bambino magico. Cominciare, attraverso i nostri sogni a comprendere lo stato di benessere o malessere del nostro Bambino interiore, è un'avventura che può riservarci molte sorprese.

E il bambino ferito si accorse di essere magico

Come fare una meditazione con lui
di Susanna Garavaglia.

Ho davanti a me le carte di Findhorn e ne estraggo una per avere un'ispirazione. "Sei completamente libero di scegliere il tuo sentiero, quindi cercalo e seguilo e alla fine raggiungerai la meta: la tua autorealizzazione di Me, la divinità presente dentro di te."

In ogni storia di ogni tempo si parla di sentiero perché c'è sempre un protagonista che ad un certo punto della sua vita abbandona una realtà che gli sta stretta, un carcere che non gli appartiene più e si incammina alla ricerca di un tesoro: un regno, una donna da salvare, uno scrigno, un lavoro. È il momento in cui decide di non voler più vivere fuori di sé, in una realtà che gli è estranea e, consapevolmente, si mette alla ricerca di se stesso. Ma come può raggiungersi? Non si tratta di ritrarre la propria natura per vivere all'altezza di modelli esterni a noi ma semplicemente di lasciarci essere ciò che già siamo. Se lottiamo contro la nostra crescita non ascoltando gli impulsi che ci spingono a cambiare, rimaniamo prigionieri di quel carcere che nelle fiabe ha i contorni della casa del padre che ha voluto risposarsi dopo la morte della madre oppure dell'umile stanzetta in mezzo al bosco piena di stenti o, comunque di una dimora che ha perso la sua connotazione affettiva.

Ogni trasformazione è questo lasciare emergere sé da sé, agendo in armonia con la propria parte saggia e profonda. La nostra anima, il nostro Sé sa perché è qui, conosce il suo compito in questa incarnazione ma nel corso della vita siamo stati costretti a costruirci una Personalità per adattarci alle circostanze, al ruolo, per avere il consenso sociale, ed è questa maschera che ha preso il sopravvento, facendoci allontanare dalla voce che sa. Pertanto deviamo dal cammino, cercando di adattarci alla realtà esterna per essere amati e accettati, per non essere respinti.

Mi ha sempre colpito il compito del Mago della pioggia: non fa niente di particolare per avere l'acqua, si apre soltanto alla pioggia lasciando che ciò che deve essere sia, permettendole di manifestarsi. E noi siamo tutti maghi della pioggia quando lasciamo che ci parli la voce del nostro Sé: qui c'è la fonte della felicità, anzi questa è la felicità. Quando ci intrappoliamo in un comportamento dipendente cerchiamo invece la felicità in ciò che è esterno a noi stessi. E questa anche perché fin da bambini ci è spesso mancato quel senso di approvazione incondizionata che ci

faceva sentire preziosi per il solo fatto di esistere. Abbiamo invece ricevuto il messaggio di valere per quello che avevamo o che avremmo fatto. Riuscire è diventata la meta di ogni nostra azione, ma un'altra idea si è aggiunta, la paura di non essere abbastanza bravi e la convinzione che la nostra forza, quindi, non sia dentro di noi ma provenga dall'esterno.

Abbiamo tutti un Bambino Ferito che piange dentro di noi perché crede di avere fatto qualcosa di sbagliato e si sente in colpa e prova vergogna pensando di essere stato cattivo. Ha paura di essere punito e la punizione che teme è la perdita dell'amore: non possiamo essere amati perché non siamo stati abbastanza bravi.

Abbiamo bisogno di ridare approvazione al nostro Bambino interiore perché è quella paura di non meritare amore che ci induce ad evitare quell'introspezione che ci metterebbe a contatto con quel senso di colpa e quella vergogna che temiamo. Per questo cerchiamo appoggio all'esterno, negli altri, nelle attività, nelle sostanze, nel possesso. È proprio ponendo la nostra tranquillità e la nostra pace fuori di noi che abbracciamo la trappola della dipendenza., come se il nostro vuoto potesse essere colmato da qualcosa d'altro.

La nostra cecità risiede nella incapacità di accorgerci della nostra bellezza e il dono più grande che possiamo farci ogni giorno è ripeterci "Io mi amo e mi accetto esattamente come sono": questo è il contatto risanatore con il Bambino che soffre e non si ama perché è convinto di essere stato cattivo, perché non si è sentito all'altezza delle aspettative e ha avuto paura di essere abbandonato. Ma quel Bambino ha bisogno di sapere che in lui c'è l'abbondanza e che non gli manca nulla per essere felice.

Meditazione sul Bambino interiore

Se crediamo che questo sia un buon momento per dare al nostro Bambino interiore quella approvazione che ha valore proprio perché viene da noi stessi, proviamo a metterci comodi, in un luogo tranquillo e in una posizione che ci possa aiutare a scendere ai nostri livelli interiori profondi. Respiriamo profondamente, ricordandoci che è importante allungare l'espiazione, svuotando i polmoni fino in fondo, lentamente, con amore. Ripetiamo tre volte questa respirazione con gli occhi chiusi e poi procediamo all'allineamento del corpo fisico, del corpo emotivo e di quello mentale.

Suggerisco di ripetere mentalmente le formule di disidentificazione:

- "Io ho un corpo ma io sono molto più di questo mio corpo", mentre ogni muscolo si rilassa sempre più profondamente,
- "Io ho delle emozioni ma io sono molto più di queste mie emozioni", lasciando che le emozioni si allontanino,
- "Io ho una mente ma io sono molto più di questa mia mente" e i pensieri se ne vanno piano piano.

Possiamo poi contare mentalmente da 21 a 1 lasciando che ad ogni numero decrescente il nostro stato di rilassamento diventi sempre più profondo.

- Ed ora un punto blu viene verso di noi, fino a riempire il nostro schermo visivo. Entriamo in questo punto di luce, in questa macchia che si espande, tuffiamoci: siamo in una distesa di azzurro e di blu dalle mille sfumature. Abbandoniamoci a questa distesa di azzurro e di blu, lasciamoci andare. Stiamo volando nel blu, cullati da correnti leggere che ci fanno andare avanti e indietro, a destra e a sinistra.. e l'alto e il basso si confondono.. Stiamo danzando nel blu.. ci sentiamo bene.. rilassati.. tranquilli.
- Ed ora una mano.. ecco, avvertiamo una mano di donna che si avvicina.. una mano amorevole, calda.. non riusciamo a vedere il resto del corpo e non è importante vederlo perché la nostra attenzione è su questa mano piena di amore che afferra la nostra mano sinistra. Lasciamoci afferrare le nostre dita da quella mano dolce, sentiamo il calore

morbido e accogliente sui nostri polpastrelli.

- Ed ora un'altra mano, maschile, più forte e sicura afferra la nostra destra. E noi stiamo volando, guidati da queste due mani che ci comunicano amore, sicurezza, tenerezza, voliamo nel blu e percepiamo una grande pace. Godiamoci questa pace (pausa)
- Ed ecco che la nostra attenzione è ora nelle mani che ci guidano, mani calde, mani d'amore, mani sicure ed incominciamo a percepire una lieve sensazione di discesa.. stiamo scendendo lentamente, dolcemente..
- Ora sotto di noi vediamo una coltre fitta fitta di nuvole bianche, compatte ma morbide, soffici.. tanto soffici.. ecco, entrate nelle nuvole bianche, compatte ma morbide, soffici, tanto soffici.. ecco, entriamo nelle nuvole, nuvole dolci, rasserenanti.. e poi ancora azzurro.. in questo volo che è ormai una discesa.. scendiamo volando dolcemente, avvolti in un'atmosfera di sicurezza e di serenità.. avvertiamo ora un lieve senso di calore.. come fossimo immersi nell'acqua tiepida.. e il blu è ora acqua tiepida e avvolgente.. ci lasciamo andare.. ci lasciamo cullare.. ci sentiamo bene, rilassati, tranquilli..
- Le due mani che ci guidavano non ci sono più ma noi avvertiamo la loro presenza vicina vicina ..sentiamo intorno a noi calore e amore.. avvertiamo un ticchettio continuo, rasserenante.. Abbandoniamoci a questa piacevole sensazione di protezione e amore.
- Ed ecco ora una luce.. ci sentiamo trasportare verso questa luce.. come in un tunnel.. lasciamoci andare lungo questo tunnel.. lasciamoci andare.. ecco, stiamo per uscire.. siamo alla luce, in un bellissimo prato verde. Guardiamoci intorno, assaporiamo i colori, i suoni, i profumi..
- Ed ecco vicino a noi un Bambino o una bambina.. guardiamolo attentamente.. è il nostro Sé Bambino che ci guarda. E anche noi guardiamolo con attenzione e cerchiamo di capire che tipo di Bambino sia.. È impaurito o sicuro... sereno o triste o imbronciato.. Vuole stare con noi o guarda dall'altra parte.. cerchiamo di capire che tipo sia.. e se ancora non l'abbiamo fatto prendiamolo per mano o sulle nostre ginocchia, abbracciamolo, coccoliamolo, incominciamo a stabilire un contatto fisico.
- Ed ora diciamogli: "Benvenuto, sono felice che tu sia qui" e ripetiamolo più volte, con amore. Ed ancora "Mi piaci così come sei, sarò sempre con te, non importa cosa succederà" e abbracciamolo con molto amore.

Ora contiamo fino a tre e al tre il Bambino avrà un dono per noi nelle sue mani. Uno... due... tre. Guardiamo qual è il suo dono e ripetiamocelo nella mente per non scordarlo. Ringraziamo il nostro Bambino e prepariamoci a dargli anche noi un nostro dono: uno.. due.. tre. Guardiamo attentamente i doni che ci siamo scambiati e poi ripetendo ancora al nostro Sé Bambino parole di amore e di accettazione, lasciamo che l'immagine svanisca.

Riprendiamo contatto con il nostro respiro.. con questo spazio e questo tempo, con il nostro corpo e, lentamente, apriamo gli occhi.

Vi suggerisco di dedicare a noi stessi ancora qualche minuto scrivendo le sensazioni provate di fronte al nostro Sé Bambino e i doni che ci siamo scambiati: un materiale che ci sarà sicuramente utile, soprattutto se decideremo di ripetere frequentemente questa meditazione.

A poco a poco, lavorando ai nostri livelli interiori, possiamo dare al Bambino Ferito quello di cui ha bisogno per trasformarsi sempre più nel Bambino Magico che ci appartiene. Non importa se il passato è ci ha feriti, quello che conta è il momento sacro, quel punto di svolta in cui ci rendiamo conto che l'unica realtà veramente reale è il presente e che nel presente possiamo decidere di diventare liberi.

Come parlare al bambino interiore

Cinque cose che il vostro Bambino interiore vuole voi sappiate
di Jelaila Starr.

1. Io sono reale! Io esisto e voglio un rapporto con te

Per molti anni abbiamo sentito parlare del Bambino interiore ed alcuni di noi hanno passato del tempo a lavorare sui problemi per guarire le ferite del passato. Una volta finito, ce ne andiamo sentendoci in qualche modo meglio, pur tuttavia non ancora capaci di provare quel profondo senso di amore per noi stessi, quel sentimento che pensavamo dovesse essere lì ogni giorno per noi. Tristemente, ci accorgiamo che c'è ancora dell'altro da dover guarire, altro lavoro da fare, e così continuiamo nella nostra ricerca. Io ero una di quelle persone che uscivano dalla terapia sentendosi in qualche modo meglio, ma soffrendo ancora di un vuoto che non potevo riempire.

Le mie guide mi diedero infine la risposta per riempire quel vuoto; ed era di avere un continuativo, quotidiano rapporto con 'lei'. "Tu sei il genitore della tua Bambina Interiore, e perciò devi farle da tale esattamente come faresti per un Bambino in carne ed ossa. 5 soli minuti al giorno ti porteranno quell'amore per te stessa che hai sempre desiderato." Cinque minuti al giorno riempiranno il bisogno di legame del vostro Bambino interiore. Al Bambino interiore non interessa se poi vi focalizzate su altre cose o persone, quando è emotivamente soddisfatto.

2. Io sono il tuo corpo fisico

Ora, questa cosa mi aprì realmente gli occhi. Non avevo idea che la mia Bambina Interiore (la chiamo Jessie) credesse di essere il mio corpo fisico... un'altra chicca di saggezza multidimensionale, cortesemente lasciata cadere tra le braccia dalle mie guide. Apprendere questo mi ha portato avanti anni luce nella mia guarigione emozionale, perché a quel punto ho capito il collegamento tra la mia Bambina Interiore ed i miei dolori fisici. Il libro di Louise Hay, *Guarisci il tuo corpo*, ora aveva più significato che mai.

Quando ho preso le interpretazioni delle probabili cause che ella aveva associato ai vari sintomi fisici, e le ho applicate alla mia Bambina Interiore, ho scoperto il Linguaggio del Bambino interiore. In altre parole, egli ci parla attraverso il linguaggio delle sensazioni fisiche ed emotive. Ottenere questo strumento mi rese finalmente capace di comprendere quello che la mia Bambina Interiore stava cercando di trasmettermi.

Ora, come si collega tutto questo ad un blocco della prosperità economica? Se siete bloccati economicamente e state contemporaneamente vivendo una malattia fisica o del dolore, cercate il tipo di malattia o la posizione del dolore nel libro di Louise Hay, prendetene la probabile causa e leggetela come se fosse il vostro Bambino interiore a parlarvi.

Esempio: Problemi alle ginocchia – il significato dato da Louise è quello di ego caparbio, incapacità a piegarsi, paura e inflessibilità. Usando il linguaggio del Bambino interiore, vediamo che è come se egli ci stesse dicendo "Ho paura e scelgo di essere inflessibile e rigido nel mio resistere al cambiamento che tu vuoi fare. Inoltre, non mi sentirò al sicuro cambiando direzione, così continuerò a resistere finché non riterrai che il farlo non mi danneggerà".

3. Io sono il tuo compagno, perciò ti prego, discuti dei cambiamenti con me prima di attuarli e sii certo che non mi danneggino!

Dal momento che il vostro Bambino interiore vede se stesso come il vostro corpo fisico, e quindi come un vostro compagno in questa incarnazione, egli desidera essere consultato prima che venga

ingaggiato qualsiasi grande cambiamento o impresa. Io stessa non lo avevo ancora capito, finché non me l'hanno indicato le mie guide, una volta in cui, presa da gran frustrazione, le invocai affinché mi aiutassero a vedere perché i miei tentativi di andare avanti venivano ostacolati ad ogni angolo. Mi accorsi che non solo non avevo consultato la mia Bambina Interiore per chiederle come si sentiva rispetto ai cambiamenti che avevo in mente, ma non avevo neanche creato una protezione tramite degli accordi su come avremmo gestito gli effetti di tali cambiamenti.

Una delle cose che scordiamo quando avanziamo lungo il nostro sentiero di vita, che sia spirituale o meno, è che anche se ci sentiamo pronti per fare un cambiamento, il nostro Bambino interiore potrebbe non esserlo. Se egli non è pronto è perché non ne abbiamo parlato con lui o fatto nulla come, per esempio, trovare accordi per prenderci cura del dolore fisico o emotivo che potrebbe risultare dal cambiamento. Per esempio, se decidiamo di lasciar andare le vecchie rabbie ed eseguire una Depurazione del Fegato, per liberare questo e la cistifellea dai calcoli, senza però parlarne al nostro Bambino interiore né prendere accordi su come gestire insieme quella rabbia una volta che sarà venuta a galla, egli bloccherà la fuoriuscita dei calcoli.

Ho avuto numerosi clienti che hanno sperimentato proprio questa cosa. Una volta fatto un passo indietro e trovato un accordo, la depurazione successiva è stata piuttosto semplice. Quindi, quello che sto dicendo a proposito di abbondanza e Bambino interiore è di assicurarvi di prendere degli accordi, circa il modo in cui vi prenderete cura di lui e di voi stessi durante e dopo il cambiamento che volete conseguire.

4. È mio compito proteggerti e mantenerti felice

Il Bambino interiore crede che il suo scopo esistenziale sia di tenervi al sicuro e felici, ovvero al sicuro dalle sofferenze fisico/emotive, e felici in ogni momento. Noi tutti abbiamo un limite al dolore fisico/emotivo che siamo intenzionati a provare coscientemente. Senza accorgercene, insegnamo tale limite al Bambino interiore. Di conseguenza, egli sa che qualsiasi cosa travalichi quel limite deve essere compreso in modo che noi non lo si percepisca. Quando le cose vanno bene è facile da farsi, ma quando entra in gioco la paura le cose prendono un'altra piega.

Quando qualcosa vi minaccia in un qualsiasi modo, fisicamente, emotivamente o mentalmente, il Bambino interiore entra in modalità "Superman" .. così da potervi proteggere. Alcune volte questo significa che userà la paura come uno strumento per tenervi al sicuro. In quei momenti attinge alla propria parte oscura ed usa le capacità correlate al chakra inferiore o maschile per attuare la protezione. Questa parte "Oscura" è sinonimo dell'Ego. Quando imparai questa cosa dalle mie guide, fu come se mi avessero lanciato una bomba. Non avrei mai collegato la mia dolce Bambina Interiore al mio Ego.

La protezione, nel linguaggio del Bambino interiore, può assumere diverse forme: da un'istintiva sensazione di "allarme" o di "qualcosa che non va", per rendervi ciechi davanti ad una opportunità, fino allo svilupparsi, nei casi più estremi, di pesanti malattie fisiche, emotive o mentali. Nel mezzo si trovano tutti i tipi di dipendenze (la depressione – il grande medicamento emozionale – la droga, l'alcool, il lavoro, il cibo, ecc.) .. tutti strumenti che l'Ego/Bambino interiore usa per mantenervi preoccupati, così che non facciate la cosa che, nella sua idea, potrebbe causare il vostro allontanamento.

5. Quello che pensi di te stesso, lo pensi di me

Il nostro Bambino interiore ascolta ogni pensiero, sentimento e parola che abbiamo su noi stessi. Essendo un Bambino è per natura narcisista, proprio come un bimbo, e perciò ritiene che quel pensiero, sentimento o parola lo riguardi. Ecco perché la chiave per cambiare la propria auto-immagine risiede nel Bambino interiore. Parlare a questo Bambino con un positivo dialogo

interiore, sostenuto da degli accordi ed dal loro completamento, tramuterà la vostra stessa avversione, la bassa autostima e la scarsa valorizzazione che vi date, in amore per voi stessi.

Se il Bambino interiore sente che un'occasione di abbondanza economica potrebbe in qualunque modo procurargli una responsabilità, farà di tutto per bloccarla. Per esempio, se la vostra missione è di divenire un insegnante ma siete uno che mette in grado gli altri di fare qualcosa (noi lo definiamo un custode, qualcuno che soccorre altri), il vostro Bambino interiore bloccherà ogni sforzo facciate per allestire dei seminari od ottenere un lavoro da qualcun altro. Perché? Perché egli sa che otterreste eccessivamente il vostro amore e l'accettazione dal dare troppa energia agli altri nel tentativo di soddisfare i loro bisogni, così da non lasciarne abbastanza di riserva per voi stessi, né darestes veramente amore ed accettazione a voi stessi (cioè al Bambino interiore). Inoltre, dal momento che avete paura di essere rifiutati se non avete tutte le risposte o se non riuscite a soddisfare le esigenze di qualcuno, il Bambino interiore sa che quella paura genererà in voi dei sensi di colpa. Quando vi sentite in colpa il Bambino interiore la vive come se steste biasimando lui. Il Bambino interiore vive il biasimo come rifiuto ed abbandono.

Come vediamo, quindi, ci sono parecchie cose che facciamo, di cui possiamo non essere proprio consapevoli, che inducono il nostro Bambino Interiore a bloccare la nostra abbondanza. Il nostro Bambino interiore, seppur apparentemente complicato, è di fatto abbastanza semplice. Egli vuole solo essere amato e sentirsi protetto all'interno di quell'amore, e l'amore a cui è maggiormente interessato è proprio il vostro, il suo genitore. A questo scopo, egli muoverà mari e monti per ottenerlo e preservarlo. In conclusione, se volete vivere una grande prosperità, connettetevi alla Terra col cuore e amate il fatto di trovarvi qui, perché quando amate la Terra amate il vostro Bambino interiore, che è convinto di essere fatto di Terra e di esistere in questa dimensione.

Ascolta il tuo cuore, e lascia che si presentino gli animali che ti stanno comunicando veramente qualcosa

SCOPRI I TUOI ANIMALI TOTEM

Incontrare e approfondire la conoscenza con il nostro animale totem, ci permette di attingere a un'incredibile energia fisica, psichica e mentale

Jolanda Pietrobelli

I 44 ANIMALI DI POTERE



Cristina Pietrobelli
Book

Esistono varie tecniche per scoprire i propri animali di potere, come ad esempio visualizzazioni guidate o veri e propri viaggi sciamanici. Qui si propone un metodo semplice ed efficace: si basa su una serie di domande.

Rispondere al questionario aiuterà a scoprire quali animali Totem possono essere presenti nella nostra vita. Nel rispondere alle domande potresti individuare più di un animale per ciascuna risposta, ma cerca di sintonizzarti con le tue emozioni, indicando solo gli animali che sono davvero importanti per te.

Non lasciarti condizionare dagli animali che trovi suggestivi o belli esteticamente, nel rispondere, ascolta il tuo cuore, e lascia che si presentino gli animali che ti stanno comunicando veramente qualcosa. Alla fine, esamina il questionario e prendi nota degli animali che hai citato più frequentemente, sicuramente tra questi ci sono i tuoi Animali Totem.

-
- Quando eri bambino, ricordi di essere stato attratto da qualche animale che ancora oggi attira la tua attenzione?

- Fra gli animali, anche non domestici, se potessi tenerne uno con te quale sceglieresti?
- Se almeno una volta nella tua infanzia sei andato allo zoo, quale animale ha suscitato il tuo interesse?
- Immagina di essere un animale :quale vorresti essere?
- Quale animale è comparso più frequentemente nei tuoi sogni, fin dall'infanzia?
- Quale animale hai raffigurato in modo significativo nei tuoi disegni, scritti o poesie?
- A quale animale ritieni di assomigliare?
- Quale animale ti ha sempre affascinato?
- Nelle opere d'arte o nei gioielli, c'è qualche animale che ti ha sempre attirato?
- Quando sei in mezzo alla natura c'è qualche animale che ti capita di osservare con particolare attenzione o che senti in sintonia con te?
- C'è un animale che un tempo non vedevi, ma che oggi ti piace-piace?
- C'è qualche animale che recentemente ti si avvicina come se fosse attratto da te?
- Stai sognando o hai sognato qualche animale ultimamente?
- Stai pensando o hai visualizzato un animale ultimamente?
- Nelle ultime due settimane quali animali hai visto o hai sognato più volte?
- Che animale hai visto oggi?
- Che animale, vorresti essere oggi?
- Che animale vorresti avere con te oggi?
- Sei mai stato attaccato o morso da qualche animale?
- Hai subito qualche spavento o altro evento traumatico, legato a qualche animale?
- Quale animale ti provoca sentimenti di paura o moti di repulsione?
- Quale animale proprio non ti piace o trovi antipatico e perché?
- In sogno hai avuto qualche incubo legato alla figura di un animale?

- Quando guardi un film, o un documentario alla TV c'è un animale che ti fa paura?
- Porti o hai portato un ciondolo o un anello che raffigura un animale?
- Hai qualche animale che vive in casa con te o che ha vissuto con te?

Elenca gli animali che sono presenti nella tua casa sotto forma di: immagini, foto, poster, quadri, pupazzi, figurine, sculture, animali impagliati, portachiavi ecc.. e sottolinea quali di questi animali senti più tuoi.

Animali Totem

Secondo gli insegnamenti legati ad alcune tradizioni dei Nativi Americani, ogni persona è legata a 9 animali, detti Animali Totem, che la descrivono coi loro archetipi energetico/spirituali. Sono i quattro totem delle direzioni, i punti cardinali, legate ai corpi: fisico (Ovest), mentale (Nord), spirituale (Est) ed emozionale (Sud).

Conseguentemente vi sono il totem di destra, guerriero, il totem di sinistra femminile, che ci sostiene in famiglia, il totem del mondo di sotto, che aiuta a conservare le nostre radici il totem del mondo di sopra che ci protegge durante il sonno.

Poi c'è il totem più importante: il totem del cuore, il protettore del nostro Spazio Sacro.

Gli Animali Totem sono uno strumento molto potente che ci permette di conoscere noi stessi.

Essi ci visitano da lunghissimo tempo durante i sogni.

Volendo individuare gli Animali-Totem, è possibile attraverso una semplice tecnica *oracolare*, spiegata da *Heike Owusu*:

Scrivere i nomi di tutti gli animali-totem indicati su foglietti di carta, che verranno poi piegati e mescolati. Si procederà ad estrarne nove impiegando la mano sinistra.

Qualora ci sentissimo attirati da altri animali, diversi da quelli indicati dalla tradizione degli Indiani del Nord America, è possibile aggiungere i loro nomi all'estrazione.

Gli animali sono legati tra loro dalla forza creatrice - o il Grande Spirito – perciò possiamo scegliere di evocare direttamente gli animali prescelti e la loro forza particolare.

Condizione necessaria è la nostra disposizione, cioè il rispetto e la volontà ad accogliere l'aiuto che ci viene donato.

Volendo iniziare un' analisi spirituale, un percorso con gli Animali Totem, potremmo tentare di sviluppare un personale rituale con loro. In esso è consigliato di includere chiarezza di intenti e le caratteristiche degli animali scelti.

Poteri degli animali

Ognuno ha necessità di uno o più animali totem personali, con i quali stabilire stretto legame.

Incontrare e approfondire la conoscenza con il nostro animale totem, ci permette di attingere a un'incredibile energia fisica, psichica e mentale.

Ogni animale ha però un potere differente dagli altri.

Così chi ha come animale totem un Serpente velenoso, avrà il potere di trasformare le situazioni velenose (negative) in nutrimento e in qualcosa di positivo. Perché il serpente ha la capacità di gestire nel suo corpo il veleno senza essersene intossicato. Inoltre avrà il potere di attaccare a sorpresa in modo letale (in senso anche simbolico, non necessariamente letterale!).

Però quella stessa persona non avrà grosse capacità nello scontro frontale, a meno che non abbia anche come ulteriore animale di potere, ad esempio, l'Orso.

Come trovare l'animale Totem attraverso la meditazione

Mettetevi comodi su una sedia a schienale diritto o sdraiati.

Chiudete gli occhi rilassatevi.

Il vostro corpo e la vostra mente debbono raggiungere una sorta di tranquillità e pace.

Visualizzate una grotta o il tronco cavo di un albero, una buca, un pozzo.

Lasciate che questa immagine diventi chiara.

Procedete verso di essa , entrate.

Una volta che sarete dentro la grotta, vi verrà incontro una guida, che potrà essere percepita anche come una luce radiosa.

Qualora assumesse la forma di animale animale, non sarà il vostro ausiliario animale, ma un compagno che vi condurrà nel territorio interiore.

Nelle profondità della grotta si apre una galleria che raggiunge l'profondità della terra.

La guida vi condurrà all'interno della galleria, che si aprirà su un paesaggio interiore.

Guardatevi attorno:

che paesaggio vi ricorda?

Vedete alberi, montagne, fiumi, laghi?

Che ora è?

Fa freddo o caldo?

C'è vento o l'aria è calma?

Vi piace il paesaggio ?

Che sensazioni provate?

La guida attenderà il vostro ritorno.

Adesso cercate un animale (o anche più di uno) nel paesaggio.

Ricordate tutti quelli che vedete.

Fidatevi del vostro istinto.

Evitate gli animali che vi mostrano i denti non agiranno da ausiliari, ma ostacoleranno il vostro cammino.

Una volta individuato il vostro animale affine accoglietelo ed accogliete i suoi insegnamenti, se ritiene opportuno darvene.

Se non si è ancora avvicinati, attendete con fiducia, lo farà.

Il vostro animale- totem può interagire con voi in molti modi.

Quando ritenete di aver concluso l'esperienza congedatevi dal vostro animale con amore,ripercorrete la galleria con la vostra guida.

Raggiunto l'inizio della grotta, al momento di accomitarvi dalla vostra, ringraziatela, visualizzate la vostra stanza e con amore unitevi al vostro corpo che vi attende.

Respirate profondamente , muovete braccia e gambe, aprite gli occhi.

Non appena vi sarete completamente «svegliati» nel vostro ambiente normale, è consigliabile prendere appunti precisi, descrivendo ogni visione od oggetto simbolico offertovi dal vostro animale.

Significato dei 9 animali totem

- EST: L'animale a Est guida verso le proprie sfide spirituali più grandi proteggendo il sentiero per l'illuminazione.
- SUD: L'animale a Sud protegge il bambino che c'è in noi, ricordandoci di mantenere in equilibrio nella propria personalità, la modestia, l'affidabilità, l'irreprensibilità.

- OVEST: L'animale a Ovest conduce verso una propria verità alla ricerca di risposte interiori. Rende evidente la via per il raggiungimento dei propri scopi.
- NORD: L'animale a Nord consiglia sul <quando parlare e quando ascoltare>. Ci ricorda la gratitudine per ogni *grazia* ricevuta durante la nostra quotidianità.
- SOPRA: L'animale di Sopra insegna l'onore per la Nazione della Grande Stella e ci richiama alla memoria che veniamo dalle stelle e ad esse torneremo. Questo animale è anche il guardiano del Tempo del Sogno, per il nostro ingresso verso altre dimensioni.
- SOTTO: L'animale di Sotto spiega com'è la Terra interiore e il modo di stabilizzarsi sul proprio sentiero.
- DENTRO: L'animale di Dentro istruisce sul come trovare la gioia nel cuore e la fedeltà alle nostre certezze personali. E' il protettore del nostro Spazio Sacro.
- LATO DESTRO: Questo animale protegge il nostro maschile e indica che, ovunque noi andiamo porteremo con noi il Padre-protettore interiore, che è portatore del nostro coraggio e del nostro spirito guerriero.
- LATO SINISTRO: Questo animale è il protettore del nostro lato femminile e insegna ad accogliere l'abbondanza, e la nostra evoluzione. L'animale del lato sinistro ci è anche maestro nelle relazioni e nella procreazione.

Tratto da <44 Animali di potere di Jolanda Pietrobelli- CristinAPietrobelli E-Book>

In psicologia analitica potrebbe essere definito come una forma universale del pensiero

ARCHETIPO

Un simbolo una sorta di valore etico sociale



1. Primo esemplare, modello: l'Iliade può essere considerata l'a. dei poemi epici o eroici.
2. In filosofia, spec. nella tradizione platonica, l'essenza sostanziale delle cose sensibili. Anche come agg.: idee archetipe.
3. Nel pensiero dello psichiatra e psicologo svizz. C. G. Jung (1875-1961), immagine primordiale contenuta nell'inconscio collettivo, la quale riunisce le esperienze della specie umana e della vita animale che la precedette, costituendo gli elementi simbolici delle favole, delle leggende e dei sogni.
4. Nella critica testuale, il manoscritto non noto ma ricostruibile con maggiore o minor sicurezza attraverso il confronto dei manoscritti noti, come quello da cui essi tutti deriverebbero secondo i rapporti di dipendenza raffigurati nello stemma, o albero genealogico; l'archetipo rappresenta un testo che, rispetto ai codici noti, è più vicino e complessivamente più fedele all'originale. Il termine è usato con analogo sign. anche nell'archeologia e nella storia dell'arte: statua che riproduce l'a. di Lisippo.

In psicologia analitica potrebbe essere definito come una forma universale del pensiero dotato di un certo contenuto affettivo per il soggetto, dunque un simbolo, e che potrebbe a sua volta autodefinirsi come una sorta di valore etico-sociale cui il soggetto crede, si appoggia o è condizionato, consciamente o inconsciamente, nell'arco della sua esistenza o parte di essa, nella realizzazione dei suoi progetti di vita o semplicemente nel suo modo di essere o comportarsi. Carl Gustav Jung teorizza che l'inconscio alla nascita contenga delle impostazioni psichiche innate, quasi sicuramente dovuto al tipo di sistema nervoso caratteristico del genere umano, trasmesse in modo ereditario. Tali impostazioni e immagini mentali sono quindi collettive, cioè appartenenti a tutti; Jung chiama questo sistema psichico inconscio collettivo, distinguendolo dall'inconscio personale che deriva direttamente dall'esperienza personale dell'individuo. La formulazione dell'archetipo è più volte ridefinita, precisata, approfondita da Jung.

L'inconscio collettivo, per Jung, è costituito sostanzialmente da schemi di base universali, impersonali, innate, ereditarie che lui chiama archetipi. Di questi i più importanti sono: il «Sé» (il risultato del processo di formazione dell'individuo), l'«ombra» (la parte istintiva e irrazionale contenente anche i pensieri repressi dalla coscienza), l'«anima» (la personalità femminile così come l'uomo se la rappresenta nel suo inconscio) e l'«animus» (la controparte maschile dell'anima nella donna). Particolarmente rilevante è l'archetipo femminile che chiama anima o animus (nella sua controparte maschile). In sostanza Jung sposta sul piano inconscio alcuni condizionamenti culturali (religiosi e artistici) e ambientali, comuni a tutti gli individui di un certo gruppo, che Freud riteneva presenti invece nel Super-io della psiche umana.

Da un punto di vista psicodinamico Jung postula, poi, quattro funzioni fondamentali: pensiero, sentimento, sensazione e intuizione. Ciascuna di queste funzioni è variamente dominante in ogni individuo e ogni individuo si rapporta con l'archetipo femminile (o maschile, Animus, per la donna) che risiede nel suo inconscio. Questa relazione ha, per Jung, un ruolo nell'equilibrio delle funzioni psicodinamiche. Le funzioni meno dominanti in un individuo vengono sommerse nell'attività dell'inconscio e assumono la forma di funzioni psicodinamiche della sua anima come se questa fosse in qualche misura separata e in grado di intrattenere una certa forma di dialogo interiore.

L'archetipo, conseguentemente, viene a essere un sorta di prototipo universale per le idee attraverso il quale l'individuo interpreta ciò che osserva ed sperimenta. È, per Jung, l'immagine primordiale (urtümliches Bild) dell'inconscio collettivo.

Gli archetipi integrandosi con la coscienza, vengono rielaborati continuamente dalle società umane, si manifestano «contemporaneamente anche in veste di fantasie e spesso rivelano la loro presenza solo per mezzo di immagini simboliche», si rafforzano, si indeboliscono e possono anche morire. L'indebolirsi degli archetipi nell'epoca moderna ha reso, per Jung, possibile e utile la psicologia[3]. La sopravvivenza degli archetipi, in epoca moderna, è legata anche agli esiti della comunicazione di massa. Un film di successo, un libro, una trasmissione televisiva molto seguita possono giocare un ruolo nel ravvivarli o indebolirli.

Di archetipi in psicologia si sono occupati, oltre a Jung, anche Jacques Lacan e James Hillman.

L'archetipo può anche semplicemente essere un'interazione con sé stessi, poiché decodificando la nostra interiorità teorizza l'essere (o il super io come lo definiva Freud)

Tratto da <Confini di Jolanda Pietrobelli- CristinAPietrobelli E-Book>

Nel Cristianesimo vi fu un atteggiamento ostile verso le
rappresentazioni fisiche del divino

L'ANTROPOMORFISMO E LA CHIESA

L'utilizzo di animali antropomorfizzati ha una lunga tradizione
nell'arte e nella letteratura



(Jopi) L'antropomorfismo è l'attribuzione di caratteristiche e qualità umane ad esseri animati o inanimati o a fenomeni naturali o soprannaturali, in particolare divinità.

In biologia, antropomorfo è, in genere utilizzato nell'ambito della primatologia e nella paleoantropologia. In questi ambiti antropomorfo può sintetizzare scimmia antropomorfa, la super famiglia degli Hominoidea, così pure aggettivare un primate per aspetto fisico particolarmente affine al ramo evolutivo umano.

Nella religione e nella mitologia l'antropomorfismo si riferisce all'attribuzione ad esseri divini di sembianze umane e/o di peculiarità legate alla sfera dei sentimenti. L'antropomorfismo fisico è riscontrabile soprattutto nelle religioni primitive e politeiste e caratterizza in particolar modo la mitologia egizia. Esempi di antropomorfismo spirituale (o antropopatismo) ricorrono sovente nella mitologia greco-romana, nelle quali le divinità mostrano atteggiamenti e provano sentimenti legati alla sfera umana.

Non sono mancate nel corso della storia sette antropomorfite, come un gruppo nell'Egitto del IV secolo ed un gruppo nella Chiesa cattolica romana del X secolo, considerate eretiche per la loro interpretazione letterale del passo biblico della Genesi 1,27.

Anche se la tendenza ad una rappresentazione simbolica del divino ha permeato l'esperienza religiosa umana, la polemica anti-anthropomorfa, già presente nei filosofi greci, primo fra tutti Senofane, fu approfondita all'interno dell'Islamismo e dell'Ebraismo.

Anche nel Cristianesimo vi fu un atteggiamento ostile verso le rappresentazioni fisiche del divino, sfociato nell'iconoclastia, e dal lato spirituale-psicologico un ripudio della pretesa della conoscibilità di Dio, come nella teologia negativa dello Pseudo-Dionigi. Tuttavia proprio nella religione cristiana si attuò il superamento dell'aporia insita nel rapporto tra umano e divino nell'epifania del Dio che si fa uomo per la salvezza del genere umano. La polemica positivista moderna è rappresentata nel pensiero di Ludwig Feuerbach, che vede nell'antropomorfismo la

prova dell'origine umana della religione, in quanto basata esclusivamente sull'interesse da parte dell'uomo di crearsi una divinità a proprio uso e consumo.

L'antropomorfismo non attiene soltanto alla sfera religiosa ma è riscontrabile nella cultura a vari livelli.

Nella retorica ad esempio si possono trovare vari esempi di personificazione nella creazione di personaggi immaginari che impersonificano astrazioni, come i quattro cavalieri dell'Apocalisse.

L'utilizzo di animali antropomorfizzati ha una lunga tradizione nell'arte e nella letteratura, soprattutto nelle favole, come in Esopo, e nella narrativa per ragazzi, come nei libri di C. S. Lewis, Beatrix Potter e Lewis Carroll, nei quali le caratterizzazioni degli animali sono tipicamente umane.

Molti dei più famosi personaggi televisivi per bambini sono animali con comportamenti umani: Mickey Mouse, Kermit, Bugs Bunny e Daffy Duck, per fare solo alcuni esempi.

Anche nella fantascienza si riscontrano vari esempi di personaggi non umani antropomorfizzati, come gli androidi.

Le razze e le quattro età

ATLANTIDE UN CONTINENTE FANTASMAGORICO

L'uomo non deriva dall'evoluzione di un progenitore comune allo scimpanzé



Prima della nostra razza, sono esistite altre razze ed altre civiltà.

Atlantide è un continente per certi versi fantasmagorico, molti studiosi affermano la sua inesistenza.

Le razze

- razza polare (o protoplasmatica)
- razza iperborea
- razza lemure (Lemuria)
- razza atlantidea (Atlantide)
- razza aria (l'attuale razza umana)

Con il susseguirsi delle razze la materia è diventata sempre più presente.

DAL 2012 le vibrazioni umane evolvono più rapidamente per la preparazione alla quarta dimensione nella quale avremo la nostra ultima vita fisica. Dopo la quarta dimensione passeremo velocemente alla quinta dimensione e lì non avremo più il corpo, non ci servirà più perché saremo evoluti, ovvero pura coscienza.

Ognuna di queste razze ha vissuto quattro età:

- età dell'oro
- età dell'argento
- età del bronzo
- età del ferro

che sono come "Primavera, Estate, Autunno, Inverno" di una civiltà.

L'uomo non deriva dall'evoluzione di un progenitore comune allo scimpanzé, le scimmie sono una degenerazione di antichi uomini e quelli che noi conosciamo come uomini primitivi sarebbero, secondo Zecharia Sitchin (che si è basato, nei suoi studi, su antichi testi sumeri) frutto di esperimenti fatti da razze aliene che hanno colonizzato la Terra e che avevano bisogno di persone

che lavorassero nelle loro miniere.

L'uomo si è evoluto, solo da un punto di vista scientifico e tecnologico ma secondo l'antropologia gnostica siamo in una fase di involuzione psichica e spirituale. Le prime due razze erano spirituali, prive di sesso e semidivine. I Celti si dichiaravano discendenti degli Iperborei, che a loro volta discendevano dai Polari, così chiamati perché forse portati dalla stella polare.

Anche sulla collocazione geografica di Lemuria ed Atlantide si leggono teorie diverse: Lemuria pare fosse collocata nell'Oceano Pacifico, infatti questo continente veniva chiamato anche Pacifica. Possedeva una scuola di sublimazione che rendeva gli uomini immortali che si realizzavano come esseri androgini.

Quando Lemuria si inabissò, emerse Atlantide e a popolare questo nuovo continente c'erano già molti lemuri immortali ed androgini che hanno continuato a rendere immortali gli individui tramite la trascendenza del sesso. Atlantide era situata probabilmente nell'Oceano Atlantico ma c'è chi l'ha collocata al Polo Nord. A causa di cambiamenti atmosferici e una grande inondazione, conosciuta come il Diluvio Universale, Atlantide è scomparsa.

Platone, nel *Crizia* e nel *Timeo*, parla del continente Atlantide che lui colloca davanti alle colonne d'Ercole.

Si dice che gli abitanti di Atlantide fossero di grande statura e in quanto esseri molto a contatto con l'acqua, si è supposto che gli eredi sopravvissuti di Atlantide fossero gli Oannes, creature metà uomo e metà pesce, che di giorno vivevano sulla terra e di notte nel mare.

La figura degli Oannes è reperibile nella mitologia babilonese.

Durante l'età dell'oro Atlantide ha conosciuto razze di cinque colori:

- pelle nera
- pelle rossa
- pelle gialla
- pelle bianca
- pelle azzurra

Anche gli animali atlantidei erano molto grandi e nell'età dell'oro erano docili, i leoni erano impiegati per il traino, l'età dell'oro non conosceva l'egoismo.

Nell'età dell'argento l'uomo incominciò a conoscere l'egoismo e il predominio sugli altri. In questo periodo, circa 800.000 anni fa, vi fu una prima catastrofe. Nell'età del bronzo iniziarono le prime guerre, gli abusi sessuali, ed esperimenti sui alcuni organi del corpo umano. In questo periodo, 200.000 anni fa, si verificò la seconda catastrofe.

L'età del ferro fu caratterizzata da odio, guerre, violenza e potere. Avvennero esperimenti ed incroci sessuali che diedero vita ad uomini più vicini al regno animale che umano. Joel Ducatillon nel suo libro *"Acqua diamante, una coscienza"* parla proprio di questo.

Egli afferma che in Atlantide noi (perché gli Atlantidei eravamo noi, così come saremo noi ad entrare nella quarta dimensione) abbiamo subito una manipolazione del DNA.

Questa manipolazione è avvenuta perché il popolo atlantideo fu isedotto sedotto da un altro popolo alieno (probabilmente si trattava dei marziani, ma è probabile anche che fossero i rettiliani, vale a dire la medesima razza aliena che secondo Davide Icke ci controlla oggi).

Noè annunciò che sarebbe giunta una catastrofe. Così, circa 12.000 anni fa avvenne l'inversione dei poli terrestri di 2000 Km con conseguente inondazione (diluvio universale) e fine di Atlantide. Il diluvio è descritto nei testi antichi di molte civiltà: Aztechi, Maya, Egizi, Babilonesi, Greci, Tibetani, ecc. Colui che noi chiamiamo Noè è conosciuto in Germania come Belgemir, in Babilonia come Oannes, in Persia come Yima ed in Oriente come Manù. Dopo l'inondazione avvenne la glaciazione, un nuovo scenario si aprì alla quinta razza: la razza ariana.

Alcuni studiosi hanno ipotizzato che i superstiti di Atlantide avessero tentato una propria

mbientazione nell'attuale era. L' ipotesi spiegherebbe la costruzione di monumenti simili tra loro come le piramidi maya e quelle egiziane.

Lo stesso studioso Peter Kolosimo ha osservato le sorprendenti affinità tra le piramidi messicane e quella di Cheope. Restano un mistero anche le costruzioni dell'isola di Pasqua.

Queste opere misteriose si spiegano come provenienze dalla civiltà atlantidea ma c'è chi azzarda l'ipotesi che possano essere state costruite attraverso insegnamenti ricevuti da civiltà aliene. In molte rappresentazioni di uomini primitivi, compaiono immagini di navi spaziali. In testi indiani antichi (Rig Veda) si parla di esseri divini e luminosi scesi da navi volanti. La storia dell'umanità comprende moltissimi avvistamenti di UFO e una diffusa teoria sostiene che la stessa Atlantide possa essere stata creata da una civiltà extraterrestre

La nostra razza, nonostante le male interpretate antiche profezie, avrebbe dovuto concludersi nel 2012, tra il 22 e il 23 dicembre 2012!

Si è trattato solo di cambiamento di polarità, forse un avvicinamento di Venere alla Terra, un ri-allineamento del Sole e di tutto il Sistema Solare con la stella Sirio.

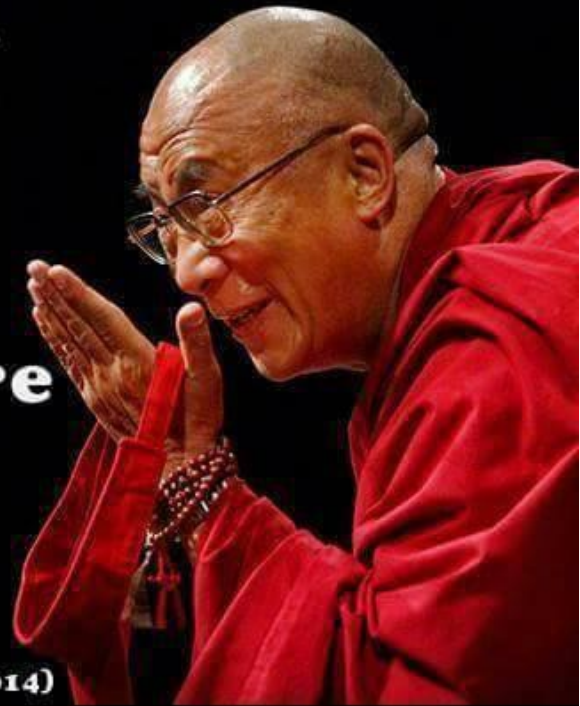
Nelle profezie Maya, nelle tribù dei nativi americani, nell'esoterismo cristiano e indù si parla di cambiamento: è avvenuto un salto quantico, un salto vibrazionale. Per motivi ancora sconosciuti alla scienza, la Terra inverte periodicamente i poli:

- il polo nord diventa polo sud
- il polo sud diventa polo nord.

Questa inversione porta con sé anche un aumento vibratorio dell'energia, in realtà il cambiamento vibrazionale è già in atto da alcuni anni e si sta già manifestando. L'essere umano è chiamato a prepararsi al nuovo risveglio!

"Se si chiamano rifugiati vuol dire che fuggono da qualcosa ma il buon cuore per accoglierli non basta e bisogna avere il coraggio di dire quando sono troppi e di intervenire nei loro Paesi per costruire lì una società migliore"

(Dalai Lama in visita in Italia, Giugno 2014)



Sono inorganici non derivano da una crescita sono artificiali

GLI ARCONTI

Le entità dietro il potere invisibile



(David Icke) Gli Arconti, sono le entità dietro il potere invisibile. Tale nome viene dalla tradizione gnostica. Gli Gnostici dicevano che essi erano fatti di fuoco luminoso. Nel 1945, in Egitto, a Nag Hamadi, fu scoperto il rotolo dei vangeli apocrifi. In questi testi gli Gnostici parlano di Arconti, che hanno creato le nostre forme; sono paragonati alle Dio giudaico Jaweh (vedi anche Demiurgo). Arconte significa Principe, governatore, autorità dagli inizi.

È un falso Dio, quello che ha creato la nostra realtà materiale e fisica come la percepiamo. Gli Arconti sono inorganici, ovvero non derivano da una crescita, sono artificiali.

Il Demiurgo, non ha immaginazione creativa e invidia gli uomini. Gli Arconti sono come una razza robotica, che può imitare ma non innovare; non hanno fantasia, sono parassiti mentali, esercitano inganno, inversione del pensiero.

In inglese, EVIL (il male) è l'inversione di LIVE (vivere). infatti in questo c'è il culto della morte: gli Arconti amano distruggere e uccidere. La vita invece, è abbondanza.

La mente arcontica è quella degli psicopatici, Sono coloro che non hanno empatia, non vivono il rimorso, non hanno vergogna, sono parassitari, mentitori patologici.

Il sistema arcontico programma la nostra percezione; il loro obiettivo è creare distorsione e inversione della nostra percezione.

Prima che avvenisse questa cattura dell'umanità da parte degli Arconti, c'era un mondo molto diverso, come descritto dal film AVATAR, in cui gli umani interagivano con la natura e con gli animali ben oltre l'uso della parola.

I codici di Nag Hamadi, riportano che gli arconti hanno fatto una cattiva copia della nostra realtà originale. Tutto viene fatto a livello informazionale. Ecco: ti ho beccato!

Gli Arconti si nutrono di basse emozioni umane, perché sono una distorsione di pace amore e armonia. La Matrix è un mondo di sogno illusorio, creato a computer, per tenerci sotto controllo e poter cambiare l'essere umano in uno di loro.

Ricordiamoci che ogni malattia, ha la sua base nelle emozioni. Le emozioni creano distorsioni energetiche; non solo sono il cibo di queste entità, ma vengono anche intrappolate nel corpo.

La radiazione distrugge il corpo nella sua struttura originale e MUTA il corpo nella sua forma, laddove la forma è informazione...[un'altra lettura del perché siamo inondati di radiazioni?...]]

In tutta la storia troviamo indicazioni di entità che posseggono gli esseri umani e quel che fanno

queste identità, è rinchiudersi nel livello energetico della forma umana ed è così da poter influenzare la percezione della persona. Tanto più impongono la loro energia nel campo che vanno a possedere, tanto più la informazione cambia e inizia così ad influenzare l'ologramma.

I nativi americani facevano questa similitudine: dentro di noi ci sono due lupi. Uno è il male l'altro è il bene.

Il male è:

Rabbia, Invidia, dolore, rimpianto, avidità, auto commiserazione, Senso di colpa, risentimento, senso di inferiorità, bugie, falso orgoglio, superiorità, ego.

Il bene è:

Gioia, pace, amore, speranza, serenità, umidità, gentilezza, benevolenza, empatia, generosità, verità, compassione, fede.

Chi vince tra i due? Quello che alimenti di più.

Ma possiamo dire che sia la natura umana? O piuttosto è la distorsione che cerca di imporsi sulla natura umana?

Giordano Bruno disse che c'è sempre luce divina nell'uomo, che si presenta ai sensi e alla comprensione, ma l'uomo la respinge. Questo perché tale luce è oltre il "programma" e se non raggiungiamo quella frequenza, non possiamo connetterci con essa.

Ed è qui che le forze arcontiche entrano in gioco e ci tengono fuori da quella frequenza, da quel livello.

L'adorazione del serpente-rettile parte da almeno 7000 anni fa. Per questo si veda il bellissimo lavoro del Reverend Deane, "Warship of the Serpent" (1933) - L'Adorazione del Serpente-

In tutte le culture del mondo e non solo nel cristianesimo, la "caduta dell'uomo" è sempre in relazione alla figura del serpente. Per esempio possiamo vedere le immagini della donna serpente col bambino nella cultura pre-sumerica. Oppure i faraoni egiziani, il cui copricapo riporta un cobra. Come mi fece rilevare Credo Mutwa, in questo cobra c'è un enorme riferimento di questa interferenza rettiliana. Anche i Druidi avevano un dio serpente. Anche in Asia di NAGAS, sono una razza rettiliana, per non parlare dei draghi in tutto l'Oriente.

Troviamo questo simbolo del serpente in molti stemmi e marchi di mercato nella nostra cultura. Per esempio l'Alfa Romeo. In queste rappresentazioni troviamo spesso il simbolo del serpente che si mangia il bambino.

Troviamo anche la corona, che si riferisce al lignaggio di case reali. Troviamo questo anche nei simboli della Religione, delle Società Segrete e nel Satanismo. Anche se la più parte dei loro rappresentanti non ne è consapevole, alla fine tutti e tre stanno adorando la stessa entità, forza, con tremende implicazioni per le conseguenze che questo comporta.

La forza arcontica non opera da questa dimensione. Ha bisogno perciò di un veicolo all'interno della luce visibile [frequenza dove noi siamo e percepiamo] per agire in questa dimensione, anche se arriva dall'invisibile.

Quindi alcune dinastie sono state appositamente create per essere quel veicolo. Ovvero degli umani-arconti, ibridi rettiliani-umani. I simboli di questo si vedono nei loro stemmi, nella aristocrazia. Per esempio l'emblema della City di Londra, ha moltissime immagini rettiliane.

Queste dinastie, sono un po' quelli che stanno "nel mezzo".

Da un lato la banda di luce visibile, fuori da questa le entità e questi loro rappresentanti nella luce visibile, che possono interagire con essi.

Così questi ultimi diventano "marionette del serpente".

Ma questo succede anche con la scienza. Cio' che è stato creato, è una gerarchia che ha la sua origine "dal nascosto", che si colloca nel visibile, per dirigere la società e che genera energia vibrazionale estremamente bassa e impone il "virus" sulla nostra società.

Queste dinastie hanno un particolare DNA (che altro non è che un campo di informazione). Per loro creare ibridi è come fare con un programma software. La ragione per cui queste dinastie "speciali",

si riproducono tra loro (lo stesso dicasi per le corporation, presidenti USA e banchieri) è per mantenere questo campo di informazione, che ha una serie di tratti della personalità, che gli arconti vogliono che esistano in questi ibridi, perchè così li fa agire su loro comando (senza l'empatia e compassione etc).

Questo DNA, ha cancellato le qualità che abbiamo visto precedentemente con la simbologia dei lupi dentro di noi, secondo la tradizione nativa. Il risultato sono poi psicopatici nella nostra realtà; essi sono il prodotto principale della realtà non visibile.

Non sono i politici a governare il mondo, ma qualcosa di nascosto di cui essi sono una espressione. Il motivo per cui questa "elite" è così importante, è perché ha una genetica ibrida; la genetica è solo un campo informativo. La frequenza degli ibridi è vicina a quella delle entità arcontiche. Gli Arconti possono dettare e controllare con maggiore potenza il comportamento degli ibridi, per la suddetta ragione. Lo possono fare molto più che con la popolazione in generale, che ha una genetica diversa.

Egizi e Sumeri sono stati parti importanti per il lignaggio che poi si sarebbe diffuso qui in Gran Bretagna con l'impero e il tempo del colonialismo. Quando cominciarono le rivolte delle colonie, apparentemente lasciarono che l'impero svanisse, ma solo in superficie. Quel che rimase dopo l'apparente crollo dell'impero, furono le società segrete.

Quello che crearono e che ancora oggi vediamo, è una vasta rete, con il Sancta Sanctorum degli Arconti che ha dato ordini attraverso queste società segrete, per esercitare sempre più controllo e inversione dell'ordine naturale. Qualche esempio: Bilderberg, Trilaterale, Club of Rome, Council for Foreign Relations...

Nella mia ricerca, ho sempre trovato insieme Società Segrete, [Religione] Satanismo e Pedofilia. Il Satanismo, nei suoi rituali, interagisce con queste entità arcontiche, che usano altresì colori, perchè sono frequenze e con esse manipolano.

David Berkowitz, (assassino e satanista) dal carcere per accuse di Satanismo:

“I satanisti sono persone particolari. Non sono contadini ignoranti o nativi analfabeti. Piuttosto, nei loro ranghi, ci sono medici, avvocati, businessmen e soprattutto cittadini di alte responsabilità. Non sono un gruppo distratto che si mette a fare errori. Sono invece legati tra loro in modo segreto, grazie ad un bisogno e desiderio comune di infliggere caos nella società”.

Fu A.Crowley (occultista, mago, artista inglese) a dire: “voglio blasfemia, assassinio, stupro, rivoluzioni, qualsiasi cosa sia cattiva”.

Nella storia di questi “lignaggi di sangue”, il conte Dracula figura tra i peggiori satanisti. Risulta che Elisabetta II, ne sia una discendente, attraverso la nonna.

Halloween è uno dei maggiori riti satanici del mondo e hanno fatto di questo una festa mascherata per bambini... “Scherzetto-dolcetto” (trick or treat), si rifà alle usanze druidiche, quando bussando alle porte, chiedevano vergini per il sacrificio (nei falò). E ora attirano i bambini in questa frequenza...

In Australia, un satanista prima di morire:

“quel che la più parte della gente non comprende, è che il satanismo è una pratica rituale, che venendo ripetuta nel tempo, ha lasciato forti segni nel campo morfico. (campo energetico) della terra.

Si tratta di sopprimere e tenerci in frequenze bassissime.

Il più grande segreto: ibridi governano il mondo?

Nel 1998, nel mio libro *The biggest Secret*, rendevo pubblica la pedofilia del Primo Ministro inglese Heath [in carica dal 1970 al 1974]. La pedofilia infesta ovunque l'establishment. L'abuso sessuale sui bambini ha proporzioni enormi ovunque. Ecco perchè Satanismo e pedofilia sono interconnessi.

Costoro cercano l'energia dei bambini prima della pubertà, ovvero prima del loro cambiamento biologico-energetico. (vedi anche: <http://saluteolistica.blogspot.it/2013/04/ex-capo-della-sicurezza->

nato-il-governo.html)

Jimmy Savile [decaduto nel 2011, ex dj famosissimo della BBC con legami di amicizia e ingresso nei circoli della casa reale, nonché con l'ex PM Thatcher, Carlo d'Inghilterra etc, che dopo la sua morte risulta essere responsabile di oscenità e violenze orrende sui bambini nonché aver avuto un ruolo di procuratore di bambini ai pedofili di altissimo rango] nel 1971, fu insignito, dalla regina, del titolo di Ufficiale dell'Ordine dell'Impero Britannico e nel 1990, Papa Wojtyla lo fece Cavaliere dell'Ordine di San Gregorio Magno "per le opere di bene ed il volontariato compiuto"... Questo a ricordare come Religione, Satanismo e Pedofilia siano correlati.

Tutti i pedofili son protetti perché la pedofilia deve essere protetta in favore delle forze invisibili, che di essa si nutrono (gli Arconti).

Il Simbolismo è la loro lingua. I Rettiliani comunicano con immagini. il simbolo è un campo di informazione vibrazionale, che entra negli occhi e raggiunge il livello subconscio, anche se non ci rendiamo conto. Con le orecchie, invece, percepiamo il messaggio. Ma per influenzare la percezione si deve passare dagli occhi, che "comunicano" con il subconscio. Focalizzarsi su un simbolo porta su ciò che esso rappresenta e non su ciò che pensiamo esso sia, ovvero andiamo su ciò che esso è realmente!

(Traduzione e sintesi Cristina Bassi)

È collegata alla leonessa Sakhmet, una potente e selvaggia dea
BASTET: LA DEA GATTO
Malvagia e vendicativa



La dea Bastet è generalmente rappresentata come il venerato gatto d'Egitto, un animale molto amato dagli Egiziani e da essi considerato sacro. Tuttavia le più recenti versioni ritengono che in origine fosse una malvagia leonessa di natura vendicativa. Spesso è rappresentata come una donna con la testa di gatto e a volte è circondata da una cucciolata di gattini. Il geroglifico del suo nome è il simbolo di un portaparfumi di alabastro sigillato. Il profumo avrebbe avuto un ruolo importante nel rituale di purificazione del suo culto. In alcune tradizioni si riteneva che Bastet fosse figlia di Iside e Osiride e sorella di Horus. Il suo principale centro di culto si trovava a Bubastis, nel delta di nord-est. La dea gatto Bastet, nella sua originaria forma aggressiva, veniva rappresentata come una leonessa guerriera. Spesso è collegata alla leonessa Sakhmet, una potente e selvaggia dea che sputava fuoco contro i nemici del faraone. Le leggende dicono che Bastet, nelle sembianze di leonessa, trascorse un periodo di tempo in esilio prima di ritornare in Egitto nella forma di un tranquillo gatto domestico. Tuttavia, come tutti i gatti, essa aveva i naturali impulsi di un predatore. E talora rappresentata come figlia del dio sole Ra, mentre decapita Apophis, serpente dell'oltretomba. La trasformazione di Bastet da guerriera a pacificatrice potrebbe essere il riflesso di un cambiamento politico nell'antico Egitto, o semplicemente rappresentativa della diffusione del gatto domestico nelle dinastie più tarde. Qualsiasi evoluzione culturale o spirituale abbia potuto influenzare il suo culto e la sua simbologia, Bastet è comunque un archetipo che sintetizza l'addomesticamento delle forze selvagge e bestiali nella natura umana. Essa è la personificazione della civiltà e il trionfo della diplomazia sul conflitto.

Il culto di Bastet includeva rituali di purificazione e di profumazione. E' probabile che essa fosse associata ai cicli mestruali e alla fertilità. La profumazione e la purificazione implicate nel suo culto potevano cioè essere rappresentative della purificazione che il corpo femminile effettuava attraverso il ciclo mestruale. Inoltre il gatto era un simbolo di disponibilità sessuale. Il profumo di Bastet sarebbe dunque stato l'odore della seduzione.

Bastet era anche una divinità della musica e della danza e, come Hathor, la dea vacca, era associata al sistro, uno strumento musicale che produceva un suono vagamente paragonabile ai sonagli. Quando il sistro veniva suonato nella celebrazione di queste divinità, sulla sua estremità veniva frequentemente incisa l'effigie di un gatto (Bastet) o di una vacca (Hathor). Sia Bastet che Hathor erano divinità collegate alla sensualità, alla sessualità e al potere femminile; Bastet era, però, una

divinità del nord dell'Egitto, mentre la venerazione di Hathor era più forte nel sud.

Il Culto del Gatto

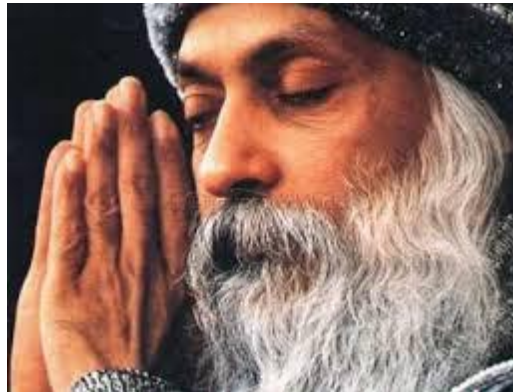
Il gatto era onorato dagli antichi egiziani con devozione e con grande affetto. Il “grande gatto di Eliopoli”, riportato nel Libro dei morti, era probabilmente un gatto selvatico, indigeno del delta del Nilo, rispettato grazie alla sua ostilità per i serpenti. I gatti erano celebrati con rituali funebri che includevano la mummificazione, il rivestimento con elaborate fasciature e la raffigurazione di tipologie ed espressioni. A Bubastis esistevano grandi cimiteri di gatti mummificati, ma c'erano anche altre aree in cui la venerazione di Bastet era particolarmente sentita. Nel corso della storia, il gatto ha generato forti sentimenti di affetto o di repulsione. E un animale spesso collegato alle pratiche magiche, alla coscienza spirituale e al potere della sessualità. Forse non è sorprendente che gli estremisti cristiani europei del Medioevo associassero il gatto alla venerazione del diavolo, mentre non ci sono indizi che inducano a ritenere che gli Egiziani non vedessero il gatto che come una influenza esclusivamente positiva nella loro vita.

Tratto da <Confini di Jolanda Pietrobelli – CristinAPietrobelli E-Book>

Mente, presenza mentale, andare oltre la mente, non-mente... dai tempi del Buddha ai giorni nostri, le stesse parole, gli stessi dubbi, le stesse certezze...

OSHO E LA MINDFULNESS

Un prezioso brano apparso su Osho Times n. 235



Cos'è la presenza mentale?

La presenza mentale è in realtà uno stato di non-mente. Puoi chiamarla mindfulness, consapevolezza, o puoi chiamarla uno stato di non-mente. Le parole appaiono in contraddizione tra loro, ma indicano lo stesso stato. Presenza mentale significa essere nel presente, essere spontanei, essere disponibili a tutto ciò che accade in questo momento. Essere aperti al qui e ora è presenza mentale. Ma l'unico modo per essere aperti al qui e ora è non essere nel passato, non essere nel futuro.

E la mente è fatta di passato e futuro, la mente non sa nulla del presente. La mente è sempre occupata, non è mai libera. E quando è disoccupata, assolutamente senza pensieri, in osservazione, attenta, consapevole, sorge una grande presenza. Quella presenza opera da sola, spontaneamente. E fa della tua vita una vita di risposte, non di reazioni.

Normalmente la vita è fatta di reazioni: reagisci. Reazione significa che stai reagendo a una situazione attuale sulla base del passato. Risposta significa essere fedele alla situazione: non agisci in base al passato, ma in base al momento presente. Esattamente come uno specchio, che riflette semplicemente ciò che c'è. Se c'è un fiore, riflette un fiore; se c'è un viso, riflette il viso. La mente non rispecchia ciò che c'è; la mente riflette sempre quello che c'era. Per questo la mente non entra mai in uno stato di comunione con la realtà. E a quel punto, tutto ciò che fai è sbagliato.

La presenza mentale è uno stato di assenza di pensieri, ma non di sonno, non di incoscienza. Una coscienza senza pensieri, senza contenuto. Uno specchio totalmente vuoto, pronto a rispecchiare qualsiasi cosa. La bellezza dello specchio è che non cattura mai alcun riflesso; non è come una pellicola fotografica. La pellicola fotografica cattura immediatamente il riflesso ed è per questo che poi non è più utilizzabile, è distrutta. Puoi usarla solo una volta, poi è attaccata al passato. Così è la memoria, così è la mente: una pellicola fotografica.

La mente di un Buddha non è una pellicola fotografica, ma uno specchio.

Cerca di essere sempre più responsabile, cioè di rispondere, e sempre meno reattivo.

Buddha dice: Il sentiero è ottuplice.

Ricorda, è solo un suggerimento. “Ottuplice sentiero” è semplicemente un modo per esprimere la sua esperienza, dando una certa direzione. L’essenza del sentiero sta nella “giustizia”. Buddha usa la parola “giustizia” per tutto. Divide la vita in otto parti e usa “giustizia” per ciascuna parte: giusta alimentazione, giusto impegno, giusta mindfulness, giusto samadhi e così via. E la questione non sono solo gli otto elementi: se comprendi, puoi usarla come direzione.

Tutto ciò che fai puoi farlo in modo sbagliato o in modo giusto; entrambe le alternative sono sempre presenti. Quindi devi capire cosa intende per “giustizia”, la sua essenza. Devi gustare il sapore della giustizia e poi applicarla a tutto ciò che fai. Quando cammini, puoi farlo nel modo giusto e nel modo sbagliato. Quando parli, puoi farlo nel modo giusto e nel modo sbagliato. Quando ascolti, puoi farlo nel modo giusto e nel modo sbagliato.

Se ascolti pieno di ogni genere di pregiudizi, è un modo sbagliato di ascoltare; in realtà è un modo di non ascoltare. Sembra che ascolti, ma stai solo udendo, non ascoltando. Giusto ascolto significa che hai messo da parte la mente. Questo non significa che diventi un credulone, che inizi a credere a tutto ciò che ti dicono. Non ha niente a che fare con credere o non credere. E la bellezza del giusto ascolto è questo: che la verità ha una sua musica. Se riesci ad ascoltare senza pregiudizi, il tuo cuore ti dirà che è vero. Se è vero, nel cuore squilla un campanello. Se non è vero, rimani distaccato, disinteressato, indifferente. Nessun campanello suona nel tuo cuore, non accade alcuna sincronicità. Questa è la qualità della verità: se ascolti con il cuore aperto, si crea immediatamente una risposta nel tuo essere, il tuo centro si innalza. Inizi a mettere le ali; improvvisamente tutto il cielo si apre.

Non si tratta di decidere logicamente se ciò che è stato detto è vero o falso. Al contrario, si tratta di amore, non di logica. La verità crea immediatamente un amore nel tuo cuore; qualcosa scatta in te, in un modo molto misterioso.

Ma se ascolti nel modo sbagliato, cioè se sei pieno della tua mente, pieno di spazzatura, pieno della tua conoscenza, non permetterai al cuore di rispondere alla verità. Ti lascerai sfuggire un’enorme possibilità, ti lascerai sfuggire la sincronicità.

Il tuo cuore era pronto a rispondere alla verità... Il cuore risponde solo alla verità, ricorda, non risponde mai a ciò che è falso. Di fronte al falso rimane del tutto in silenzio, non risponde, è inalterato, disinteressato. Di fronte alla verità comincia a ballare, inizia a cantare, come se improvvisamente il sole fosse sorto e la notte oscura non ci fosse più. E gli uccelli cantano, i fiori di loto si aprono e tutta la Terra si risveglia.

Proprio così, quando ascolti la verità, realmente, totalmente, subito qualcosa si risveglia in te. La verità fa quell’effetto immenso.

E puoi impegnarti fino all’estremo e anche in quel caso ti sfuggirà. Puoi sforzarti troppo e ti sfuggirà, oppure puoi sforzarti troppo poco e ti sfuggirà. È possibile illuminarsi solo quando lo sforzo è perfettamente bilanciato, in equilibrio.

La vita è un processo continuo, un movimento, un fiume. Devi adattarti, a seconda delle situazioni, altrimenti rimani bloccato, mentre la vita continua a cambiare intorno a te. L’unico risultato sarà che tra te e la tua vita si creerà un divario, un divario che crea infelicità e dolore.

In entrambi i casi perdi il treno. Sia che arrivi troppo presto o troppo tardi, non sei mai nel punto esatto. O sei in anticipo o sei in ritardo. O sei nel passato o nel futuro. Alcune persone vivono nei ricordi e altre vivono nella fantasia.

E vivere giustamente significa essere nel presente, essere esattamente al centro, nel bel mezzo del passato e del futuro, tra la fantasia e il ricordo, tra ciò che non è più e ciò che non è ancora. Esattamente nel mezzo sta la giustizia.

Buddha dice: “Lascia che la tua vita sia dinamica”. Deve corrispondere alla realtà, alla situazione in cui ti trovi. Non seguire regole morte, rispondi alla realtà, a quel che esiste. In questa responsabilità

cresci, maturi. Essere responsabili è essere giusti.

E Buddha dice che questa giustizia deve essere applicata in tutti gli ambiti della vita. Anche nella consapevolezza, nella meditazione, dice che è necessaria la “giusta mindfulness”, perché si può diventare troppo ossessionati anche dalla meditazione. Si può diventare talmente affascinati dalla meditazione da iniziare a fuggire dalla vita.

È accaduto nel corso dei secoli. Milioni di persone sono fuggite dalla vita per la semplice ragione che volevano meditare e la vita è un fastidio. Non riuscivano a meditare al mercato, in famiglia, con i bambini intorno. Dovettero ritirarsi nelle grotte himalayane, solo così riuscivano a meditare. Questa è una meditazione sbagliata. Se la meditazione è così povera, così impotente che non si può meditare in casa propria, non vale nulla. Se ha bisogno dell'Himalaya, allora non è la meditazione che ti rende silenzioso, è il silenzio dell'Himalaya.

Dopo trent'anni di meditazione in Himalaya, torni nel mondo e tutto lo sforzo, tutto l'arduo cammino, tutti quei trent'anni di lavoro su di te, scompaiono semplicemente, evaporano. Il mondo ti dà ancora più fastidio di prima, perché hai vissuto fuori dal mondo per trent'anni. Ti sei disabituato al mondo, al suo rumore, alla sua gente e ai suoi modi. Questa non è la giusta meditazione.

La giusta meditazione deve diventare un punto di forza dentro di te, non una debolezza. Deve renderti più forte, così forte che puoi sederti al mercato ed essere meditativo.

Buddha usa la parola “giusto” anche per il samadhi. Il samadhi è lo stato supremo in cui tutti i desideri scompaiono, tutti i pensieri scompaiono, tutta la mente scompare. Sei in uno stato di non-mente. Ma questo può avvenire in due modi.

Si può cadere in un sonno profondo, così profondo che non ci sono più nemmeno i sogni e la mente è scomparsa. Nel sonno profondo non c'è desiderio, non c'è alcuna mente, nessun pensiero. Ma questo non è samadhi, è coma!

Buddha dice che questo è un tipo sbagliato di meditazione e un tipo sbagliato di samadhi. Giusto samadhi significa che devi essere senza mente, ma completamente sveglio: nello stato di veglia i pensieri devono scomparire. È facile addormentarsi, cadere in coma profondo, in una specie di crisi isterica ed essere senza mente, ma questo significa andare al di sotto della mente, non trascenderla. Il giusto samadhi è una trascendenza: vai oltre la mente, ma sei totalmente sveglio, consapevole. Solo allora è giusto samadhi, quando cresce nella consapevolezza e quando la consapevolezza cresce attraverso il samadhi. Quando ti illumini devi essere assolutamente risvegliato; altrimenti ti sei lasciato sfuggire l'ultimo passaggio.

In questo modo Buddha divide la vita in otto parti e chiama il suo cammino l'ottuplice sentiero. La via è ottuplice. Ma devi guardare la tua vita, decidere in base alla tua vita. Non basta seguire le parole del Buddha. Seguire lo spirito, perché le cose sono cambiate. In venticinque secoli era inevitabile. Viviamo in un diverso tipo di società, con un diverso tipo di mente. La tua vita non è più com'era ai tempi del Buddha. Quindi il nucleo essenziale rimane lo stesso, ma molte cose dovranno essere cambiate.

Ricorda che devi essere sempre attento, vigile, equilibrato; sempre nel mezzo, senza mai spostarti agli estremi, senza mai diventare eccessivo in nulla. Ma devi essere tu a trovare il modo. Persone diverse dovranno elaborare piani diversi per la propria vita.

Devi applicare l'essenza del suo insegnamento alla tua situazione. Devi applicarne l'essenza alla tua vita, altrimenti le cose rimangono superficiali. Le pratici, ma sotto sotto resti lo stesso.

Puoi imparare delle belle parole, ma sotto sotto continui a dire la stessa cosa. Sotto sotto non sei cambiato affatto.

Seguire le scuole non serve. Puoi diventare colto, sofisticato, religioso. Mediti, preghi, fai ogni genere di rituale, ma rimangono rituali, non scalfiscono nemmeno la superficie. Basta grattare un po' e si trova il vero uomo che è un animale identico agli altri animali, o a volte anche peggio.

Perché nessun animale può scendere in basso quanto un uomo e nessun animale può elevarsi quanto un uomo. La caduta dell'uomo è enorme, l'ascesa dell'uomo è immensa.
L'uomo è una scala tra il paradiso e l'inferno, tra l'animale e dio.
La caduta verso l'essere un animale è un processo inconscio; la salita verso l'essere un dio è uno sforzo cosciente.

OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV: PENSIERI



« Una religione è una forma che lo Spirito divino prende per manifestarsi. Ora, nessuna forma può rimanere immutata. Il cristianesimo, che è nato nel Medio Oriente, ha ricevuto fin dall'inizio certi elementi delle culture greca e latina; tali elementi si sono aggiunti a quelli ereditati dalla religione ebraica, che a sua volta era stata influenzata dalle religioni dei paesi vicini: Egitto, Mesopotamia ecc. Una religione non nasce mai dal nulla: riceve determinati elementi dalle religioni precedenti, ed essa stessa si trasforma via via che si diffonde lontano dal suo luogo d'origine. È così che i popoli dell'Africa, dell'America o dell'Asia che sono stati convertiti al cristianesimo, vi hanno mescolato elementi della propria cultura.

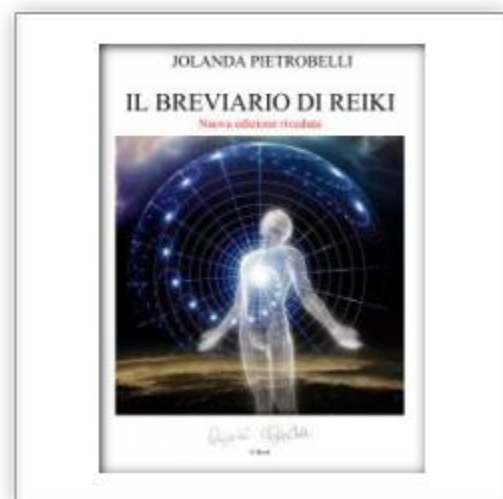
Che lo si voglia o no, le religioni si trasformano. Anche se si tratta sempre degli stessi testi sacri, c'è una distanza sempre più grande tra ciò che le persone leggono e il modo in cui comprendono e percepiscono quei testi. L'evoluzione è la legge della vita, e perciò non è ragionevole accanirsi a perpetuare le forme di una religione. »

Edito nel 2005 riveduto alla luce di anni di esperienza

JOLANDA PIETROBELLI:

<INNOCENTE REIKI>

I suoi libri sulla Pura Dottrina



Il Reiki è una corrente universale conosciuta come energia cosmica che attraverso la persona armonizzata, aperta ad essa, le permette di condurre questa energia ovunque.

Il Reiki è benefico, positivo, intelligente, scorre attraverso le mani, portando crescita interiore, guarigione nel Sé superiore, là dove c'è più bisogno. È un'energia purissima che stabilisce il contatto tra spirito e materia, accelera l'evoluzione di chi canalizza e di chi la riceve.

Guarisce prima di tutto mente/spirito ricongiungendo la trinità mente / corpo / spirito.

Reiki è simbolo Kanji giapponese e si divide in due parti:

- REI= energia universale
- Ki= forza vitale

Migliora la vita di chi è attivato.

Il 1° grado o livello Shoden (primo insegnamento) è collegato alla dimensione fisica, apre la via agli altri due livelli. Richiede l'impiego delle mani che vengono attivate attraverso un processo che prevede quattro armonizzazioni che servono ad aprire i chakra (punti energetici del nostro corpo), a rinvigorire l'aura (uovo energetico attorno al nostro corpo) e a rinforzare lo stato fisico/spirituale.

Un appunto sui chakra: il concetto chakra è estraneo alle pratiche giapponesi e Takata, a cui dobbiamo l'introduzione del Reiki in Occidente, ha insinuato questo sistema nella Pura Dottrina, in accondiscendenza alla New-Age verso cui gli Occidentali si sono sentiti attratti, pur non avendo il Reiki niente a che vedere con tale espressione culturale/spirituale. Le mani del reiker sono entrambi

radianti e assorbenti e trasmettono solo energia presa dall'Universo. L'energia trasmessa si dirige in sostanza là dove è necessaria. Il Reiki non è pericoloso, porta sollievo al prossimo e gratifica il donatore.

L'attivazione al primo livello è divisa in quattro bellissimi momenti:

- contatto con noi stessi
- purificazione
- rimozione blocchi per lo scorrimento energetico
- inizio guarigione

È strumento di crescita e agisce sul cuore.

Se l'attivazione al primo livello è divisa in quattro armonizzazioni, quella del secondo livello Okuden (secondo insegnamento) è una sola intensa armonizzazione che aumenta di molto la qualità energetica, alza il livello di coscienza e si avvale di tre simboli che rappresentano il linguaggio sottile e mentale dell'energia.

I simboli appresi nel secondo livello, sono componenti fondamentali della Disciplina, che la rendono diversa da altri metodi. Il Reiki utilizza i simboli in quanto rappresentano un percorso evolutivo, la loro essenza si trova proprio nella natura stessa dei simboli. Se nel primo livello è necessario il contatto fisico delle mani per irradiare energia, nel secondo livello e con l'utilizzo dei simboli, tutto diventa mentale ed il canale irradia al di là dei vincoli materiali spazio/tempo. Reiki evolve continuamente, le sue regole nel tempo si sono anche modificate, nel rispetto dei cambiamenti e delle esigenze del mondo e dell'essere umano. Il terzo livello Shinpiden (insegnamento misterioso), accelera la crescita spirituale ed è impiegato per l'insegnamento della disciplina. Attraverso questo livello che comprende il master, si apprendono altri due simboli. In alcune Scuole nel livello master si apprende un solo simbolo, il quarto, la stessa Takata il quinto non l'ha mai usato e tanto meno insegnato. Associando ai quattro elementi i quattro simboli originali, si è pensato poi che il concetto di quattro elementi fosse puramente Occidentale e che nel pensiero giapponese gli elementi fossero nella realtà 5. Da qui la ricerca del quinto simbolo Reiki, perduto nel tempo.

Dunque il terzo livello fornisce le indicazioni necessarie rivelate dal maestro:

- per uso proprio, per accelerare una evoluzione e bloccare la ruota delle rinascite
- conoscere il metodo, insegnarlo e passare le attivazioni.

Accedere al master significa entrare in possesso di una eccezionale presa di coscienza, significa approfondire le proprie scelte per iniziare una ricerca personale di evoluzione spirituale ed al livello spirituale di consapevolezza, sono collegati i processi di trasformazione che presuppongono una scelta maturata nel cuore.

Diventare insegnante significa assumersi la piena responsabilità dei meccanismi di energia interiore potente, che vibra a livelli altissimi in chi ha assunto con coscienza e amore l'impegno.

Si tratta di una scelta di vita con cui si intende completare la nostra guarigione spirituale.

Il Reiki diventa parte integrante di noi stessi e della nostra vita. Le associazioni sono tante in tutto il mondo, ma quella storica a livello mondiale è la Reiki Alliance, fondata negli USA dopo la morte di Takata, dalla nipote Phillis Furumoto, a cui aderirono alcuni dei 22 maestri formati dalla nonna.

Furumoto assunta la nomina di grand-master è ritenuta custode e depositaria del lignaggio spirituale del Reiki Tradizionale.

<Il Reiki ha un costo, non lo neghiamo, non piace mercanteggiare con le cose dello spirito, ma per fare chiarezza è d'obbligo questa precisazione: non è in vendita la spiritualità, va riconosciuto in moneta il tempo, la capacità di insegnamento del maestro, la vastità dell'esperienza messa a disposizione di chi si avvicina al Reiki>.

Ogni tanto feriscono le piccole indifferenze, le incomprensioni che Reiki può provocare in chi non lo conosce ed è portato a fraintenderlo, in chi ha interesse ad oscurarlo, terapeuti corsari, leggi che lo frenano, religiosi diffidenti. Non siamo qui per giudicare l'operato altrui perché Reiki non è giudizio, è amore, solo amore. È apertura del cuore.

Io e il Reiki siamo una sola <entità energetica>. Dal lontano 1996, epoca in cui mi avvicinai alla <Pura Dottrina>, prendendo le armonizzazioni di Primo Livello, il mio percorso con Reiki è stato ed è importante. Il Reiki è una stupenda espressione di vita, che va meritata E AMATA INCONDIZIONATAMENTE!

Quando si abbraccia la Pura Dottrina, per il magnifico fluire di questa eccellente energia, è bene che questa delicatezza dell'abbracciare, sia per sempre.

Non ha senso scegliere di usare Reiki in fasi alternate: <quando me ne ricordo, quando si presenta l'occasione giusta, quando non va sprecato>.

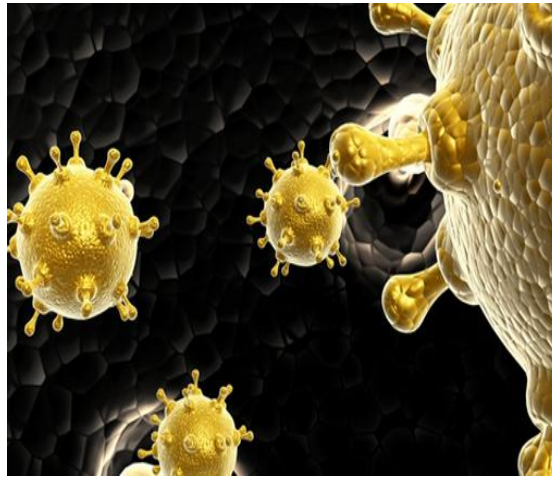
Le scuse per evitare di dedicargli la giusta attenzione...si trovano e non va bene. C'è sempre bisogno di Reiki, non è mai sprecato, è sempre l'occasione giusta. Nel momento in cui diventiamo reiker, lo siamo per sempre. Reiki è un'energia purissima che fa bene a noi e agli altri.

È un tantino costoso

NUOVO FARMACO PER L'EPATITE C...

E LA CONDIVISIONE DEL BENE

Che cosa significa guarire una malattia MORTALE?



di Marco De Biagi

Tre, quattro anni fa, l'industria farmaceutica ha avviato la commercializzazione di una nuova molecola per combattere e curare l'Epatite C, questa molecola, a differenza di altri farmaci, blocca direttamente il processo di replicazione del virus.

I pazienti affetti da questa malattia potevano quindi curarsi autonomamente, sotto prescrizione, a patto di possedere la cifra di 35.000 €, per un ciclo di cure di tale farmaco. E' interessante vedere come la procura di Torino aprì un fascicolo per omicidio colposo e omissione di cure in relazione alle problematiche di questo farmaco e ai suoi costi elevati per il sistema sanitario pubblico.

Tutto questo deve semplicemente farci riflettere su che direzione abbiamo preso.

Che cosa significa infatti guarire una malattia (mortale per esempio)? Vuol dire regalare alla persona la possibilità di continuare a vivere. La vita, il bene supremo per il quale siamo qui, per il quale esistiamo. C'è qualcosa di più alto?

Di conseguenza, quando la cura di una determinata malattia diventa commercio, la riuscita della causa di guarigione si assottiglia sempre di più perché l'essere umano non è più motivato dal suo sacro fuoco ma dall'indotto economico che la vendita di un prodotto genera.

Tante cose che non dovrebbero MAI essere commercializzate (e pensate) col tempo lo sono diventate. Vedi per esempio l'industria della mutilazione in India o, questo a noi c'interessa più da vicino, il commercio della spiritualità.

Oggi la parola "spiritualità" ha guadagnato una diffusione incredibile rispetto a qualche decennio fa e sicuramente è un dato apprezzabile. L'altro fattore da prendere però in considerazione è che là dove c'è richiesta sboccia l'offerta, e questa, quando s'ingrandisce su larga scala, finisce per essere effettuata da soggetti che non desiderano realmente la libera condivisione di un Bene comune, o che

non sono effettivamente preparati a questo.

< Ho un mantra che, se lo pratichi, ti guiderà alla libertà. Illuminerà la tua anima e aprirà la tua mente. Devi pagare 200 € per averlo >.

Questo è commercio. Quando faccio un dono a una persona amata, quando aiuto mio figlio o mio padre, non gli mostro poi una parcella o non gli chiedo un costo, giusto? Lo faccio perché è mio figlio, perché è mia moglie... lo faccio per lo spirito dell'aiuto e per una cosa talmente semplice e basilare che passa, o dovrebbe passare, per il canale dell'offerta e del dono. Scevro dalla prestazione economica.

Di conseguenza certi ambiti di guarigione e aiuto, nel momento in cui vengono commercializzati diventano, nella grande maggioranza dei casi, strumento per sviluppare avidità e potere... ossia si corrompono. Quando qualcosa è corrotto presto o tardi marcisce.

Tutta questa riflessione semplicemente per chiederci se c'è qualcosa nella nostra vita per cui siamo disposti a impiegare tempo, energia e soldi senza volere un ritorno economico o di fama indietro. C'è un nome, un'idea o un progetto che desideriamo far nascere e sviluppare semplicemente perché la vita ce lo sta chiedendo? E senza di quello la nostra stessa vita avrebbe poco senso?

Ecco, quel qualcosa (che sicuramente c'è) è un qualcosa di sacro per cui ci si deve battere e impegnare, senza la preoccupazione di un ritorno economico/commerciale. Senza il pensiero che ci devo per forza guadagnare qualcosa.

Guadagnare non è cosa di per sé malvagia, bisogna lavorare. Esistono le professioni e le prestazioni, che dovrebbero esercitarsi all'interno di determinati limiti e condotte. Esistono poi servizi che vengono offerti in senso volontario e spontaneo, ed è proprio questa inclinazione che li rende attraenti e gli dona quel quid di umanità e bellezza che trasporta questo fare su di un'altra energia e direzione.

Ti "svelo" un piccolo segreto: il guadagno non sta nel ricevere ma nel dare. Questo è un principio spirituale e karmico, molto semplice ma viene facilmente confuso. Il guadagno sta nella mia offerta, se questa è sincera. Quando è qualcos'altro che motiva la mia offerta quella, presto o tardi, entra nel canale del lavoro, dell'attività, del servizio a pagamento e del commercio. Sono semplicemente due sfere diverse, con diverse leggi.

Fare qualcosa senza secondi fini significa non aspettarsi, e non volere, nulla in cambio. Posso impegnarmi per non avere nulla in cambio? Lo si dice spesso oggi, in tanti ambienti... all'atto pratico sono pochi che lo fanno.

Bene, lo spunto di questa riflessione c'è l'ha regalato il farmaco anti-epatite e il suo costo esclusivo, per farci vedere una volta in più come l'animo umano sia facile alla corruzione. La conseguenza che noi ne traiamo è l'attitudine del Dono e della condivisione.

<Più si apre la mano, più l'intera sabbia del Sahara passerà per le nostre dite, dice il proverbio >.

La forza generatrice all'interno del nostro cuore, il nostro motore difficilmente si doma. Lo posso conoscere, mi posso relazionare a esso ma devo lasciarlo libero.

Trai semplicemente le tue conclusioni, e condividi liberamente ciò che ti arreca vero benessere □

Tutto il meglio per la tua realizzazione
Università Spirituale Brahma Kumaris

Il maggio dell'associazione

ALOHA: EVENTI E APPUNTAMENTI



associazione aloha

4 e 18 maggio dalle ore 21.00 alle 23.00 circa: CONOSCERE IL REIKI

La serata è aperta a tutti anche a chi per la prima volta si avvicina al Reiki in modo da sperimentare il metodo di guarigione sia fisico che spirituale riequilibrandoci energeticamente.

Conduce la serata il Reiki Master Anna Bruno

Contributo per la serata euro 5

5 maggio ore 15.00 : POMERIGGIO PER CONOSCERE I BARS

Ci sono 32 barre di energia che scorrono attraverso ed intorno alla testa. Immagazzinano tutti i componenti elettromagnetici di ogni pensiero, idea, attitudine, decisione e credenza che hai avuto su ogni cosa. Ci sono barre per: Guarigione, Corpo, Consapevolezza, Creatività, Potere, Invecchiamento, Sesso, Soldi, giusto per nominarne alcune. Condurrà il Pomeriggio la Dott.ssa Maria Mangiacasale, Mediatore Familiare, Counselor, Facilitatore Access Consciousness Ingresso Gratuito

6 e 7 maggio ore 15.30/19.00 – 10.00/19.00 : TERZO CONVEGNO REIKI IN TOSCANA ASD
Kosmos Club, A.C.P Fondazione Cris Pietrobelli, le Associazioni Olistiche: Il Ruggito del Chihuahua Viola, Aloha, presenti la Scuola A-Bei, il gruppo Energy Counseling; promuove il 3° Convegno Reiki in Toscana,

SEMINARIO GRATUITO CON ARMONIZZAZIONI DI 1° LIVELLO REIKI

La partecipazione al Convegno è gratuita si ricorda che è necessario, per questioni assicurative, essere soci di ADS Kosmos Club, il costo della tessera annuale è di € 10.00

11 e 25 maggio ore 18.30/19.30 : FIABE DI ALOHA PERCORSI DI

CONSAPEVOLEZZA Un nuovo cammino insieme offerto da Aloha, ogni due settimane, il Giovedì, dalle 18.30 alle 19,30 circa, per farti incontrare ed amare la parte più nascosta di te, il mondo delle tue emozioni. Buon Viaggio. Ingresso gratuito per i soci

13 maggio ore 15.00/18.00: SEMINARIO SUI SOGNI – SOGNO O SON DESTO? La ricchezza del mondo onirico offre infinite possibilità di consapevolezza, perchè ogni parte del sogno siamo noi. I sogni raccontati dai partecipanti, quelli costruiti insieme, le emozioni, le immagini e i simboli che abitano i nostri sogni ci aiuteranno a scoprire il tema della nostra vita. Costo 30,00 euro

Il lavoro sarà condotto dalla *Dott.ssa Elisa Benvenuti, psicologa*

19 maggio ore 21.00/23.00 : LE CARTE DELLA TRASFORMAZIONE

Scopri la tua guida interiore attraverso i tarocchi Zen e le carte dei Fiori di Bach per ritrovare il tuo cammino verso la serenità ed il benessere psicofisico. Condurrà la serata la dott.ssa Anna Maria Tosi, naturopata – counselor. È gradita una conferma di partecipazione.
Elena 347/0956885

20 maggio ore 16.00/19.00 : POMERIGGIO CON HO'OPONOPONO

Un pomeriggio per recitare insieme, condividere le nostre esperienze e applicare insieme Ho'Oponopono alla nostra quotidianità recitando, cantando, respirando e parlando!
Conduce Elena Diforti Operatore Ho'Oponopono Occidentale Certificata
Per informazioni: Elena 3470956885

21 maggio : SECONDO LIVELLO REIKI

Il Reiki è una disciplina sviluppata all'inizio del secolo, porta equilibrio energetico sia al fisico che alla mente. Si tratta di un sistema di evoluzione spirituale e guarigione praticata con l'imposizione delle mani.

Il termine giapponese con cui si indica il 2° grado è Okuden che significa Tempio Interiore. L'accesso al 2° livello, eleva il grado di coscienza e si serve di tre simboli, strumenti di comando dell'energia. Essi rappresentano il linguaggio archetipo sottile e mentale dell'energia.

Conduce il corso Jolanda Pietrobelli, Reiki Master metodo Usui

Costo 180,00 euro

26 maggio ore 20.30/23.00 : PROIEZIONE DEL FILM LA PROFEZIA DI CELESTINO

Ognuno di noi è alla ricerca di qualcosa che svegli la consapevolezza e la verità sul perché siamo qui e il perché della vita stessa.

Con semplicità e amore, L'Associazione Aloha, propone un ciclo di incontri per comprendere, in semplicità e giocosamente, quello che sta succedendo in questi ultimi tempi all'umanità.

Condurrà il Pomeriggio la Dott.ssa Maria Mangiacasale, Mediatore Familiare, Counselor, Facilitatore Access Consciousness.

Ingresso gratuito per i soci

27 maggio ore 15.00/18.00 : ALLINEAMENTO DIVINO

Allineamento della Colonna Vertebrale e del bacino attraverso la guarigione spirituale secondo il metodo creato e utilizzato da Anne Hübner in oltre 20 anni in Germania per dare sollievo a oltre 400.000 persone.

Un processo unico al mondo. La presentazione sarà condotta da Stefano Pepi operatore certificato da Anne Hubner nell'anno 2014.

28 maggio ore 15.30/18.30 : REIKI INTERNATIONAL DAY

Con il patrocinio del Comune di Pisa

Comune di Pisa



A.R.T.U.

(Associazione Reikija Toscana Usui)

3° CONVEGNO REIKI IN TOSCANA

靈
巫
氣

6-7 MAGGIO 2017

ASD Kosmos Club

Via Puccini 9/A Ghezzano – Pisa – mobile 347 1672829

www.kosmosclub.it

SEMINARIO GRATUITO CON ARMONIZZAZIONI DI 1° LIVELLO REIKI

evento straordinario: tamburi guaritori

Organizzato dai Maestri Gianni Tucci e Jolanda Pietrobelli

SUCCESSO DEL 3° CONVEGNO REIKI IN TOSCANA

Collaborazione perfetta delle associazioni che hanno aderito con professionalità ed entusiasmo



E' terminato tra i molti consensi il <3° Convegno Reiki in Toscana>, ambientato negli ampi locali di ADS Kosmos Club- Ghezzano Pisa, del M° Gianni Tucci.

L'evento è stato organizzato dall'associazione ARTU (Associazione Reikija Toscana Usui) in collaborazione con A.C.P Fondazione Cris Pietrobelli, le Associazioni Olistiche:<Il Ruggito del Chihuahua Viola>,<Aloha>, presenti la Scuola A-Bei, il gruppo Energy Counseling.

I maestri intervenuti per dare Il Reiju, tutti apparteneti alla stessa Scuola sono i seguenti:

Gianni Tucci - Jolanda Pietrobelli – Marilena Bailesteanu – Elisa Benvenuti – Barbara Bertozzi - Filippo Colombo – Katia Profeti.

I maestri che si sono impegnati nella spiegazione delle posizioni reiki: Anna Bruno – Brunella Pasqualetti – Gianni Tucci.

L'evento ha avuto il patrocinio del Comune di Pisa ed è stato aperto dal Presidente Provinciale CSEN Giovanni D'Onza.

Due giornate di lavori intensi dove si è ampiamente spiegato l'utilità del Reiki, che sta prendendo sempre più piede anche negli ospedali Italiani :

- San Carlo Borromeo – Milano
- Le Molinette – Torino
- Cardinal Massaia – Asti
- San Raffaele Giglio – Cefalù
- Fondazione Pascale – Napoli
- Vicenza - Servizio per le Tossicodipendenze e l'Alcologia
- Como - Collegio degli Infermieri
- Camaiore - L'Ospedale "Versilia" dell'Azienda Sanitaria della Regione Toscana

Alcune immagini del convegno



(da sinistra di chi legge) i maestri: Marilena Bailesteanu, Katia Profeti, Brunella Pasqualetti, Gianni Tucci, Jolanda Pietrobelli, Barbara Bertozzi



Un gruppo di partecipanti al convegno



Dott. Giovanni D'Onza Presidente Provinciale CSEN con il M° Gianni Tucci



Meditazione del Cuore condotta dai maestri Roberto Aiello e Franca Ballotti





Gruppo di Armonizzati al 1° Livello Reiki

Il Reiki è una corrente spirituale universale, conosciuta come energia cosmica, che attraverso la persona armonizzata, va ovunque. È una energia benefica positiva che scorre tramite l'attivazione, portando crescita interiore, guarigione nel Sé superiore, là dove c'è bisogno. Stabilisce il contatto tra spirito e materia, accelera l'evoluzione di chi canalizza e di chi riceve. È una perenne protezione. Reiki conosciuto anche come Pura Dottrina, è una grande luce che dall'universo scende su di noi, promuovendo amore, dignità e rispetto.

MIKAO USUI - FONDATORE LIGNAGGIO REIKI RYOHO



iscrizione sulla tomba di Usui

"Chi impara seriamente (si intenda attraverso esercizi meditativi) e lavora con dedizione su se stesso per migliorare il proprio corpo e il proprio spirito e per diventare una persona migliore è un uomo di grande spirito.

Gli uomini che utilizzano questo grande spirito per il bene della società, per indicare la retta via a molte persone e per fare del bene si chiamano maestri.

Uno di questi maestri era il dr. Usui. Egli insegnò agli uomini il Reiki universale. Innumerevoli persone vennero da lui e lo pregarono di insegnare loro la grande via del Reiki e di guarirli. Il suo nome era Mikao, il suo secondo nome Gyoho. Nacque a Yago, un villaggio nel distretto Yamagata, nella prefettura Gifu. Il nome dei nonni era Tsunetane Chiba, quello di suo padre Uzaemon e il cognome di sua madre Kawaii.

Egli venne al mondo nel primo anno dell'era-Keio, chiamato Keio Gunnen (1865), il 15 agosto. Dotato di capacità straordinarie imparò molte cose. Da adulto, per potervi studiare, visitò molti paesi occidentali e anche la Cina.

Sebbene fosse un uomo grandioso con abilità emergenti, conobbe anche la sfortuna. Tuttavia non si arrese e continuò tenacemente il suo apprendimento.

Un giorno si recò sul monte Kurama per ritirarsi nella meditazione e digiunò per 21 giorni. Dopo questi 21 giorni percepì in sé la grande energia Reiki e da allora imparò tutto sul sistema Reiki.

Innanzitutto usò Reiki su se stesso e dopo lo sperimentò sulla sua famiglia; ottenendo un buon effetto sui più svariati malanni decise di dividerlo anche con molti altri.

Per far conoscere il Reiki e per renderlo accessibile al pubblico, aprì una clinica a Harajuku, Aoyama, Tokyo nell'aprile del decimo anno dell'era-Taisho (1921).

Diresse dei seminari ed effettuò delle sedute di cura-Reiki con molte persone.

Innumerevoli persone si recarono da lui e facevano la fila davanti alla sua abitazione per poter essere curate. Nel settembre del dodicesimo anno dell'era-Taisho (1923) il devastante terremoto di Kanto sconvolse Tokyo.

Migliaia furono i morti, i feriti e gli ammalati. Il dr. Usui, con il cuore colmo di dolore, cominciò a curare in tutta la città le numerose vittime del terremoto.

Ben presto la sua clinica divenne troppo piccola cosicché, nel febbraio del quattordicesimo anno dell'era-Taisho (1925), si trasferì fuori città, a Nakano, dove edificò una clinica nuova.

La sua fama si propagò presto in tutto il Giappone e venne invitato in molti villaggi del Paese.

Una volta si recò a Kure, un'altra nella prefettura di Hiroshima e poi in quella di Saga e a Fukuyama.

Durante il suo soggiorno a Fukuyama si ammalò e morì all'età di 61 anni, il 9 marzo del quindicesimo anno dell'era-Taisho (1926). Il nome di sua moglie era Sadako e il suo cognome da nubile era Suzuki.

Avevano un figlio e una figlia. Il figlio, Fuji Usui, diresse l'attività familiare dopo la morte del dr. Usui.

Il dr. Usui era molto cordiale, semplice e umile, il suo corpo era sano e ben proporzionato. Non si vantava mai e aveva sempre il sorriso sulle labbra, ma non appena aveva delle difficoltà dimostrava ciò che stava in lui.

Era un uomo assai attento. Sotto molti punti di vista era un'anima estremamente virtuosa.

Leggeva volentieri e disponeva di vaste conoscenze nell'ambito della psicologia, della medicina, della veggenza e della teologia di tutte le religioni.

L'esperienza di un'intera vita dedicata all'apprendimento e alla raccolta di informazioni lo hanno forse aiutato a ricevere e a comprendere il Reiki.

Lo scopo principale del Reiki non è solo la guarigione delle malattie, quanto piuttosto il rafforzamento di tutti i talenti naturali disponibili, l'equilibrio dello spirito, la salute del corpo e conseguentemente il raggiungimento della fortuna.

Per portare ciò agli altri bisognerebbe seguire i cinque principi dell'imperatore Meiji e interiorizzarli profondamente nel proprio cuore.

Recitate questi principi ogni mattina e ogni sera: oggi non ti arrabbiare, non ti preoccupare, sii grato, lavora sodo (su di te) e sii gentile verso il tuo prossimo.

L'obiettivo finale consiste nel comprendere l'antichissimo metodo segreto per attirare a sé la fortuna e per scoprire così un procedimento di guarigione valido in generale contro molte malattie.

Quando si seguono questi straordinari principi si raggiunge lo spirito silenzioso degli antichi saggi.

Per divulgare il sistema Reiki è importante cominciare da un luogo vicino (voi stessi); non cominciate con cose come la filosofia e la logica, che forse sono distanti da voi.

Create il silenzio e sedete ogni mattina e ogni sera, con le mani incrociate sul petto, nella posizione Gassho o Namaste. Sentite gli straordinari principi, siate limpidi e calmi. Lavorate sul vostro cuore e tirate fuori le cose dallo spazio silenzioso in voi.

Poiché Reiki comincia profondamente in voi stessi, ognuno lo può esercitare. Il mondo si trasforma rapidamente, le filosofie cambiano, ma se il Reiki potrà essere diffuso su tutta la terra, esso toccherà i cuori degli uomini e la morale della società. Aiuterà molte persone non solo a guarire le malattie, ma anche la terra.

Più di duemila persone impararono il Reiki dal dr. Usui. Alcuni lo impararono dai suoi allievi con maggiore anzianità di servizio, cosicché appresero il Reiki anche molte persone che risiedevano in luoghi distanti.

Anche ora, dopo la morte del dr. Usui, il Reiki continuerà a diffondersi a lungo.

È una benedizione aver appreso il Reiki da lui, aver fatto esperienza della sua grandezza e avere la capacità di ritrasmetterla.

Molti degli allievi del dr. Usui si sono riuniti per erigere questo monumento nel cimitero del tempio Saihoji, nel distretto Toyotama. Io sono stato invitato a scrivere queste parole, affinché la sua grandiosa opera continui.

Stimo il suo lavoro nel modo più profondo e voglio dire a tutti i suoi allievi che mi sento onorato di essere stato prescelto per questo compito. Mi auguro che molte persone capiscano quale grandioso servizio abbia reso al mondo il dr. Usui per gli anni che verranno.

Questa iscrizione è stata redatta da Juzaburo Ushida in collaborazione con Masayuki Okada." Febbraio 1927"