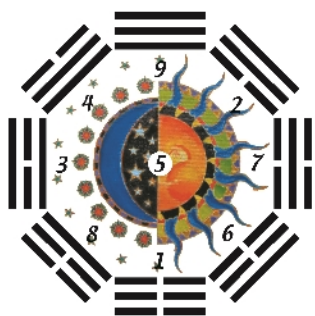




Centro di Ricerca Erba Sacra
Scuola di Scienze Psiciche

Formazione operatore olistico
Specializzato in scienze esoteriche

Poteri psichici e loro sviluppo

ELABORATO di Monia Scalfi

Ottobre 2022



Centro di Ricerca Erba Sacra

Associazione di Promozione Sociale per la Conoscenza e lo Studio di

Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona

www.ervasacra.com

INDICE

Introduzione

Siamo tutti connessi:

- Come risvegliare i poteri
- Una storia col Buddha “i tre tipi di poteri psichici”

Significato di potere dall’enciclopedia Treccani

Il potere personale:

- Dove risiede il proprio potere
- Come individuarlo
- A cosa serve utilizzare il proprio potere

Tarocchi intuitivi come facilitatori di messaggi:

- La struttura dei tarocchi
- Descrizione dell’esperienza con i tarocchi intuitivi offerta

Esercizi per lo sviluppo dei poteri psichici:

- Come raggiungere il primo livello psichico
- Creare uno scudo psichico
- Esperienza personale
- Le nove illuminazioni

La vista:

- Due esperienze personali

Udito:

- Esperienza personale
- Un’altra esperienza
- Il primo messaggio

Olfatto

Tatto:

- Un'altra esperienza personale

Gusto

Una regola cardine: comprendere le motivazioni

Il corpo come sistema energetico:

- Esercizio di bioenergetica (grounding)
- Esercizio di radicamento in natura

I sette chakra:

- Sephiroth e chakra
- L'albero della vita

Diversi corpi:

- Aura eterica
- Aura astrale
- Aura mentale
- Aura causale
- Aura di vitalità divina
- Aura dello spirito divino

La natura come riequilibrante e per radicarsi:

- Messaggi dagli alberi
- Il lavoro degli alberi

Conclusione

“La magia è un ponte che ti permette di passare dal mondo visibile in quello invisibile.

E imparare le lezioni di entrambi i mondi.”

PAULO COELHO

SIAMO TUTTI CONNESSI

Le nostre conoscenze, percezioni e idee fisiche sono molto spesso limitate. Viviamo in un mondo illusorio e interconnesso.

Un mondo olografico, oramai descritto apertamente da diversi autori di fama mondiale, come nei libri La Matrix Divina di Gregg Braden, Tutto è Uno – L’Ipotesi della Scienza Olografica di Michael Talbot e tantissimi altri.

La stessa fisica quantistica sta arrivando molto vicino alla conclusione che non esiste separazione, attraverso esperimenti come il famoso Esperimento della Doppia Fenditura, eseguito per la prima volta da Claus Jönsson dell’Università di Tubinga nel 1961 e ripetuto nel 1974 a Bologna da Pier Giorgio Merli, Gianfranco Missiroli e Giulio Pozzi.

La scienza sta solamente ora scoprendo ciò che le persone psichiche sapevano da lungo tempo: che siamo tutti connessi attraverso i nostri campi energetici.

Ci sono diversi modi e termini che cercano di descrivere questi campi energetici: per esempio, Dr Rupert Sheldrake, uno scienziato britannico che ricerca il comportamento degli animali e altri studi, definisce questi campi energetici risonanza morfica.

Un altro esempio è quello della fotografia Kirlian ha la possibilità di captare il campo energetico dell’aura di tutti gli esseri viventi che vengono fotografati.

In ognuno di noi sono presenti poteri psichici. Ogni anima sceglie cosa sperimentare e quale missione portare a termine per quella vita.

Alcune anime giungono volontariamente con i “canali scollegati” perché desiderano fare esperienza maggiormente della materia. Talvolta sono ad un “livello inferiore”.

Poi invece ci sono coloro che non hanno alcuna intenzione di connettersi e utilizzare queste potenzialità, forse perché ne hanno paura, oppure perché credono che abbiano a che fare con qualcosa di oscuro e malvagio. Altri ancora non credono in queste abilità psichiche perché la scienza non è ancora stata in grado di dare una definizione o spiegazione di come funzionino. Per lo meno, non ancora.

Persone che sono molto psichiche, hanno la capacità di rimanere connesse con un mondo che è invisibile per tutti coloro che non hanno sviluppato i loro poteri psichici. Queste persone sono spesso capaci di vedere spiriti, l’aura delle persone, l’energia nella quale siamo immersi, e molto spesso sono a conoscenza di cose e fatti senza che ci sia una spiegazione logica.

Altre volte invece l’anima si blocca lungo il cammino e ha bisogno di una spinta per uscire dal guscio che si è costruita, potendo adempiere al proprio piano divino.

Come risvegliare i poteri?

Per fare in modo di risvegliare i nostri poteri innati, quelli che ci riconnettono all'universo nel suo insieme e alle sue singole creature, è indispensabile che acquisiamo consapevolezza con il corpo la mente e lo spirito, di una realtà grande.

In pratica, occorre diventare consapevoli dell'intima connessione di ogni elemento dell'Universo, noi compresi, con tutto il resto.

E tuttavia, una cosa è ammettere l'esistenza di questa nuova realtà affidandosi al semplice ragionamento, altro è percepirla intimamente, e renderla parte della propria esistenza.

In definitiva, per poteri psichici, psichici o extrasensoriali, volendo abbandonare l'ideale affascinante dei supereroi, possiamo intendere quelle capacità di percepire e orientare gli eventi in maniera molto più incisiva di quanto si faccia comunemente con l'utilizzo dei cinque sensi che siamo abituati a gestire.

Una volta che abbiamo accettato questa ipotesi, possiamo pensare di tirare fuori questo potenziale e imparare ad usarlo per il nostro bene e per compiere la missione della nostra anima

La strada per la consapevolezza parte dalla conoscenza e accettazione innanzitutto di sé e non c'è nulla di meglio delle pratiche meditative e purificatrici per accedere a questo livello Superiore.

La meditazione pare essere diventata la panacea di tutti i mali, e in fondo è anche un po' così: in realtà è quella pratica propedeutica ad ogni altra azione o pensiero, perché modifica il nostro corpo e la nostra mente per renderli capaci di osservare tutto nella sua interezza prima di agire e ad agire tenendo conto di tutte le connessioni.

La meditazione insegna il distacco dall'ego e la ricerca del sé, ci rende migliori semplicemente perché ci abitua ad accettare tutto ciò che ci circonda per quello che è, senza giudizi e necessità di mediazione.

Ci allontana dal giudizio, che fa di noi esseri chiusi nelle nostre convinzioni e ci apre a un mondo di possibilità infinite.

La ricerca dei nostri poteri passa proprio attraverso il superamento dei nostri schemi dei nostri programmi mentali scelti da noi chissà perché o imposti dall'esterno.

E solo così saremo liberi di esprimere il nostro potenziale e scoprire potenzialità, talenti in noi custoditi.

Una storia col Buddha: i tre tipi di poteri psichici

Quanto Buddha abitava nel magnifico parco di Pavarika, situato presso il villaggio Nalanda un certo Kevadda gli si accostò. Dopo essersi seduto ad una distanza conveniente, questi si prosternò rispettosamente davanti al Beato, e gli disse qualche parola di cortesia, prima di rivolgersi a lui:

“Oh, nobile Buddha! Nalanda è una città coronata di successo. I suoi abitanti vivono nella prosperità ed hanno fiducia in voi. Per accrescere e sostenere solidamente questa fiducia, sarebbe bene che voi deste qualche dimostrazione di abhinna (poteri psichici).”

“Kevvadha! Io non insegno il Dhamma in questo modo!” rispose

Quando sollecitò la sua richiesta una seconda, poi una terza volta, Buddha rispose sempre nell'identica maniera. Infine, spiegò la natura dei tre poteri psichici:

“1. Vi sono i poteri psichici che consistono nel produrre delle creazioni visive, nell'attraversare i muri, nel volare in aria, nel camminare sull'acqua senza affondare ecc.

2. Vi sono dei poteri psichici tramite i quali si possono conoscere i pensieri e le vite altrui.

3. Vi sono dei poteri psichici, grazie ai quali si possono guidare gli esseri, a seconda delle loro parami, tramite l'utilizzo dei mezzi a loro appropriati.

I due primi tipi di poteri psichici, se vengono impiegati per il piacere o per impressionare la gente, non differiscono allora da una volgare manifestazione di prestigiazione.

Se i monaci acquistano l'abitudine di sollecitare la fede delle persone tramite questi mezzi, il giorno in cui non saranno più capaci di manifestare i poteri psichici, l'insegnamento di Buddha prenderà fine.

Tali mezzi sono in grado di impressionare e di convertire delle folle verso la propria dottrina, ma non portano la conoscenza del Dhamma e sono privi della minima possibilità di liberare gli esseri dal ciclo delle rinascite.

Il terzo tipo dei poteri psichici aiuta gli esseri a liberarsi dalla sofferenza. È il solo tipo di poteri psichici che sia degno di venire praticato.

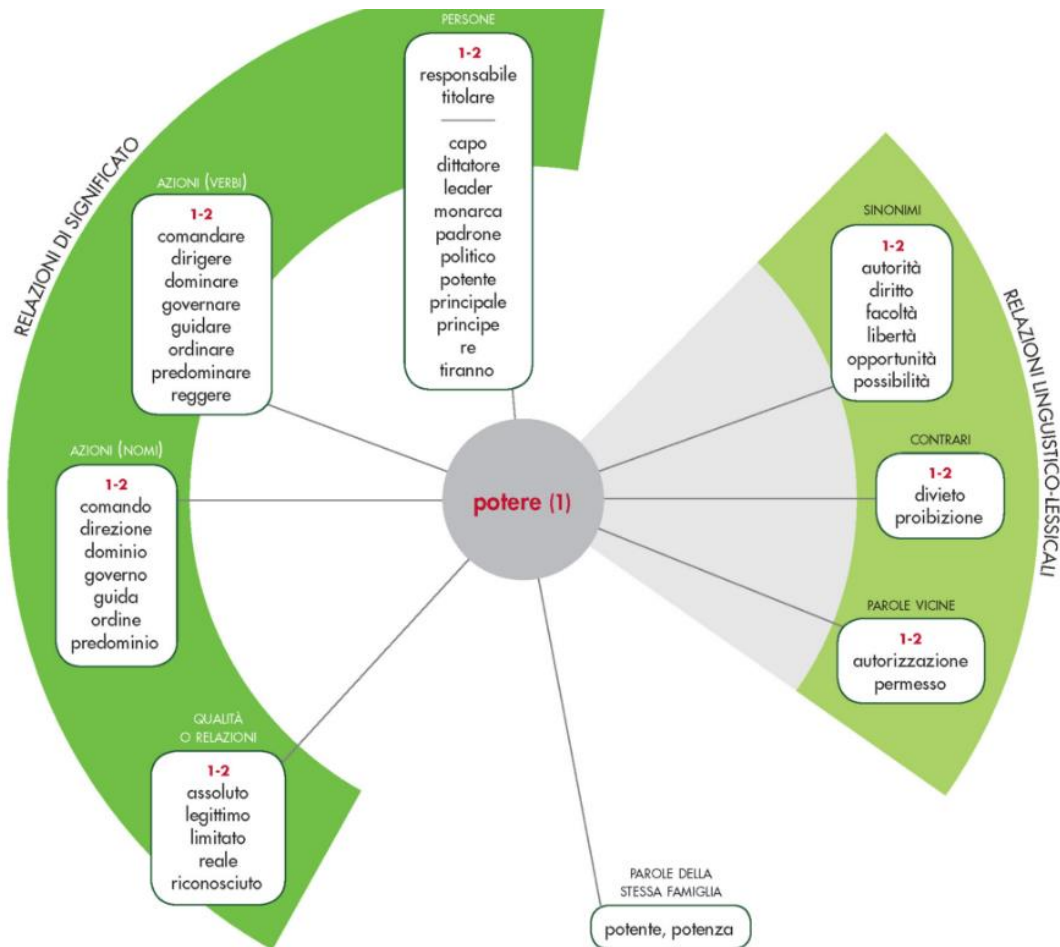
Quando un Monaco vede un individuo prigioniero della passione, roso dall'avidità, utilizza i suoi poteri per insegnarli a liberarsi dalla brama e dal desiderio. Quando vede una persona schiava della collera, divorato dall'avversione, impiega i suoi poteri per aiutarlo a controllare questa collera e questa avversione.

Quando un Monaco osserva una persona sottoposta all'ignoranza, utilizza i suoi poteri per spingerla disfarsene, sviluppando la conoscenza della realtà.

Ecco i poteri psichici che è sano e costruttivo impiegare.”

PARTIAMO DAL SIGNIFICATO DI POTERE

Dall'enciclopedia Treccani



Il POTERE è la capacità o la possibilità di fare o non fare qualcosa. Si traduce, più concretamente, nella libertà di azione o di scelta (ho il p. di fare di testa mia; hai forse il p. di impedirmelo?);

2. O anche in un'autorità o un diritto (non ho il p. di prendere decisioni in merito; ha una posizione di grande p.);

3. Un potere può anche essere una dote particolare (dicono che abbia poteri paranormali);

4. O la capacità di influenzare i pensieri e i comportamenti di qualcun altro (ha sempre avuto molto p. sui figli);

5. Più genericamente, si chiama potere la capacità di esercitare fascino o forza di attrazione (il p. della musica, della poesia);

6. Il termine inoltre può indicare dominio o possesso (ha ridotto quella poveretta in suo p.; è caduto in p. dei nemici);

7. Nel diritto, si chiama potere ognuna delle funzioni principali dello stato (p. legislativo, esecutivo, giudiziario), e anche la capacità giuridica di un soggetto, cioè la possibilità di avere dei diritti e dei doveri (p. di vendere, di acquistare);

8. In senso più concreto, un potere è l'autorità che una persona ha grazie al ruolo che ricopre (l'esercizio dei propri poteri; dare pieni poteri);

9. Nell'uso comune, si chiama potere la possibilità di amministrare la cosa pubblica, cioè il predominio politico (conquistare il p.; p. assoluto, dispotico; i partiti al p.);

10. Il potere, infine, è la capacità di produrre un effetto (l'acqua ha un notevole p. diuretico), specialmente in ambiti tecnici (p. calorifico di un combustibile; p. di acquisto di una moneta).

1. Il verbo POTERE significa in generale avere la possibilità, la capacità, la libertà, oppure i mezzi per fare qualcosa (qui ognuno può entrare e uscire come vuole; è così robusto che può sollevare una cassa di cento chili; potrei insegnarti a sciare; potremo cercare una soluzione migliore; ah, se potessi prevedere il futuro!);

2. Assume poi vari significati più specifici a seconda del contesto; può voler dire osare, avere il coraggio (come potete affermare tutto ciò? e tu hai potuto fare questo a tua madre!);

3. Avere un valido motivo per fare qualcosa (puoi essere soddisfatto del tuo lavoro; non posso proprio lamentarmi);

4. A volte ha un significato vicino a quello di volere (puoi prestarmi il tuo libro? potresti aiutarmi?);

5. Nelle domande, serve a chiedere un permesso, un favore (posso entrare? posso usare il tuo telefono?);

6. In frasi negative, può avere un significato simile a quello del verbo dovere (il medico ha detto che non puoi affaticarti; ricordatevi che non potete assentarvi);

7. Può significare riuscire, essere capace (non ho potuto dormire tutta la notte; non può darsi pace);

8. O avere il permesso (mi dispiace, ma non si può entrare; qui non può passare nessuno);

9. Potere può inoltre usarsi in riferimento a una probabilità (attento, potresti cadere! può campare ancora cent'anni; può darsi che mi sbagli);

10. Oppure in riferimento a un'ipotesi, una supposizione (potrà avere la mia età; chi può essere?);

11. Riferito a una persona, infine, potere può voler dire avere una grande influenza o autorità (è gente che può molto; spesso, può più il segretario che il direttore).

In conclusione, a questa carrellata di significati, è chiaro come vi siano diverse sfumature a tale argomento e come sia necessario, per l'argomento trattato in questo elaborato, arrivare a parlare di un potere intrinseco e custodito all'interno di noi: il potere personale.

IL POTERE PERSONALE

Descrivere cos'è il potere personale non è facile e tanto più comprenderlo. Possiamo definirlo una potente forza interiore, la quale determina consapevolezza e autostima di sé, partendo dal riconoscimento delle proprie doti e di averne padronanza.

È fondamentale ricercarlo nella propria interiorità, mai al di fuori e soprattutto negli altri.

Si tratta di una grande risorsa che ci rende unici e non dobbiamo permettere che ci venga tolta, ma purtroppo spesso cediamo queste nostre risorse, per vari motivi alle persone che ci sono vicine come genitori, amici, colleghi, etc.

Dove risiede il proprio potere?

Possiamo dire che dimora nella nostra coscienza, come più volte espresso la nostra anima conosce alla perfezione il nostro percorso e scopo di vita.

Il potere risiede nei nostri talenti ed è importante non reprimerli, bensì svilupparli al meglio e combattere per farli emergere.

Come individuarli?

- Ascoltandosi interiormente e lasciando andare il chiacchiericcio mentale;
- Cercare chiarezza senza interferenze esterne;
- Lasciare andare tutte le resistenze e blocchi mentali;
- Trasformare le proprie convinzioni in azioni concrete;
- Con umiltà cercare la conoscenza dei propri talenti;
- Avere un senso critico, per un ampio spettro di apprendimento senza condizionamento.

A cosa serve utilizzare il proprio potere?

Mettere in atto il potere che è in noi, è il segreto per raggiungere i propri obiettivi e consiste nel prendere coscienza delle proprie attitudini mentali.

La prima regola è cambiare il proprio atteggiamento verso il mondo e comportamento mentale, ricordando sempre che non si potrà ottenere niente di meglio se si continua a fare ciò che si sta facendo da sempre.

Sviluppare la capacità verso il cambiamento e imparare a non avere paura di ciò che potrà accadere, l'ignoto non è mai un'incognita, ma è ciò che ci si aspetta di ricevere.

Utilizzare il proprio potere personale ci rende davvero noi stessi, unici e completi, camminatori nel mondo coscienti di una grande saggezza. Potendo trasformare attorno a noi la realtà che attraversiamo e diventare così veri alchimisti.

Avanzare nel mondo con il proprio potere personale attivo, ci consente di affrontare le sfide della vita con maggiore centratura, consapevolezza e possibilità di riuscita.

Muovendo i passi necessario al raggiungimento delle mete che decidiamo di raggiungere.
Godendo del viaggio nel giungervi e scambiando una ricchezza infinita con tutte le altre anime che incontreremo nel viaggio.

Non portare fuori il proprio potere e ancor prima non averne coscienza ci fa sentire vuoti, sempre alla ricerca di qualcosa che non capiamo cosa sia che manca.

Andando a rubare energie inconsapevolmente agli altri e diventando dei bravissimi scaricatori di responsabilità sugli altri.

Quel vuoto che si sente spesso è l'essenza di noi vera che desidera manifestarsi e poter uscire nella forma che sente giusta per sé. Invece si ritrova compressa, soffocata, derubata dalla sua purezza e appunto possibilità di potere, tanto da portare tutta una serie di conseguenze fisiche, infermità, malattie e psicologiche.

Penso agli attacchi di panico: energia condensata e soffocata in una stanza troppo piccola che esplode e ricerca una via di fuga in quella modalità tipica degli attacchi di panico.

Comprendere cosa c'è sotto alla base, oltre che fare un lavoro ulteriore di indagine, consente a quell'energia, al proprio potere personale di uscire, donando la vitalità nel corpo, nella mente e nello spirito.

Prima di tutto, abbiamo il dovere e il diritto di far brillare i nostri poteri personali, i nostri talenti, nel mondo, per tenere fede alla direzione di luce e amore della nostra anima.



"Se le porte della percezione venissero pulite, ogni cosa apparirebbe all'uomo com'è: infinita."
William Blake



"Io chiudo gli occhi per poter vedere."
Paul Gauguin.

TAROCCHI INTUITIVI COME FACILITATORI DI MESSAGGI

Ho voluto fare un lavoro intuitivo con i tarocchi che ho proposto a quattro persone volontarie che non avevano nessun tipo di esperienza con le carte. Ho scelto di lavorare con i tarocchi marsigliesi e solamente con i 22 arcani maggiori.

I tarocchi hanno un potere evocativo inconscio molto potente e particolarmente quelli Marsigliesi. Per cui persone che osservano la stessa riproduzione danno significati diversificati tra loro.

Questo lavoro può permettere di smuovere delle cose interne, riordinarle e allo stesso tempo spostarle, portando alla luce successivamente delle utilissime informazioni e risposte che hanno un'origine interna e non offerta dall'esterno da qualcun altro. Quindi, maggiormente potenti!

Seppur il lavoro di un professionista che sappia leggere e utilizzare gli strumenti correttamente sia molto valido, ritengo che le migliori risposte siano quelle che hanno origine da sé stessi. E da nessuno altro.

Come persona al servizio, ritengo molto utile il lavoro offerto a un committente: talvolta ci si trova talmente nel buio e presi da tali rimugini e loop infiniti che non consentono di vedere le cose diversamente e dal giusto punto di vista. Quindi è utilissimo avere degli aiuti esterni, per quei momenti, ma il lavoro qui esposto, tenta di esplicitare il grandissimo potere insito in ognuno di noi. E con il quale possiamo esplorare gli orizzonti della vita e attingere direttamente alle risposte di cui abbiamo bisogno.

Philippe Caimon ci offre una immagine chiara del potenziale dei tarocchi:

“I tarocchi permettono di connetterci con qualcosa che è nascosto in noi e che abbiamo dimenticato. In effetti i tarocchi semplicemente ci confermano ciò che già sappiamo perché siamo noi che decidiamo. I tarocchi sono la medicina per la memoria, ci aiutano a capire che la nostra vita, le sue tappe e le sue prove, il suo senso.

Molto spesso i tarocchi parlano spontaneamente a colui che oppone una domanda e il tarologo è presente solo per ricordare che questo è possibile, diventando un interprete trasparente.

Questo incontro con i tarocchi permette di vivere un momento privilegiato nel quale siamo in ascolto, in un modo più presente che l'abitudine, perché siamo confrontati ad interrogativi senza risposta.

Improvvisamente lasciamo entrare il sacro nella nostra vita ed è questo l'importante.

I tarocchi sono una porta su un altro universo: un universo nel quale ci interessiamo a noi stessi. Diventiamo santi quando interroghiamo i tarocchi perché ricordiamo a noi stessi che esistiamo. Non siamo la misera identità sociale nella quale molto spesso ci identifichiamo.

Siamo esseri creatori capace di fare molto grazie al nostro libero arbitrio individuale.”

Nel mazzo dei marsigliesi, i 22 arcani maggiori destano maggiore curiosità, poiché essi sono vere raffigurazioni complesse di vari elementi. Ad un'osservazione semplice in cui si usa solamente l'occhio fisico e si guardano i particolari con superficialità, si ha una lettura minimalista.

Ma se ci si lascia coinvolgere anche solo un pochino di più e si inizia ad andare un po' in profondità, si iniziano a cogliere i simboli che permettono l'accesso ad una realtà superiore.

Per coloro che hanno sviluppato un'adeguata consapevolezza il vero simbolo il significato esoterico delle carte, potrà essergli mostrato, però con la giusta guida di un facilitatore anche l'uomo più semplice può accogliere dentro di sé i messaggi delle carte, approfondendo la conoscenza di se stesso.

Sull'origine dei tarocchi vi sono vari correnti di pensiero.

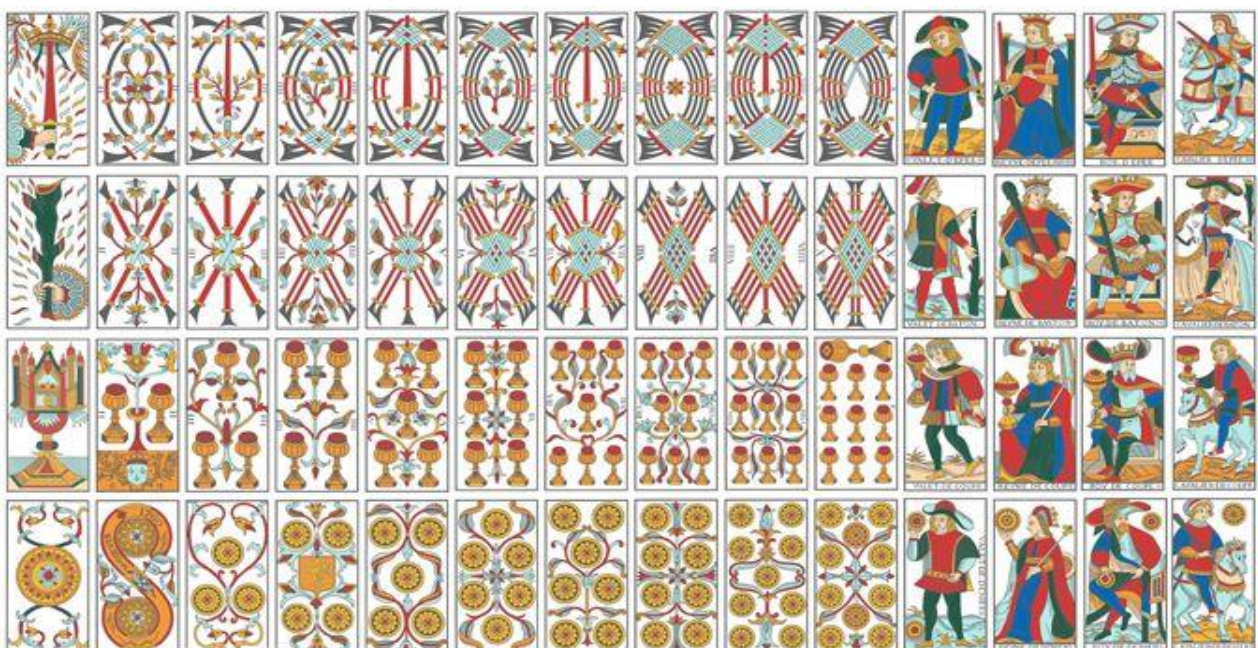
Autori importanti hanno ipotizzato addirittura che le carte risalgono ai tempi degli antichi egizi, visto che alcuni tratti degli arcani maggiori assomigliano molto ad alcuni geroglifici.

Altri invece hanno trovato delle somiglianze con delle carte orientali.

Ci basti sapere e riconoscere il grandissimo potere dei tarocchi marsigliesi e i simboli in essi contenuti, per cui anche un individuo totalmente estraneo a questo mondo può attivare in sé degli importanti cambiamenti.

La struttura dei tarocchi

I tarocchi sono formati da 78 carte raggruppate in arcani maggiori e arcani minori. Gli arcani minori sono 56 carte divisi in quattro semi: denari, coppe, bastoni e spade. Ogni seme è formato da 10 carte numerali e quattro figure: il Fante, la regina, il re e il Cavaliere, quindi 14 icone per sequenza.



Gli arcani maggiori invece sono 22 carte che iniziano con Il Bagatto per giungere alla ventunesima carta Il Mondo.

Il Matto fa per l'appunto parte delle 22 carte ma non è numerato. Questa è un'importante indicazione che ci viene offerta, scoprendo che egli non è un semplice folle ma è un Pellegrino in viaggio, il quale deve compiere delle tappe su un sentiero iniziatico per poter risorgere alla coscienza cosmica.

In elenco gli arcani: il Bagatto, la Papessa, l'Imperatrice, l'Imperatore, il Papa, gli Innamorati, il Carro, la Giustizia, l'Eremita, la Ruota della fortuna, la Forza, l'Appeso, l'arcano senza nome (morte), la Temperanza, il Diavolo, la Torre, le Stelle, la Luna, il Sole, il Giudizio, il Mondo.



Lavorare con i tarocchi in modo intuitivo, è un'occasione di grande presa di coscienza di energie che si stanno muovendo dentro di sé, rispetto a determinate situazioni della vita.

Potendo riconoscere così quali strumenti si hanno all'interno per muovere le cose nella direzione desiderata e comprendere che ogni pezzo, qualunque esso sia, è importante ed ha ragione di esistere in noi.

Prendere consapevolezza tramite le carte può anche permettere di risvegliare i sensi psichici presenti in noi, potendo ricevere messaggi canalizzati, immagini, suoni o odori.

È un lavoro all'apparenza semplice ma molto potente in realtà!

Descrizione dell'esperienza con i tarocchi intuitivi offerta

Ho preparato in una presentazione con PowerPoint ogni singola carta dei tarocchi su una diversa slide.

Il lavoro è stato svolto online, tramite l'applicazione di zoom.

Ho iniziato l'incontro con una meditazione/visualizzazione canalizzata al momento e subito dopo ho proiettato le immagini ad una distanza l'una dall'altra di circa 10 secondi.

Durante la riproduzione la persona doveva solo osservare l'immagine e prestare attenzione a ciò che provava, sentiva, ricordi che si muovevano vedendo le carte. Giunti all'ultimo arcano vi era una slide conclusiva con tutti gli arcani maggiori raggruppati.

Ho fatto scegliere così una carta fra tutte, su cui ho chiesto di esprimere emozioni, particolari della illustrazione che destavano ricordi, pensieri e se in essi vi ritrovavano una immedesimazione.

Il passo successivo è stato quello di far scegliere una nuova carta e di scegliere tre particolari e descriverli riportando anche qui, emozioni, sensazioni...

Successivamente ho preso il mazzo con solo i 22 e ho chiesto alla persona di pensare alla domanda: "A che punto sono della mia vita" e nel mentre mescolavo le carte pescando poi io una carta, che mostravo poi tramite la slide corrispondente nella presentazione.

Nuovamente chiedevo un feedback all'altro su ciò che si muoveva in lui vedendola.

Nello stesso modo ho pescato due carte per le domande "Chi sono e chi vorrei essere" chiedendo un commento.

Il lavoro è durato un'oretta abbondante per tutti e quattro gli incontri. Il mio compito è stato quello di guidare l'attività e facilitare la narrazione delle cose che si muovevano all'interno dell'altro.

Come immaginavo l'opera differiva da persona a persona, dovuto al tipo di energie che di base si muovevano in essa, dal modo in cui era abituata a vedere le cose e di conseguenza la qualità espressiva in cui si esprimeva cambiava.

Infatti, con i primi due incontri le persone hanno parlato molto, hanno portato varie sfumature di ciò che avveniva in loro vedendo le carte. Negli altri due invece il commento era particolarmente stringato, crudo e che ha richiesto da parte mia maggiore lavoro di facilitazione per attivare in loro maggiore consapevolezza interna.

Con questo non intendo dire che ci sia un giusto o sbagliato, uno più bravo e uno meno: anzi è la dimostrazione di come siamo tutti diversi, che vediamo il mondo in modo personale e che ognuno di noi può giungere a una maggiore conoscenza di sé e dei propri talenti e potere dal punto di partenza in cui si trova in quel preciso momento.

Durante gli incontri è successa una cosa molto interessante con l'arcano 18, la Luna, per il quale sono stati dati dei significati molto diversi alla stessa illustrazione da tre persone.

Questo è una indicazione di come appunto le carte smuovano in ciascuno di noi il necessario e inconsciamente, che è personale e colorato dal momento della vita in cui ci si trova.

Poter portare fuori delle cose, anche semplicemente con delle semplici espressioni di bello o brutto verso una carta, consente di ottenere preziose informazioni per una più chiara comprensione di sé, trovando risposte per problemi che affliggono.

È fondamentale che dall'altra parte vi sia una persona che sappia facilitare il lavoro, creando uno spazio fluido, accogliente, contenitivo e con un minimo di struttura.

Importantissimo è il ricordarsi in prima persona lo scopo del lavoro, "silenziando" possibili ricerche dell'altro di risposte esterne e conferme dei particolari della carta, comunicando all'inizio che questo tipo di lavoro, non richiede conoscenza delle carte e che non vi è un giusto o sbagliato.

È normale, soprattutto per alcuni tipi di persone, o perché si trovano un po' perse, di ricercare negli altri conferme che ciò che stanno dicendo vada bene.

È importante non interferire ma semplicemente facilitare il superamento di questi con empatia e fermezza, riportando l'utente al primo posto attivo nel lavoro.

Questo è ciò che ritengo fondamentale anche in ogni lavoro di cura alla persona: è importantissimo mettere l'altro in una posizione attiva il più possibile affinché risposte e consapevolezze giungano direttamente da lui.

E sapersi eclissare quando è il momento, non creando dipendenza per il lavoro che si offre!!

Ora qui di seguito, desidero offrire una serie di esercizi per sviluppare i poteri psichici, partendo da un lavoro coi cinque sensi e racconterò delle esperienze personali a riguardo.

ESERCIZI PER LO SVILUPPO DEI POTERI PSICHICI

Il primo esercizio con cui voglio cominciare è riportato nel libro “Guida allo sviluppo dei poteri psichici” di William W. Hewitt

È un libro molto semplice ed intuitivo, di facile lettura, composto da una raccolta di esercizi per sviluppare appunto i “poteri psichici” intercalati dalle esperienze dirette dell’autore.

Come raggiungere il primo livello psichico

“Trovate un posto tranquillo e rilassatevi. Chiudete gli occhi.

Visualizzate una scala a chiocciola con dieci gradini che conducono sottoterra.

Immaginate di essere in piedi sul primo gradino. Scendete sul nono gradino e ditevi mentalmente: ‘Livello psichico più profondo.’

Scendete sull'ottavo gradino ripetendo mentalmente ‘Livello psichico più profondo’.

Continuate a scendere di gradino in gradino pronunciando ogni volta la stessa frase. Arrivati all'ultimo gradino, ditevi mentalmente: ‘Ora ho raggiunto uno stato psichico di grande profondità dal quale posso lavorare con ottimi risultati. Posso raggiungere questo livello ogni volta che lo desidero. A occhi chiusi o aperti, devo solo deciderlo e contare da tre a uno’.

Aperte gli occhi e ripetete l'esercizio a occhi aperti.

Vi consiglio di eseguirlo almeno una volta alla settimana per un mese.

A questo punto avete imparato a raggiungere un profondo livello psichico e d'ora in avanti per tornarvi, vi basterà desiderarlo e contare da tre a uno. È questione di pochi secondi. Personalmente quando uso questa tecnica, evoco per un istante l'immagine della scala per rendere più incisivo e fulmineo il passaggio e vi consiglio di fare altrettanto, magari durante il conto alla rovescia.

Quando nei prossimi esercizi vi chiederò di raggiungere il vostro livello psichico di base non dovrete fare altro che contare da tre a uno.”

Questa è una tecnica base che consente di poter attivare il passaggio a un livello base da cui partire per attingere informazione e compiere lavori più profondi.

Presento immediatamente un ulteriore esercizio dal libro che ritengo fondamentale per introdurre un argomento importantissimo e vitale.

Creare uno scudo psichico

“Sedetevi in un luogo tranquillo e appartato. Se nei dintorni c’è un telefono staccatelo. Chiudete gli occhi e raggiungete il vostro livello psichico di base. Visualizzate mentalmente il vostro corpo. Create un velo di luce chiara e potente e lasciate che vi avvolga completamente. Ditevi: ‘ Questa intensa luce positiva è il mio scudo protettivo’.

‘Questa luce difenderà la mia mente dall'irruzione delle forze negative, consentendo solo il passaggio di energie positive’.

‘D'ora in avanti, questo scudo psichico sarà sempre con me’

‘A partire da questo momento, sarò profondamente cosciente degli eventuali pensieri negativi che mi attraverseranno la mente e interverrò per eliminarli dicendo: no rifiuto fermamente questo pensiero’

L'energia negativa contenuta nel pensiero svanirà sostituita da una riconciliante energia positiva.’

Apri gli occhi.

Dopo aver programmato in questo modo la vostra barriera mentale, attendete un giorno e poi, dal vostro livello psichico di base, richiamate alla mente l'immagine del vostro corpo avvolto nel suo scudo di luce. Se l'immagine appare identica a quella creata il giorno precedente, dite: Ecco è questo che voglio. Grazie’.

A questo punto non dovrete avere bisogno di riprogrammare il vostro scudo, a meno che non abbiate ceduto a pensieri negativi che lo abbiano distrutto e deteriorato.

Se invece lo scudo non dovesse apparire nella visualizzazione, ripetete da capo l'esercizio per ricrearne uno nuovo. Poi verificate che l'immagine del vostro corpo affiori alla coscienza psichica munita del suo scudo e, se così è, non avrete più bisogno di ripetere l'esercizio.

Prendete l'abitudine di reagire con un deciso no all'emergere di ogni pensiero negativo, costringendovi a pensare a qualcosa di positivo. A questo scopo, può essere utile memorizzare una bella frase o una citazione che vi piace, come ad esempio ‘ Ogni giorno che passa, faccio nuovi progressi’ e averla sempre a portata di mano, così da poterla ripetere ogni volta che ce ne sarà bisogno.”

Questo esercizio consente di innalzare una barriera di protezione verso l'esterno in grado di attirare solo le energie positive e di respingere tutti gli influssi negativi. È fondamentale infondere nella propria mente una coscienza che intervenga al primo segnale di energia negativa interna, così da annullarla impedendole di proiettarsi all'esterno.

Nella conoscenza e lo sviluppo dei propri poteri è fondamentale ricordare che la miglior “barriera” è offerta dalla scelta consapevole e con purezza perseguita, di ricerca di amore e verità, così restando avvolti da quell'impeto del cuore sincero che travolge e avvolge tutto, inondando di luce tutti i propri corpi. È però utile attivare un ulteriore barriera coscientemente tramite metodi simili,

non dimenticando che però non basteranno se c'è anelito di dominio, odio o altre profonde basse energie interne.

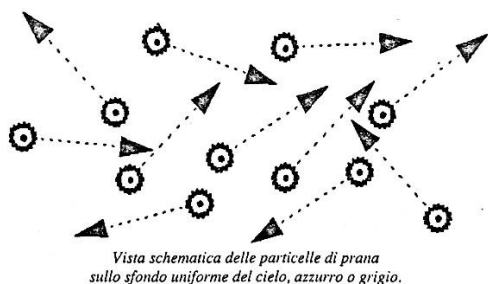
Ora desidero raccontare **una mia esperienza**.

Era un normale giorno d'estate, soleggiato e il cielo era terso. Me ne stavo al lago, sdraiata sul prato rilassata per la giornata completamente per me stessa.

Inizio a osservare il cielo chiaro quando poi comincio a percepire delle minuscole particelle scintillanti svolazzare ovunque guardavo. La loro caratteristica era quella di muoversi continuamente senza mai scontrarsi. Continuo ad osservarle quando vedo che una ampia luminescenza mi attira: era l'aura di un maestoso noce che brillava. Continuai ad osservare e notai ad un certo punto che alcune di quelle piccole particelle andavano verso l'albero e osservai come esse penetravano l'aura della pianta.

Lui si stava nutrendo dell'energia vitale che circonda tutti noi e di cui noi stessi siamo costituiti.

Anne Givaudan, autrice francese, nel suo libro "Antiche terapie essene e lettura dell'aura" descrive chiaramente questo fenomeno. Riporto il disegno proposto nel libro.



*Vista schematica delle particelle di prana
sullo sfondo uniforme del cielo, azzurro o grigio.*

È fondamentale non confondere tale esperienza con un fenomeno ottico diverso dovuto alla vista fisica.

Vedere il mondo così è possibile, non serve essere stati colpiti da un fulmine come Flash per ottenere la super velocità o i superpoteri da Spiderman!

Ciò che è necessario fare, è intraprendere un percorso dentro di sé e cominciare ad aprirsi ai segnali dell'universo e a mano a mano, affinare i diversi talenti già insediati all'interno di ciascuno e saper dirigere tale energia all'esterno, restando sempre centrati e saldi dentro di sé.

Tutti noi nasciamo con sei sensi (salvo alcuni casi): la vista, l'udito, il tatto, l'olfatto, il gusto e il sesto senso denominato anche intuizione o senso psichico. Con quest'ultimo abbiamo uno strumento potissimo, che però solo pochi sviluppano e utilizzano. Molti di noi, per di più, non mettono molto a frutto neppure gli altri cinque sensi.

Gli stessi cinque sensi conosciuti e utilizzati nella quotidianità possono fare un upgrade, permettendoci di vedere qualcosa di ulteriore. Come nella storia che ho raccontato: gli occhi fisici vedono l'albero, il cielo, le foglie che ondeggiano eccetera; la vista psichica invece consente di vederne l'aura, le particelle e molto altro.

È un po' come se ad un certo punto, si trovasse una chiave che si possedeva già, e così facendo si può aprire una porta verso un qualcosa di nuovo. La realtà è la stessa agli occhi, orecchie fisiche, ma vengono aggiunte nuove sfumature e percezioni ulteriori della stessa realtà.

Cade un velo che era stato lì fino a poco prima, che non permetteva di vedere oltre a ciò che si vedeva e sentiva. Inizia così un viaggio magico, davvero!

Le nove illuminazioni

A riguardo ritengo molto interessante un libro: “la profezia di Celestino di James Redfield” che è stato poi ripreso in un film dallo stesso nome, di cui riporto le 9 illuminazioni:

- 1) Scopriamo di vivere in un mondo misterioso, ricco di improvvise coincidenze e incontri sincronistici che sembrano predestinati.
- 2) Quando prenderemo coscienza di questo mistero, creeremo una visione del mondo nuova e ridefiniremo l'universo sacro e pieno di energia.
- 3) Ci renderemo conto che ogni cosa è generata da un'energia divina che tutti cominciano a percepire e a comprendere.
- 4) In questa prospettiva vedremo che gli esseri umani si sono sempre sentiti disconnessi da questa fonte sacra e hanno soddisfatto il loro bisogno di energia prevaricando gli altri. Questa competizione è la causa di ogni conflitto.
- 5) La risoluzione è stabilire un contatto con il divino, una trasformazione mistica che ci colma di energia e di amore infiniti, affina la percezione della bellezza e ci eleva a una consapevolezza spirituale superiore.
- 6) Forti di questa consapevolezza, possiamo superare il dramma del controllo e scoprire la verità: tutti gli uomini devono contribuire a far evolvere l'umanità verso questa nuova dimensione.
- 7) Se perseguiremo questo scopo, l'intuito ci indicherà la via da percorrere e farà in modo che un flusso di coincidenze ci rivelino qual è la nostra missione.
- 8) Quando un numero sufficiente di persone sarà nel flusso dell'evoluzione, trasmettendo sempre energia agli altri, creeremo una nuova cultura, in cui i nostri corpi vibreranno a livelli sempre più elevati di energia e perfezione.
- 9) È così che partecipiamo all'evoluzione del big bang al fine ultimo dell'esistenza. Infatti, facendo vibrare i corpi a un livello sempre maggiore di energia, varcheremo le soglie di un paradiso che potremo finalmente vedere.

Queste sono un po' delle tappe che l'autore ci presenta e che nel libro sviluppa ampiamente. Qui ci basti leggerle riconoscendo nelle parole, delle verità e delle nuove chiavi per piano piano, fare nuovi passi, verso una conoscenza più ampia di sé e delle realtà che ci circonda.

La vista

Tornando ai sensi desidero esporre degli esercizi e dare alcune informazioni che consentano di ampliare e conoscere la nuova realtà anche grazie al racconto di esperienze personali.

Nel caso della vista psichica ci sono due differenziazioni da fare:

- C'è una prima vista che consente di scorgere scene immagini figure o entità all'interno della mente;
- La seconda permette di vedere scene immagini figure o entità esterne alla mente come nel caso delle apparizioni.

Questa differenziazione è importante, anche perché ognuno di noi avrà sempre un senso più sviluppato di un altro e uno stesso senso può variare modalità di ricezione e invio delle percezioni.

Un esercizio semplice che si può fare per sviluppare questo senso è quello di esercitarsi al buio o in penombra ad osservare la stanza e cercare di distinguere le forme degli oggetti presenti. Si può fare lo stesso lavoro anche all'esterno e alternativamente alla luce del sole, con l'intento di voler acuire la vista, presentando attenzione alle forme, ai colori, ai particolari.

È un esercizio semplice, che va ripetuto per vari giorni e molto efficace per dare forza al sopito senso psichico.

Racconterò due **esperienze personali** per chiarire meglio i due punti presentati sopra.

Ero in Spagna viaggiando, sorvegliavo un the, mentre riposavo su una panchina ricercando un po' di ombra dal caldo di giugno. Ad un tratto ho iniziato a vedere nella mia mente me stessa con in braccio una bambina. Era buio tutt'attorno, solo una luce fioca mi consentiva di vedere i lineamenti di quella splendida creatura. Sentivo pace vedendo quelle immagini e non ero certa del loro significato.

Qualche anno dopo, quella stessa immagine divenne la mia realtà: diedi alla luce una bambina Taita Ginevra, con un meraviglioso parto in casa, nella penombra di casa. Avevo visto ciò che sarebbe accaduto dopo alcuni anni.

Racconto questo fatto che ha del divertente, fra le molte esperienze vissute.

Un'estate stavo nella casa vuota dei miei nonni paterni che erano morti. Stavo rientrando a casa dopo una bella serata tranquilla. Salgo le scale e percepisco nervosismo nell'aria. Faccio per

inserire la chiave nella serratura e l'energia si fa sempre più densa. Apro la porta, non faccio in tempo a chiuderla che vedo mio nonno (in forma più eterica) arrivare con fare nervoso e perentorio, iniziandomi a dire che non era l'ora di tornare e lo vedo svolazzare via lungo il corridoio andandosene, arrabbiato come era venuto! Scoppiai a ridere!!

Durante tutta l'estate lo percepivo muoversi costantemente lungo il corridoio con fare nervoso; quindi, ero abituata e anche perché non era la prima apparizione della mia vita. Quindi fu divertente! Poi cercai di aiutarlo a lasciare la casa per essere libero, ma quella è un'altra storia.

Spero che con il racconto di queste due esperienze abbia chiarito i due punti sopra, che descrivono appunto delle immagini interne mentali, a quelle esterne. Reali in entrambi i casi, sempre se ci si trova in equilibrio, altrimenti entrambi i casi potrebbero derivare da problemi psicologici, ansie, fantasie, psicofarmaci o altro.

La vista psichica si chiama chiaroveggenza.

L'Udito

L'udito sovrasensibile è conosciuto invece con il nome di chiaro udienza e consiste nella capacità di percepire messaggi provenienti da fonti immateriali.

Anche qui è fondamentale non confondere la chiaro udienza con allucinazioni derivati da alcuni disturbi mentali o situazioni di squilibrio energetico.

Si tratta infatti di due fenomeni completamente diversi, seppur sia difficile tracciare un netto confine. In linea generale ritengo dire che, in ogni caso in cui si sentano voci nella testa che invitano a farsi del male, o a fare del male, bisogna assolutamente non darli ascolto. Talvolta può esservi una intromissione di entità di bassa energia, talvolta è dovuto a problemi mentali.

Bisogna solo fidarsi di voci che parlano con chiarezza, parole gentili e amorevoli. Ma è un senso che richiede grande centratura per essere certi di non cadere in trappole.

Tale potere si può sviluppare anche in questo caso con esercizi semplici, dove si ricerca di prestare attenzione ai suoni che vi sono attorno, via via cercando di percepirne di più nascosti e lontani.

Più si presta attenzione in ogni momento possibile della giornata ai suoni che ci circondano, più si affina l'udito sovrasensibile.

Esperienza personale

Ricordo la prima volta in cui ho precipitato nella mia testa una voce. Ero all'inizio del viaggio, avevo appena 18 anni e mi trovavo per la prima volta in una grande città, Firenze. Lasciati i bagagli in ostello mi diressi per conoscere la città. Camminai tutto il resto del giorno, ammirando le bellezze di quella magica città, fino a tarda sera, quando poi mi accorsi di avere le gambe stanche e di voler

andare a dormire. Mi avvicinai verso l'ostello quando lungo la via mi resi conto di aver dimenticato il nome del posto. Le chiavi non contenevano alcun riferimento e non mi ero scritta nulla. Si tratta inoltre di 10anni fa, per cui i cellulari dell'epoca non avevano internet! Era un semplice Nokia utile a fare telefonate e sms.

Camminai per ore sempre più disperata perché non ricordavo da che parte fosse l'ostello, il tutto dovuto anche al cambio di riferimenti che si ha durante la notte che è diverso dal giorno.

Ad un certo punto mi sedetti su di una panchina in un parco, sapendo che ero vicina ma impaurita poiché la città era semideserta.

Mi misi a piangere, quando ad un certo punto sentii una voce nella mia testa che mi fece sussultare: "Ricorda di portare con te una cartina la prossima volta e di segnarti il nome del luogo dove alloggi".

Non capivo inizialmente, poi sorrisi e ringraziai. Qualche istante dopo stava passando una Coppietta e la voce si manifestò nuovamente: "Chiedi a loro, sapranno aiutarti".

Non ci pensai due volte, attraversai di corsa il pezzo di strada che ci superava, gli fermai e gli chiesi se conoscessero un ostello che doveva stare da quelle parti. Loro nominarono il mio ostello, e così ricordai il nome e mi dissero che stavano andando proprio verso quella direzione e che mi avrebbero potuto accompagnare.

Questo è stato l'inizio di un contatto sempre più ampio del mondo sensibile e delle sue creature. Da quel giorno quella voce amorevole, non mi ha mai abbandonato e mi ha sempre guidato.

C'è chi dice che in realtà il tutto derivi dal proprio sé superiore, chi lo distingue dalla voce di angeli, extraterrestri e altro. Ciò che ritengo di fondamentale importanza è l'acquisire un ascolto profondo, potendo riconoscere quando quel qualcosa che si vede, si sente o si percepisce è frutto della propria mente distorta, o un qualcosa di più che realmente esiste e che soprattutto ha origine dalla sorgente di luce e amore.

Secondo la mia esperienza, quando ricevo dei messaggi da "entità di luce", poco prima inizio a sentire pizzicore sopra la testa e mi sento avvolgere da una bolla calda e super amorevole. Cosa diversa invece da intuito più personale.

Un'altra esperienza

Durante un periodo di crisi e dubbi chiesi ripetutamente che essi (esseri di luce con cui comunicavo) si mostrassero a me. Non ce la facevo più, avevo paura di star impazzendo.

Per settimane vidi poi delle luci in stanza, tanto che pensai che stessi perdendo diottrie agli occhi. Fino a che una sera, mentre stavo lavorando a una mia creazione artigianale, alla mia sinistra

esplose una luce incredibile, che per tanta luminosità, avevo creduto avrei perso la vista. Non avevo alcun dubbio!! Si erano manifestati a me per settimane, e continuavo a dubitare, fino a farlo con forza con quella esplosione intensa.

Le comunicazioni nel corso del tempo sono state inizialmente molto pratiche durante il viaggio (indicazioni, consigli), a messaggi di incoraggiamento (a non avere paura, a conoscere me stessa ecc.) fino a messaggi in cui si rivolgevano a me con maggiore forza.

Ho sentito e compreso che amore non significa solo parole dolci e carezze, ma lo è anche tutto ciò che, partendo sempre dal cuore, come Michele Arcangelo ci insegna, con una spada in mano agiamo con forza e determinazione nel mondo, cominciando dal nostro piccolo.

Tagliando rami di relazioni tossiche, mettendo i propri confini personali, mettendo sani "limiti" ai propri figli, dicendo ciò che nella verità va detto, anche se duro. Se agiamo dal cuore, ogni nostro messaggio è sorretto dall'amore, anche se talvolta può risultare impetuoso.

Il primo messaggio (esperienza personale)

Condivido ora il primo messaggio che ho conservato e di cui ho memoria.

Come accade ancora tuttora, la loro comunicazione avviene anche prendendo in mano la chitarra, mettere una base e le loro parole creano testo e melodia che mi fa bene.

Questo è il loro primo messaggio con la chitarra e il primo di cui ho un ricordo cosciente. Ricordo quando poi lessi il brano, che mi misi a piangere. Ero in piena crisi adolescenziale, pochi mesi prima dei miei diciotto anni. E pochi mesi prima di partire!

Era sabato 19 novembre 2011 e queste furono le loro parole:

*"Quando la vita si è spenta già da tempo e tutto attorno è solo un gran tormento,
quando il desiderio di farla finita irrompe nella mente per tutta la giornata,
allora tu sappi che c'è sempre soluzione, una porta aperta che aspetta solo te,
che tu venga ad aprirti con me.*

Apri quella porta forza e non temere, dai che ci sono io a darti coraggio.

Insieme dal burrone risaliremo e una nuova strada percorreremo.

*Io ti guiderò e insieme cresceremo mano nella mano voleremo,
fino a quella stella che brilla lassù, che si ama sempre più.*

Sempre insieme staremo e la tua vecchia strada abbandoneremo.

vedrai che scoprirai che anche tu sei speciale unica e imprevedibile da amare.

*E allora tu ti sorprenderai per la tua rinascita che ti porterà a vivere così come sei unica e speciale.
aspetta ancora un attimo, non correre via, ancora due parole poi basta te lo giuro.*

Volevo solo ricordarti che dietro quella porta, in una grande stanza, sarò sempre lì ad aspettarti.

E quando entrerai inizieremo quel viaggio inesplorato davvero.

Così che l'amore ti invaderà anima e corpo e diventerai quella stella che più bella non c'è.

Vivi la vita che ti è stata donata, vivi giorno dopo giorno e vedrai ti arricchirai sempre.

*Nulla andrà perso, nulla sprecato, tutto sarà accettato, perché l'essenza della purezza è già in te.”
Si brillerai di luce tua, sovrasterai il cielo della notte e tutto attorno a te, sempre sarà, un momento di vitalità.”*

Siamo amati e sostenuti. Abbiamo la possibilità di cogliere la magia della vita in ogni istante che viviamo, ovunque e con qualsiasi circostanza ci troviamo a vivere.

Aprirci a questi poteri è un dono di amore verso noi stessi, verso ciò che siamo nel profondo.

Potendo ballare la nostra danza e sorridere alla vita, all'altro, nella bellezza del Creato.

Olfatto

Anche con l'olfatto è possibile ricevere messaggi e informazioni interessanti.

Ho potuto sperimentare l'esperienza di sentire profumo di rose a casa, quando porte e finestre erano chiuse e non era possibile che il profumo derivasse dall'esterno. E poco dopo dei messaggi mi giunsero.

Molto spesso sentire profumo di fiori è un segnale che un angelo, un essere di luce o un defunto vuole mandarci un messaggio e risvegliare la nostra attenzione su ciò che stiamo facendo.

Un esercizio semplice consiste anche in questo caso, in una esplorazione quotidiana olfattiva, dell'ambiente circostante. Con l'attenzione a cercare di identificare i semplici odori, nominandoli e con l'intento di star addestrando il proprio senso psichico.

Tatto

Il tatto, che non riguarda solo le mani, bensì l'intero sistema dell'epidermide, usando le mani, si possono compiere guarigioni e con l'ascolto invece delle sensazioni che giungono alla pelle, è possibile sentire presenze e l'energia del luogo.

In linea generale, si percepisce un abbassamento di temperatura, anche a volte con pelle d'oca, nel caso di presenze nel luogo dove ci si trova.

Si può sviluppare tale senso maggiormente, prendendo oggetti con diverse temperature, nelle due mani, prestando attenzione alle sensazioni. E pure toccando oggetti di diversa consistenza, ruvido, liscio, morbido, levigato ecc. ripetendosi sempre che si sta affinando il proprio tatto “psichico”.

La psicomетria è una forma di chiaroveggenza che si avvale del senso del tatto e consiste nella capacità di raccogliere informazioni provenienti da un oggetto stabilendo con esso un contatto fisico. Il termine psicomетria si compone infatti di due termini greci: “psiche” ψυχή, che indica

l'anima, e "metron" μέτρον che vuol dire misura. Quindi la psicomетria soppesa l'anima delle persone attraverso le cose che hanno posseduto.

Non va confusa con la scienza che si occupa della teoria e della tecnica della misura in psicologia. Il cui campo di studio coinvolge due aspetti della ricerca: la costruzione degli strumenti e delle procedure per la misura e lo sviluppo ed il perfezionamento dei metodi teorici della misura.

Il settore si occupa della misurazione obiettiva di abilità, conoscenze, attitudini, atteggiamenti, tratti della personalità e risultati scolastici.

La psicomетria nasce nel 1842 sulla base degli esperimenti e delle teorizzazioni del professor Joseph Rodes Buchanan (1814-1899). Questi aveva elaborato la teoria secondo la quale gli oggetti possedessero una "memoria" che l'uomo poteva imparare a leggere. Per provare la sua idea fece tenere in mano delle provette ai suoi studenti. Nelle provette c'erano sostanze che i ragazzi dovevano indovinare. I risultati furono stupefacenti.

Elettrizzato dalle conferme che Buchanan trovò attraverso queste prove, scrisse "Manual of Psychometry: the Dawn of a New Civilization" (1855). In questo scritto il professore paragona la psicomетria alla geologia. La geologia studia i fossili di piante e animali; la psicomетria studia le concrezioni dell'animo umano attraverso i secoli per raccontare un'altra storia dell'Uomo.

Quando tocchiamo un oggetto o abitiamo una casa/luogo lasciamo delle "impronte energetiche" su di essi, dettagli che parlano di noi, delle nostre emozioni, dei nostri pensieri. Alcune persone sono naturalmente dotate per "leggere" queste impronte, altre ci riescono attraverso esercizi che mettono in risonanza il proprio sentire con ciò che è depositato nell'oggetto che toccano. La difficoltà, all'inizio, consiste nel fatto che si tende a vivere quelle emozioni, le immagini, le parole identificandosi, per cui è come provare in prima persona ciò che viene da altri.

La materia ha la facoltà di memorizzare queste impronte energetiche, poi si può imparare a percepirle.

Nel libro di Hewitt un esercizio interessante per ampliare tale potere è grazie ad un mazzo di carte:

"Munitevi di un mazzo di carte, posatele in faccia in giù sul tavolo e pescate la prima carta. Raggiungete il vostro livello psichico di base tenendo gli occhi aperti. Guardate la carta che avete pescato e memorizzate il colore del seme (rosso o nero), ripetendolo più volte a voce alta o mentalmente.

Fate scorrere le dita lungo la faccia della carta e concentratevi sulle vostre sensazioni tattili. Continuando a muovere le dita lungo la faccia della carta, chiudete gli occhi e concentratevi sul suo colore.

Ditevi: 'Questa è la consistenza fisica del colore (rosso o nero) e d'ora in avanti lo riconoscerò ogni volta che mi succederà di toccarlo'.

Ripetete la stessa operazione con tutte le carte del mazzo. Giunti al termine del mazzo, vi sarete sintonizzati con i colori rosso e nero. Se usate un mazzo di carte illustrate con figure di vari colori, avrete il vantaggio di sintonizzarvi con più di un colore alla volta.

Per ottenere il massimo dei risultati da questo procedimento di accordatura sensitiva, potete concentrarvi allo stesso tempo su colore, seme e figura, ad esempio dicendovi: 'Questa è la consistenza fisica della regina di picche ed ora in poi riconoscerò il colore nero, il seme di picche e l'immagine della regina ogni volta che mi capiterà di toccarli'

Quando vi sentite pronti, eseguite una prova di verifica. Mescolate il mazzo e collocatelo a faccia in giù sul tavolo. Prendete una carta alla volta e senza sbirciare tenetela in mano e testate per tutto il tempo necessario.

Appuntate su un foglio le vostre impressioni. Passate alla seconda carta e così via fino ad esaurire tutto il mazzo.

Quindi verificate l'esattezza delle vostre impressioni.

prendete nota di tutte le risposte esatte: il punteggio finale vi fornirà un'indicazione sul vostro grado di sintonizzazione psicometrica."

Completato l'esercizio di sintonizzazione è interessante fare pratica con degli oggetti reali magari a partire da qualcosa che una persona che si conosce, ha indossato, maneggiato a lungo.

Questo esercizio permette di accordare a livello subconscio ciò che conoscete con le energie sottili percepite dal vostro senso del tatto.

Si può passare gradualmente dagli oggetti che sono familiari, a quelli appartenenti a persone estranee.

L'autore prosegue successivamente riportando un'esperienza in cui grazie a questo senso è riuscito a trovare le prove di un omicidio, collaborando con la polizia.

Toccando oggetti appunto è possibile ricavare moltissime informazioni. Anche su persone decedute.

Fin da ragazzina questa modalità funzionava molto bene ogni qualvolta toccavo pietre, cristalli, alberi. Sentivo e vedevo cose del luogo di provenienza, il calore, le "proprietà", lo stato di salute. Se era posseduto a qualcuno ne percepivo delle sensazioni e potevo ricevere frammenti del luogo dove si trovava l'oggetto.

Recentemente a riguardo ho avuto **un'altra esperienza** inaspettata e non cercata a Firenze.

Stavo camminando per le vie della città, quando ad un certo punto venni chiamata a toccare le mura di un vecchio edificio del luogo.

Iniziarono a colpirmi immagini di una Firenze antica, con case in paglia e legno, carri trainati da cavalli, abiti lunghi e colorati. Ho visto poi delle fiamme, divampare e bruciare una parte della città. Persone che correvano, le fiamme sempre più estese. Tutto riportava agli anni '300.

Ho poi ricevuto dei messaggi uditivi di dover fare delle ricerche sul Decameron di Boccaccio per ottenere delle informazioni personali.

Non solo negli oggetti piccoli sono contenute le loro storie ma anche in case, edifici e più antichi sono i luoghi più le “cose” saranno cariche energeticamente e dense di informazioni.

Gusto

Il gusto è interessante e si può sperimentare anche a livello sensitivo, in cui si possono sentire improvvisamente sapori amari o dolci, non derivati da alcun motivo fisico.

Prestare attenzione al sapore e le sensazioni che si hanno assumendo un determinato cibo o bevanda, è un ottimo allenamento per tale senso.

Una regola cardine: comprendere le motivazioni

Una regola cardine, prima di compiere qualsiasi esercizio, di voler sviluppare i propri poteri, è quella di fermarsi, guardarsi dentro sinceramente, con l'intento di capire motivazioni che spingono a voler fare quelle cose.

Vi è totale libero arbitrio, ma è primario sapere che ad ogni azione, corrisponde una conseguenza esterna; quindi, se si andranno a fare delle cose anche se mentalmente si sta credendo di starle facendo con amore, con bontà, e non si ha esplorato l'interno nelle proprie profondità, in cui magari ci possono essere degli aspetti ancora d'ombra, che condizionano, vi è il rischio di un effetto boomerang nei propri confronti e a volte una risposta all'esterno diversa da quella che ci si aspettava.

Comprendere le ragioni, le motivazioni che portano a intraprendere un cammino di questo tipo è di vitale importanza!

È un'introspezione che va fatta costantemente, perché le cadute accadono a chiunque e il lavoro alchemico di trasmutazione deve avvenire.

Durante l'esplorazione delle pratiche e della conoscenza sempre più approfondita dei propri talenti, imprescindibile lo è inoltre la centratura!

Il mondo sottile è percorso da diverse creature e forze che possono sbaragliare in un secondo la propria salute mentale. Spalle larghe ma soprattutto piedi piantati per bene in terra, collegati ad un cuore sincero sono la protezione e la forza per mantenersi saldi e non sballottati dalle cose che si potranno vedere.

Le sfide nel quotidiano sono una possibilità immensa di crescita e sviluppo per assumere questa qualità, che va poi mantenuta anche quando si apre quella porta, verso una realtà più ricca.

Il corpo come sistema energetico

Infatti, il corpo essendo un sistema energetico, è in costante interazione energetica con l'ambiente che lo circonda. Ci carichiamo a contatto con forze positive, per cui un giorno bello e luminoso, con un paesaggio, o un'opera d'arte hanno un effetto stimolante. Invece i giorni brutti e bui, le persone depresse, hanno un impatto negativo sulle nostre energie.

Siamo tutti sensibili alle forze ed energie che ci circondano: queste forze però non hanno su tutti lo stesso effetto. Una persona più carica è più resistente all'influenza negativa ed allo stesso tempo ha un'influenza positiva sugli altri, specialmente quando il flusso di eccitazione che percorre il suo corpo è libero e pieno. Tutti lo sentono intuitivamente, fermarsi accanto a questi individui è una gioia.

L'analisi bioenergetica, centrando la sua attenzione sulle dinamiche energetiche del corpo, coinvolge anche necessariamente le dinamiche psichiche.

È una maniera di comprendere la personalità in termini del corpo e dei suoi processi energetici. Questi processi, vale a dire la produzione di energia attraverso la respirazione il metabolismo e la scarica di energia mediante il movimento, sono le funzioni di base della vita.

È ovvio che una persona può fronteggiare le difficoltà della vita più efficacemente se possiede più energia, che possa essere liberamente investita nel movimento e nell'espressione di sé.

L'analisi energetica è anche una forma di psicoterapia che unisce il lavoro del corpo con la psicoanalisi, per aiutare le persone a risolvere i loro problemi emozionali e ad incrementare il loro potenziale di piacere e di gioia del vivere.

Questo elaborato non è il luogo adatto per esporre tutta la magia che contiene questo ampio argomento.

Desidero portare un esercizio di fondo, che può aiutare a creare quella saldezza interna fondamentale come detto sopra.

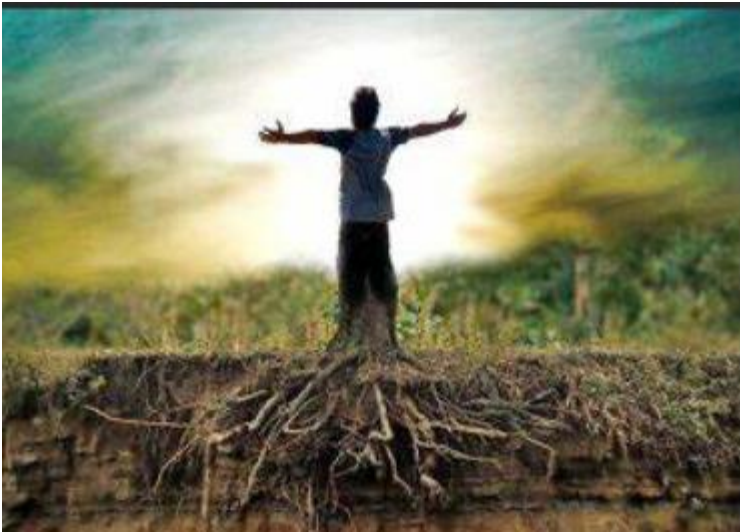
ESERCIZIO DI BIONERGETICA: grounding

L'obiettivo degli esercizi di grounding è quello di sentirsi più radicati e quindi più vitali. Essere ben radicati significa percepire le proprie emozioni, il proprio corpo e l'ambiente, mantenendo la consapevolezza della realtà.

La tecnica di grounding si basa sulla possibilità di recuperare energia e risorse partendo dal connubio tra respirazione e immaginazione.

Si tratta di una tecnica semplice, all'occorrenza anche "rapida", che può essere impiegata ogni volta in cui se ne senta la necessità.

Attraverso un aumento della percezione e della centratura corporea, è possibile distribuire al meglio lo stress, allentando le tensioni muscolo-scheletriche.



Ecco come svolgere un esercizio di grounding in autonomia.

“Trova un luogo in cui ti senti al sicuro e dove nessuno può disturbarti.

Resta in piedi, chiudi gli occhi e cerca di assumere una postura rilassata;

Ascolta il tuo respiro: deve essere lento e regolare. Cerca di inspirare con il naso ed espirare con la bocca. Ascolta il tuo respiro che si farà sempre più regolare e lento;

Porta la tua attenzione alle gambe e ai piedi. Concentrati sui piedi e senti come la pianta dei tuoi piedi aderisce al suolo. Se indossi le scarpe cerca di percepirne l'interno, se puoi però togliile.

Cerca di percepire il peso del tuo corpo sulle tue gambe, sui tuoi piedi, fino a terra.

Ora immagina che dai tuoi piedi scendano delle radici nella terra. I tuoi piedi e le tue radici ti fanno sentire sempre più ancorato;

Ti senti sempre più ancorato e nel frattempo percepisci calore ai piedi e alle gambe.

Lasciati pervadere da questa sensazione, dall'energia che ne deriva, dalla solidità che puoi sentire.

Continua a respirare lentamente e profondamente.

Quando ti senti sufficientemente rilassato, lentamente puoi riprendere la tua normale attività.

Immaginare il contatto con la terra aumenta la sensazione di energia positiva, mentre portare l'attenzione su gambe e piedi che sostengono il peso del corpo aiuta le altre parti del corpo a rilassarsi, soprattutto il collo, le spalle, e la schiena.”

Esercizio di radicamento nella natura

Se si riesce a dedicarsi un momento di isolamento nella natura, si può praticare la meditazione del radicamento. Ecco come farla:

“Siediti a gambe incrociate con la schiena ben dritta, puoi anche poggiarla su un albero o su un altro appoggio, possibilmente "naturale".

Le mani possono toccare la terra o possono stare sopra le ginocchia con i palmi rivolti verso l'alto.

Inizia a portare l'attenzione al respiro e prova a fare un ciclo di otto respiri quadrati (inspiro - trattengo - espiro - trattengo) con inspirazione ed espirazione della stessa durata.

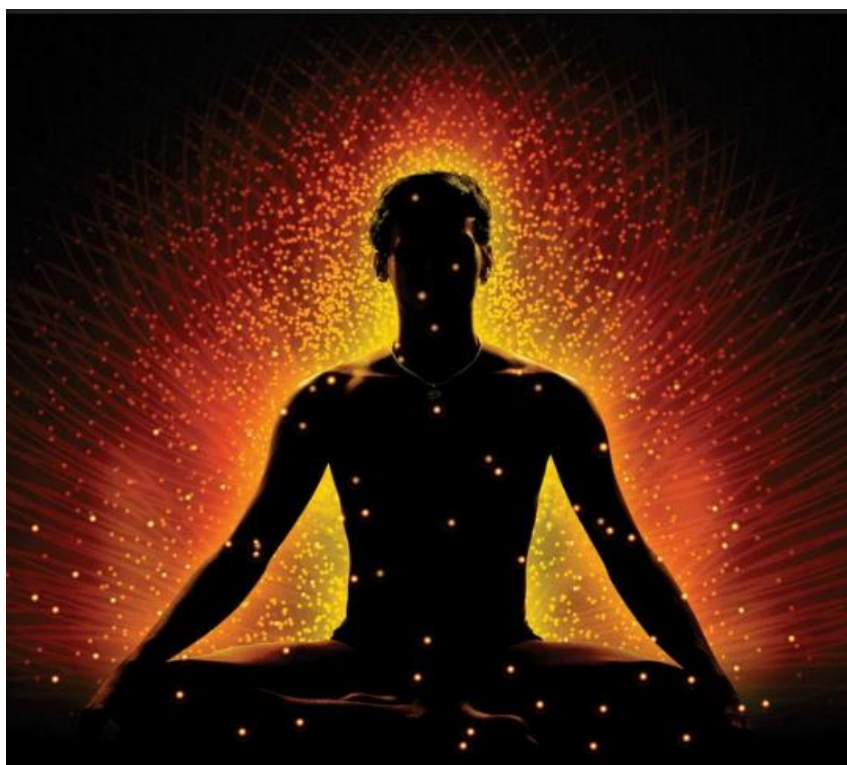
Ora prova ad aumentare la percezione dei punti di appoggio, in particolar modo della seduta. Senti il radicamento al suolo e prova a percepire tutte le sensazioni che ne derivano.

Vai sempre più all'interno e prova a percepire l'energia che scorre dalla colonna fino alla terra e, al contrario, dalla terra arriva fino alla cima della testa.

Resta in meditazione per tutto il tempo che desideri, idealmente almeno 15 minuti.

“Essere pieni di vita significa
respirare profondamente, muoversi liberamente
e sentire con intensità.”

[A. Lowen]



Prendendo le distanze dal corpo si perde vitalità e si vive in una condizione dissociativa. Le azioni diventano sconnesse, prive della componente conscia ed espressione della mancanza di connessione tra corpo e mente.

Annullando il corpo si perde gioia di vivere e si può diventare facilmente manipolabili.

Il corpo è di fondamentale importanza per l'esistenza, infatti esso offre radicamento, stabilità, consente di sentirsi calmi e sicuri.

Parlando di chakra, quello strettamente connesso al corpo e a tutto ciò che richiama la fisicità, è il primo chakra.



Il primo chakra chiamato Muladhara è il fulcro della nostra energia rappresenta la base di tutti i 7 chakra dove risiede la fonte primaria della nostra energia.

È il chakra del radicamento connesso alla terra e al concetto di stabilità del nostro istinto di sopravvivenza.

Il suo centro fisico è nel nucleo del Perineo.

Gli organi direttamente collegati e alimentati dalla sua energia, sono le ossa, i muscoli, l'intestino crasso, le ghiandole surrenali, il coccige e l'osso sacro.

Il suo centro complementare alla sommità del capo influisce sull'ipofisi.

Fa parte di un sistema che vede il nostro corpo composto da energia, e per cui ci sono dei centri energetici principali, individuati come 7 chakra anche chiamati le 7 ruote.

In realtà i punti energetici sono molteplici e sono presenti ad esempio anche sulle mani, vicino alle orecchie ecc.

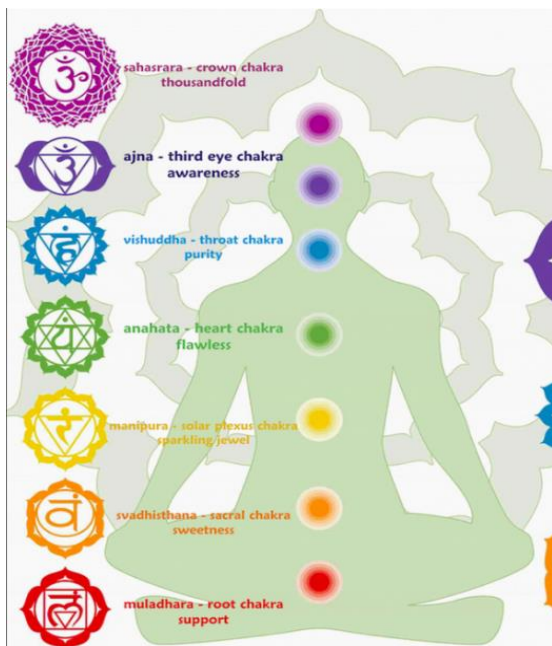
Tutto il nostro corpo è costituito da canali in cui l'energia si distribuisce, si espande, cresce, si alimenta e dona all'esterno.

È bene però conoscere questi sette chakra partendo dal primo a cui diamo particolari attenzioni. Infatti, è da lui che ha origine la possibilità di restare saldi ed equilibrati quando si inizia a percorrere anche un cammino verso lo sviluppo di particolari poteri.

Ovviamente esso è alla base anche per il nostro benessere psicofisico nella vita quotidiana; infatti, ritengo nuovamente importante rammentare che prima di iniziare a poter vedere auree, spiriti, ricevere messaggi telepatici e molto altro, è opportuno avere imparato a vivere il quotidiano prestando attenzione al proprio respiro, al corpo come si muove ed ai suoi messaggi.

Per far nascere dentro di noi quella consapevolezza, in costante espansione di sé, che inizia dalla conoscenza del proprio corpo, dei propri bisogni, delle proprie emozioni, dei propri desideri.

I SETTE CHAKRA



Settimo chakra

- Posizione: alla sommità del capo
- Aspetto principale: spiritualità
- Pianeta: Saturno
- Giorno: sabato
- Pietre: ametista, tormalina viola
- Oli essenziali riequilibranti: incenso, legno di rosa, iperico, olibano
- Ghiandola ormonale collegata: ipofisi

Il chakra della corona è il centro della spiritualità: ci connette con l'energia universale divina e con il progetto della nostra anima.

In armonia: coscienza universale, energia creatrice spirituale e integrità, realizzazione di sé e profonda pace interiore.

Bloccato: attaccamento alle cose materiali, sensazione di mancanza, impotenza, atteggiamento vittimistico, apatia, stanchezza mentale, vuoto e insoddisfazione, disturbi del sonno, emicrania.



Sesto chakra

- Posizione: parte centrale della fronte in mezzo alle sopracciglia
- Aspetto principale: percezione e autorealizzazione
- Pianeta: Venere
- Giorno: venerdì
- Pietre: lapislazzuli, zaffiro, tormalina blu, sodalite
- Oli essenziali riequilibranti: legno di sandalo, menta, gelsomino, citronella, lime, viola, basilico, anice, incenso, alloro
- Ghiandola ormonale collegata: epifisi

Il chakra della fronte è la sede dello spirito e dell'intelletto, della proiezione della volontà e della percezione extrasensoriale.

In armonia: buona memoria e capacità di concentrazione, focalizzazione, intuito sviluppato. Visione e riconoscimento delle vere cose del mondo, percezione extrasensoriale, spiccata immaginazione e fantasia, chiarezza mentale, conoscenza di sé.

Bloccato: difficoltà di concentrazione e apprendimento, mancanza di intuizione e fantasia, spirito inquieto, pensieri negativi, rimuginare, grattacapi, mal di testa, debolezza visiva, mal d'orecchio, sinusiti e raffreddore cronico.



Quinto chakra

- Posizione: alla base della gola
- Aspetto principale: comunicazione ed espressione di sé
- Pianeta: Giove
- Giorno: giovedì
- Pietre: acquamarina, turchese, topazio azzurro, tormalina azzurra, crisoprasio, malachite azzurra
- Oli essenziali riequilibranti: eucalipto, canfora, menta piperita, camomilla romana, manuka, issopo, pompelmo

- Ghiandola ormonale collegata: tiroide

Attraverso il chakra della gola scorre la nostra verità, che viviamo e comunichiamo al mondo.

In armonia: capacità comunicativa, espressività verbale e creativa, eloquenza, uso consapevole delle parole, autenticità. Esprimere e vivere la propria verità interiore. Autonomia, energia creativa, conoscere il proprio valore, bella voce, musicalità.

Bloccato: difficoltà a esprimere pensieri e sentimenti con le parole, paura a sostenere la propria opinione, parlare, fare pettegolezzi, frasario negativo, inibizioni, timidezza, mal di gola, mal di denti, gengiviti, dolori cervicali e alle spalle, mal d'orecchio.



Quarto chakra

- Posizione: al centro della gabbia toracica
- Aspetto principale: amore e relazioni
- Pianeta: Mercurio
- Giorno: mercoledì
- Pietre: avventurina, quarzo rosa
- Oli essenziali riequilibranti: rosa, gelsomino, cisto, dragoncello, cardamomo, douglasia, geranio, giaggiolo bianco, magnolia, melissa, mimosa, narciso

- Ghiandola ormonale collegata: timo

Il chakra del cuore riunisce in sé tutta l'energia del nostro essere. L'essenza del chakra del cuore è l'amore incondizionato. Se ci concentriamo sul chakra del cuore e sul sentimento di amore incondizionato, possiamo purificare tutti gli altri chakra, donando equilibrio e centratura a tutto il nostro sistema.

In armonia: amore universale, amore di sé, compassione, perdono, lasciar andare e aprirsi al nuovo, aprire il cuore, fede, calore umano, empatia, profonda comprensione, immedesimazione, responsabilità, aprirsi alla vita.

Bloccato: difficoltà a instaurare rapporti umani, insensibilità, durezza di cuore, amarezza, solitudine, difficoltà ad accettare l'amore, problemi relazionali, rifiuto della responsabilità, tosse, raffreddori frequenti, dolori alla colonna vertebrale e alle spalle, reumatismi alle braccia e alle mani, acne.



Terzo chakra

- Posizione: epigastrio, nell'area del plesso solare
- Aspetto principale: sole interiore
- Pianeta: Marte
- Giorno: martedì
- Pietre: citrino, quarzo affumicato chiaro
- Oli essenziali riequilibranti: rosmarino, lavanda, chiodo di garofano, camomilla, limone, anice, origano, coriandolo, pompelmo, finocchio
- Ghiandola ormonale collegata: pancreas

Il chakra del plesso solare è il nostro sole interiore e ha il compito di elaborare gli avvenimenti della nostra vita.

In armonia: grande quantità di energia e vitalità, sicurezza, fiducia in se stessi, soddisfazione, gli obiettivi si realizzano, dinamismo, saggezza, sviluppo della personalità, sensibilità ed empatia, decisioni intuitive, nervi saldi, sonno eccellente. Capacità di imporsi e forza di volontà.

Bloccato: carenza di energia vitale, freddezza, indifferenza, insicurezza, resistenza ai cambiamenti, mancanza di sicurezza, avidità di potere, ambizione smodata e mentalità competitiva, mancanza di riguardo, accessi di collera, ira, mancato raggiungimento degli obiettivi, incapacità di imporsi. Dolori nel tratto lombare della colonna vertebrale, disturbi digestivi, meteorismo, bruciore di stomaco, disturbi del sonno.



Secondo Chakra

- Posizione: sotto l'ombelico
- Aspetto principale: energia creatrice dolce e femminile
- Pianeta: Luna
- Giorno: lunedì
- Pietre: corniola, agata, opale di fuoco
- Oli essenziali riequilibranti: ylang-ylang, sandalo, mirra, arancia amara, pepe, vaniglia, arancia
- Ghiandola ormonale collegata: gonadi (ovaie e testicoli)

Il chakra sacrale è la sede della voglia di vivere e della dolcezza della vita.

In armonia: energia vitale e gioia di vivere, creatività e sensualità, energia creativa, rapporti positivi con le altre persone e con l'altro sesso, sicurezza, capacità di entusiasarsi e di lasciar andare. Piacere nella sessualità e nella creatività.

Bloccato: restare fermi nel passato, rammarico, incapacità di godersi la vita, farsi rimproveri, sensi di colpa, assenza di motivazione, gelosia, invidia, sbalzi d'umore. Problemi mestruali, dolori lombari e alle anche.



Primo chakra

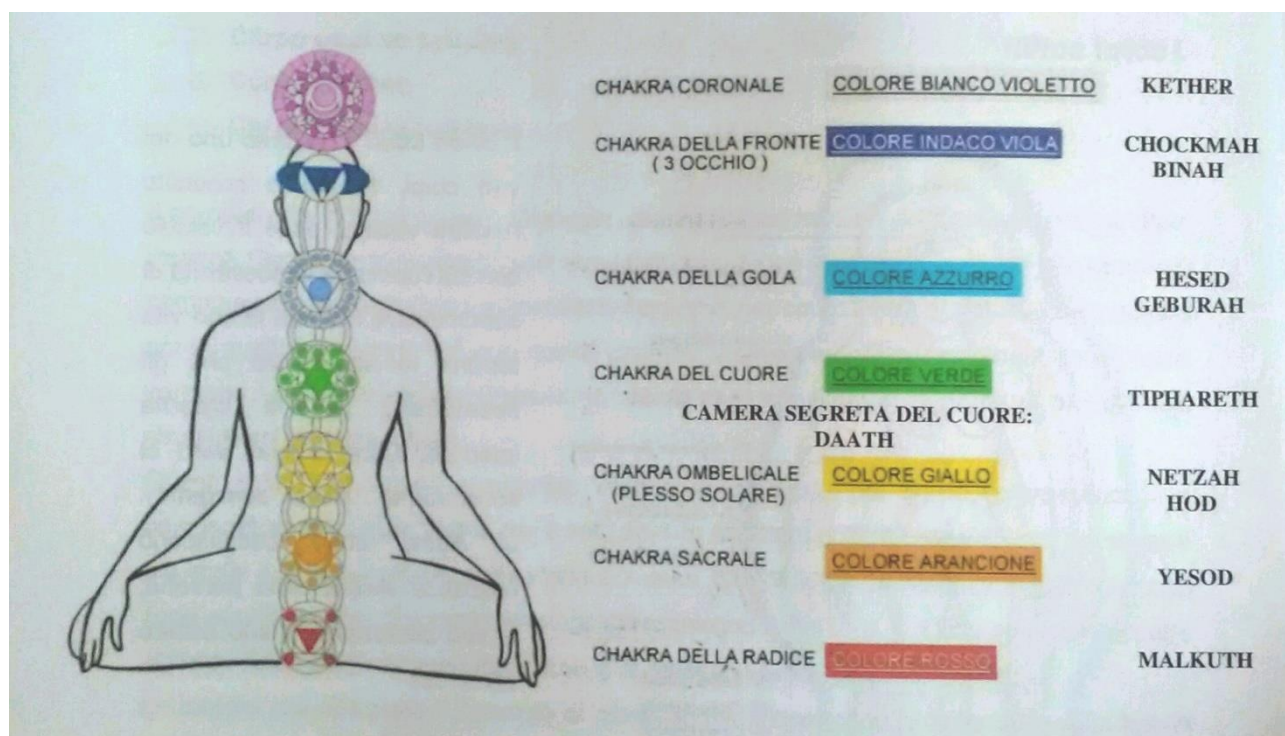
- Posizione: estremità inferiore della colonna vertebrale, coccige
- Aspetto principale: sicurezza
- Pianeta: Sole
- Giorno: domenica
- Pietre: granato, corallo, rubino
- Oli essenziali riequilibranti: garofano, rosmarino, zenzero, cipresso, cedro, patchouli, vetiver
- Ghiandole ormonali collegate: surreni

Nel chakra della radice ha origine il radicamento alla terra, in se stessi e nella vita.

In armonia: collegamento alla terra, sicurezza, protezione, energia vitale, volontà di vivere. Costituzione sana, buona e attiva, perseveranza, capacità di resistenza, ossa e unghie robuste, denti sani, buona digestione ed escrezione.

Bloccato: carenza di energia vitale, scarsa gioia di vivere, mancanza di fiducia nella vita, angoscia, paura del futuro, diffidenza, disturbi intestinali, stitichezza, diarrea, emorroidi, dolori sacrali, sciatalgia, colpo della strega, dolori alle gambe e ai piedi, unghie fragili, stress.

CHAKRA A SEPHIROTH



Cosa sono le Sephiroth elencate in correlazione con i 7 chakra presenti nell'immagine qui sopra?

Non volendo entrare anche qui nel merito di tutto un mondo immenso, voglio però dare una panoramica generale.

Si tratta di uno dei concetti più importanti della Cabala, antichissima dottrina iniziatica, trasmessa prima oralmente e poi attraverso i libri, tra cui lo Zohar (libro dello splendore) e il Sefer Yetzirah (libro della formazione o della creazione).

All'inizio la cabala era un sistema ebraico, si sviluppa infatti come una spiegazione esoterica del significato della Torah, che sono i primi cinque libri della Bibbia: Genesi, Esodo, Numeri, Levitico, Deuteronomio.

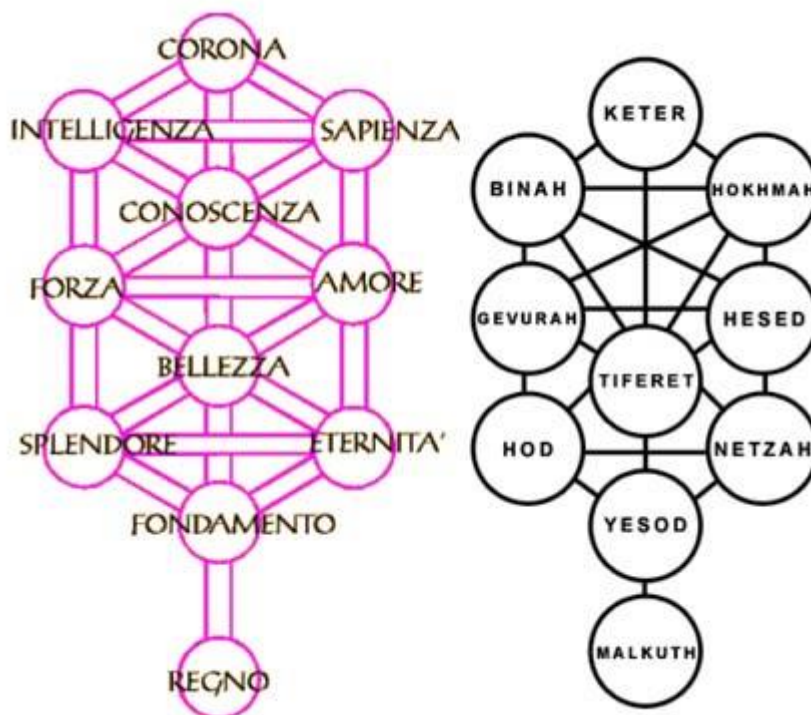
La Cabala è stata segreta e conosciuta solamente agli ebrei per la maggior parte della sua storia, quando poi in Spagna, nel dodicesimo secolo, apparve per la prima volta il diagramma dell'Albero della Vita. Da quel momento ha inizio una Cabala più occidentale, finalmente non più segreta.

L'idea base nella Cabala è che la Torah, abbia un senso nascosto esoterico che deve essere conosciuto: per l'appunto l'obiettivo principale dei cabalisti è quello di scoprirlo studiando approfonditamente questo libro.

Parte dalla concezione per cui ogni singola lettera ebraica abbia una corrispondenza alla legge divina che ha partecipato alla creazione.

Ogni lettera rappresenta un essere vivente, un numero, un'idea e combinandole si può conoscere le leggi della creazione. Quindi con lo studio della Cabala è possibile giungere alla conoscenza Dio e dell'esistenza stessa.

L'albero della vita



L'albero della Vita è un diagramma astratto e simbolico costituito da 10 entità per l'appunto chiamate Sefiroth. Esse sono organizzate lungo tre pilastri verticali paralleli: tre a sinistra, tre a destra e quattro nel centro.

Tutto il sistema meriterebbe un'esposizione maggiore più ampia.

Per il lavoro che desidero portare qui è sufficiente sapere che queste Sefiroth corrispondono ad importanti concetti metafisici, a veri e propri livelli all'interno della divinità.

Infatti, esse sono anche associate alle situazioni pratiche ed emotive che viviamo tutti quanti nella nostra vita quotidiana. Sono dei principi base che ci consentono di fare chiarezza, dare senso e pienezza alle nostre vite e soprattutto dare ordine.

Seguendo queste 10 Sephiroth e i 22 sentieri che si interconnettono con esse, abbiamo nelle nostre mani un potentissimo strumento di crescita e consapevolezza del mondo all'interno di noi stessi e che poi possiamo vedere all'esterno.

Le Sefiroth da uno a dieci mostrano l'albero come un processo cosmogonico e raccontano in simboli le tappe della generazione e dello sviluppo dell'intero universo.

Al contrario risalendo dalla decima alla prima Sefira, abbiamo invece un sistema mistico, un itinerario verso l'Origine, il Principio.

“La storia della creazione è la discesa, la storia dell'illuminazione è la risalita”

Sebbene i cabalisti non utilizzassero il termine Chakra essi meditavano sui centri di energia corporea al fine di potenziare la meditazione.

Quando agiamo dal nostro cuore con opere buone automaticamente intensifichiamo la luce di un Chakra.

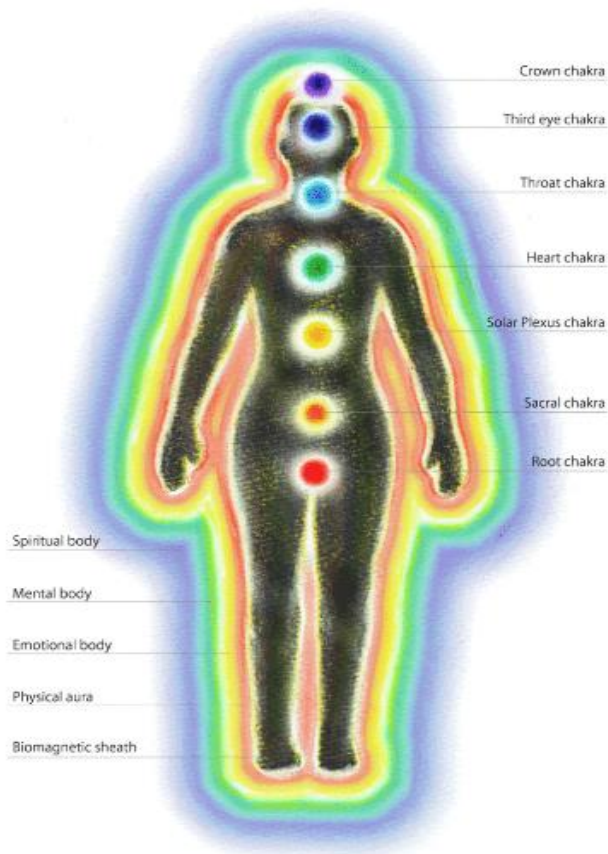
Se invece utilizziamo in modo errato l'energia dei Chakra, a causa di egoismo, odio eccessivo, senso critico, o una qualsiasi perversione delle virtù delle Sephiroth, questi ultimi si ostruiscono e di conseguenza, il flusso di energia che vitalizza i corpi, viene bloccato provocando uno stato di indolenza e di malattia dei corpi mentali emotivo e fisico.

Conoscere il cammino iniziatico offerto dalla Cabala e dall'Albero, ci permette di muovere passi consapevoli, centrati nella giusta direzione.

DIVERSI CORPI: AURE

Il corpo fisico è soltanto uno dei vari corpi da cui è costituito l'essere umano ed è il mezzo con cui l'uomo ha la possibilità di sperimentare durante la sua vita terrena l'esperienza che necessita per la propria crescita interiore.

Oltre questo però, ci sono anche i corpi energetici, aure, che costituiscono l'essenza stessa della persona la sua personalità il suo essere completo.



Tipi di aura

L'Aura Eterica è poco estesa, ed è la più facile da vedere quando si inizia, perché è anche la più densa. Segue precisamente le forme del corpo fisico e ne indica la vitalità attraverso due parametri: spessore e densità. Come aspetto ricorda il fumo dell'incenso e ha un colore grigio bluastrò. La sua superficie è di 2-3 cm circa; bisognerà tener conto delle macchie delle manifestazioni luminose che si vedranno su quest'aura. La sua radianza sarà un aiuto prezioso per rintracciare un problema, perché il corpo eterico si trova al confine tra mondo fisico e mondo spirituale.

L'Aura Astrale traduce i desideri, le delusioni, le buone qualità e difetti. È l'aura più instabile, perché varia con il variare delle emozioni che ci pervadono quotidianamente. Avvolge il corpo fisico, il corpo eterico e riflette l'ego inferiore e la personalità di base. Misura all'incirca 1 ½ m e segue con minore esattezza di quella eterica i contorni del corpo fisico. È l'immagine della nostra vita affettiva, del nostro temperamento, del nostro umore passeggero. È un'area continuamente in movimento.

Tutti i colori molto spesso sono mescolati come sulla tavolozza di un pittore pazzo, il che riflette le nostre emozioni sbrigliate. Si presenta come un turbine che solca il corpo, offrendoci lo spettacolo di una costante mutazione. In presenza di un grosso conflitto emotivo, avrà un aspetto disarmonico, caotico e fosco. Ai primi passi nella lettura dell'aura, non siamo sempre sensibile a questo turbine. È più il colore di base che ci apparirà all'inizio. Ogni persona sviluppa infatti una sua sfumatura che rappresenta la sua tendenza principale. Appunto questa sfumatura è un colore stabile, diversamente dagli altri colori che l'accompagnano e cambierà soltanto con l'andar dei mesi e degli anni, seguendo l'evoluzione interiore profonda della persona che la emette.

L'Aura Mentale avvolge le due aure precedenti è come un guscio ovoidale, che si presenta molto meno agitato dell'aura astrale. I colori dominanti sono il giallo, il blu e il bianco nelle loro sfumature più chiare. È contemporaneamente una porta di comunicazione con l'altro, è una protezione da tutto ciò che può essere creatore di disarmonia. Può denotare una personalità raggiante, sviluppata e solida, oppure un essere impulsivo, volubile, più primitivo.

Se ne può percepire l'estensione fino a 2 m dal corpo fisico. Quando è perfettamente equilibrata, l'aura mentale esprime le facoltà dell'intuizione e della ragione pura. È qui che si formano i pensieri: se si tratta di pensieri tristi, ristagneranno nella parte inferiore di quest'aura, con colori tristi e opachi, se invece saranno pensieri luminosi, si sposteranno verso l'alto dell'aura e i loro colori rifletteranno la trasparenza e la gioia. Se sono pensieri confusi, allora daranno l'impressione che l'aura sia come bloccata, inerte.

La meditazione o la preghiera, anche in questo caso, saranno di grande aiuto per mettere a tacere il chiacchiericcio mentale che deforma la percezione del mondo e blocca le nostre capacità intuitive. Più la mente ordinaria sarà calma e quieta, più le nostre percezioni saranno sane ed equilibrate, ed è ciò a cui è necessario tendere per tutta la vita.

L'Aura Causale può estendersi fino a 2-3 m dal corpo fisico. Quest'aura può dirci la causa di certe malattie la cui origine risale a vita precedenti o al periodo trascorso nel ventre materno. È di forma trapezoidale con la base più piccola verso il basso e la base più grande sovrastata da una sfera. Accade che questa aura divenga loquace e ci mostri scene di vite precedenti relative al problema con il quale la persona deve fare i conti attualmente, ma neppure il più abile dei lettori saprà far parlare quest'aura prima che sia giunto il momento. D'altra parte, non tutti riescono a vederla e non in tutti è sviluppata, proprio come le altre due aure in cui parleremo in seguito.

Questo non vuol dire che in alcuni non siano esistenti, ma piuttosto che lo sono allo stato embrionale. Può accadere, a volte, guardando una persona, di vedere un altro volto che si sovrappone al suo o di vedere sfilare tutta una serie di volti. Queste sono informazioni sorprendenti, perché svelano il passato memorizzato nel l'aura causale di ogni individuo.

Le due aure seguenti dipendono dal maggior grado del nostro stato di elevazione spirituale e riguardano molto meno il piano fisico e psichico. Ci accontenteremo dunque semplicemente di nominarle.

L'Aura di Vitalità Divina è difficilmente osservabile sulla Terra, corrisponde a stati di coscienza Cristica e Buddica che oggi sono poco sviluppati.

L'Aura dello Spirito Divino è caratterizzata da un'immensa luce bianca, di quando in quando colorata da un'onda durata.

Vedere l'aura è possibile, ed è affascinante oltre ad essere uno strumento di conoscenza e guarigione.

A differenza di quanto si crede, l'aura può essere visualizzata da chiunque, basta un po' di esercitazione. Un metodo suggerito da alcuni autori consiste nel collocare una pianta di fronte a una parete bianca in una stanza illuminata dalla luce del giorno. È necessario mantenere l'attenzione sulla parete e sull'alone luminoso che si andrà progressivamente delineando intorno alla pianta, cercando con l'esperienza di individuarne i colori.

L'alone luminoso man mano subirà dei cambiamenti cromatici. Ovviamente si può iniziare anche con altri soggetti, non solo piante. Per esempio, è possibile posizionare la propria mano davanti alla parete bianca e provare a concentrare l'attenzione su di essa fino a visualizzarne l'aura.

Altri autori suggeriscono di provarci al buio, alla luce di una candela schermata. In questo caso bisogna prima di tutto concentrarsi sulle proprie mani, tenendole di fronte al corpo finché non si sarà in grado di percepire l'alone luminoso intorno alle punte delle dita.

È importante cercare di emanare energia e provare successivamente a toccare il soggetto prescelto, anche una pianta, con i raggi luminosi emanati dalle mani, che diventeranno progressivamente sempre più lunghi e luminescenti.

Ma di fatto a cosa serve imparare a visualizzare l'aura?

È importante riappropriarsi di questo potere perché ci permette di conoscerci meglio, di individuare con più facilità punti di forza e debolezza e di conseguenza di intervenire laddove necessario. D'altra parte, percepire l'aura altrui ci aiuterebbe a proteggerci e, se necessario, a restituire energia laddove sia carente.

Analizzare l'aura di una persona ci aiuta a capire diverse cose. Prima di tutto può mostrare lo stato di salute fisico, mentale e spirituale. Grazie a una buona lettura dell'aura si possono vedere le disarmonie che possono alla lunga dar origine alle patologie fisiche.

Analizzando l'aura si può aver idea di quelli che sono gli obiettivi di una persona, la sua missione di vita ma anche capire i suoi pensieri. Grazie all'aura si trovano i blocchi energetici e l'individuo può perciò crescere e migliorarsi, progredendo in modo più sereno sul proprio percorso.

Personalmente riesco a percepire e vedere l'aura quando mi trovo all'esterno e con una giornata soleggiata.

In ogni caso all'inizio sarebbe opportuno seguire delle attenzioni per facilitare l'osservazione.

Molto brevemente espongo alcuni di questi aspetti:

- La stanza deve essere il più possibile neutra, sia di colori che di decorazioni.
- La temperatura deve essere confortevole.
- L'illuminazione dovrebbe essere indiretta, possibilmente dal basso.
- La persona osservata dovrebbe essere in biancheria intima, nel caso in cui il soggetto non si presti conviene che indossi abiti bianchi.
- La distanza del soggetto ottimale è di 4 metri, con uno sfondo bianco dietro di lui.
- Non deve indossare gioielli, orecchini, forcine.
- Il clima energetico deve essere di rilassatezza, di aver messo a proprio agio la persona.

Bisogna tenere conto di questi elementi ed altri, poiché la lettura altrimenti risulta più difficoltosa e potrebbe essere alterata dalla presenza di oggetti.

Inoltre, se il soggetto esaminato non si sente a proprio agio, la sua aura tenderà a chiudersi e sarà più difficile vederla.

LA NATURA COME RIEQUILIBRANTE E PER RADICARSI

La natura ha molto da insegnarci ed è una incredibile compagna per riequilibrarci e conoscerci. È possibile metterci in contatto con essa e ascoltare i messaggi che ha da fornirci.

Qui riporto alcune frasi di autori.

(William Blake)

Vedere un mondo in un granello di sabbia,
E un cielo in un fiore selvatico,
Tenere l'infinito nel cavo della mano
E l'eternità in un'ora.

Troverai di più nei boschi che nei libri. Alberi e pietre ti insegnano quello che non potrai mai imparare dai maestri.

(Bernardo di Chiaravalle)

E nella foresta vado a perdere la mia mente e trovare la mia anima.

(John Muir)

La creazione di mille foreste è contenuta in una sola ghianda.

(Ralph Waldo Emerson)

Mentre pensavo al contenuto di questo elaborato guardando fuori dalla mia finestra, ad un tratto una voce mi giunge: "Devi parlare anche di noi"

Era un albero che brillava in mezzo al parco sotto casa. All'inizio non sapevo di che avrei dovuto parlare, poi nel corso della stessa ho ricevuto tutto il materiale necessario.

Nel libro incontro con gli invisibili custodi della natura Anne Givaudan Scrive:

"L'albero maestro è collegato ad un'entità spirituale dalle quali emanano un'intelligenza e una saggezza impareggiabile. È abbastanza antico per aver visto passare generazioni di umani con tutti i loro conflitti e le loro speranze. L'ostinato in un gruppo di alberi per la sua forza benefica, per la saggezza e l'energia che irradia. Dal punto di vista dell'aura, emana una luce che può assumere sfumature dorate molto più vasta di quelle degli alberi circostanti.

L'albero maestro contiene una somma impressionante di informazioni su tutti gli eventi planetari, comunica con gli alberi maestri del mondo intero e informa quelle del suo circondario di tutto ciò che accade nell'universo e questo su tutti i piani dell'esistenza.

Ciascuna specie di alberi ha i propri alberi guida, e ogni gruppo d'alberi ha il suo che gli permette di evolvere in base alle proprie capacità, alle proprie facoltà e al ruolo che deve svolgere nell'insieme della natura.

Questi alberi sono dotati di coscienza individuale, si passano informazioni, ricordi, di generazione in generazione. La maggior parte custodisce con cura dentro di sé, i dati che riguardano la fine delle civiltà di cui noi umani abbiamo perso la traccia.

Ogni giardino ha il suo albero privilegiato ed è quello che emette un'aura di forza e di dolcezza. È l'albero verso il quale ci sentiamo attratti, sotto il quale ci piace riposare, quello che accoglie anche i nostri dolori e li trasforma. È anche possibile collegarsi attraverso il pensiero ad alberi che ci piacciono o che immaginiamo e di ricevere sui piani sottili l'energia di quelli con cui la nostra anima è entrata in contatto."

Mi è accaduto ciò ed è stato proprio questo. Così mi sono seduta e ho ascoltato.

Ecco alcuni dei loro **messaggi** che mi sono giunti:



Da un noce: La maestosa saggezza.

"Osserva.... Un equilibrio già esiste. Ogni uomo custodisce a mantiene questo equilibrio. Dalla piccola gemma al grande ghiaccio. Ognuno è custode di questa saggezza. È necessario solamente ridonare al cuore il meritato spazio. Con gambe forti e cuore leggero, questo è il segreto "



Nocciolo:

"Anima che siedi alle mie radici, ricorda che il sole giunge ogni giorno. La bellezza è al tuo cospetto sempre.

Camminatrice nei mondi, rimembra chi sei.

Lo scopo dell'intera esistenza ti potrà essere svelato.

1+1=infinite possibilità, dove l'1 sei e l'altro è Tutto".



*"Alto e maestoso sto. La canzone che porti nel cuore è
carezza di amore per l'altro.*

*Forse ora non lo sai, non lo ricordi. Ma tutto quanto avrà
presto un senso.*

*Sentieri nuovi della vita ti si stanno aprendo. Concedi alla
tua anima di dirigere i passi, così manterrai fede alla
promessa.*

*Passi di uomo da terre lontane. Calore del sole che si
distende sui miei rami come rugiada al maestro e tenebra
della notte.*

Sempre e comunque esiste la perfezione."

Il lavoro degli alberi

Gli alberi non solo assorbono l'anidride carbonica e la trasformano in ossigeno ma assorbono anche le forze negative che produciamo in mille modi trasformandole in positive.

Parliamo di forme pensiero di congestioni di pettegolezzi di violenze verbali e/o fisiche con le quali gli alberi si mettono in contatto e lavorano. Quando andiamo nei boschi, infatti, loro sono attivi e dopo averci ripulito, ci infondono pace, leggerezza restituendo la vitalità perduta.

Gli alberi per la loro conformazione assorbono sia nelle l'energia della terra, che la forza universale del cielo e quindi rappresentano l'eccellenza rigenerante.

Essi possiedono la capacità di assorbire la luce delle diverse forme di energia per poi trasformarla in puro nutrimento. Sono tra gli esseri più avanzati spiritualmente della Terra.

L'energia sottile è il loro linguaggio naturale. Quando le nostre capacità comunicative si evolvono, aumentano le possibilità di comprendere il loro linguaggio e questo ci permette di iniziare ad avere relazioni nuove con loro.

Essi possono aiutarci ad aprire i nostri canali energetici e a coltivare la serenità, la calma, l'energia, la gioia di cui necessitiamo.

Gli alberi sono quindi grandi guaritori, teneri amici della vita. Essi ci nutrono lo spirito e l'anima e ci rendono migliori, anche a costo di sacrificarsi per noi

Nel corso della storia noi uomini abbiamo imparato e in gran parte dimenticato, come utilizzare tutte le parti dell'albero per produrre medicine con cui curarci o mantenere un eccellente positivo stato di salute. Si dice che gli alberi migliori siano quelli grandi soprattutto i pini. Questi irradiano il prana, rafforzano il nostro sistema nervoso e contribuiscono ad assicurarci longevità.

I pini vengono considerati come gli alberi immortali per la loro forza, la loro potenza energetica, ma in realtà esistono moltissime altre piante straordinarie.

Alcuni di loro se li sfioriamo, ci danno modo di sentirli: sono più caldi o più bollenti, mentre altri sono più freschi o più freddi e tutto questo ha un senso ed è legato alla capacità di guarigione che possiedono.

La pratica lentamente ci consente di distinguere le diverse proprietà delle varie specie e quindi di potercene servire al meglio.

Vicino all'acqua solitamente troviamo i salici, i quali ci aiutano a combattere ed eliminare dal corpo l'eccesso di umidità a ridurre la pressione sanguigna, a rafforzare il tratto urinario e la vescica, come quasi tutti gli alberi in prossimità dei fiumi. Le betulle abbassano anch'essa la temperatura del corpo e quindi ci aiutano con la sudorazione. Gli abeti aiutano anche a far assorbire le contusioni a ridurre la sudorazione e fanno guarire prima le fratture alle ossa.

I biancospini aiutano la digestione rafforzano l'intestino e combattono la pressione bassa, mentre i pruni nutrono la milza, lo stomaco, il pancreas e calmano la mente scossa da vicende traumatiche particolari. Gli aceri aiutano a ridurre il dolore sia fisico che psichico, mentre gli Olmi calmano anch'essi la mente e rafforzano lo stomaco.

Quindi come vi dicevo abbiamo una vasta scelta e basta addentrarci in una foresta per trovare il nostro albero ideale.

Come fonte di energia curativa è sicuramente meglio scegliere un albero grande e robusto di taglia media, mentre per una interazione piacevole soprattutto se abbiamo bisogno di ascolto sono meglio quelli di taglia piccola.

Ogni albero è come una persona: possiede una personalità, dei desideri e una vita propri. Infatti, amano essere accarezzati come tutti gli esseri viventi.

Dobbiamo quindi avvicinarci, interagire e salutare un albero seguendo un metodo preciso, una progressione particolare, creando una specie di amorevole rito di comunione silenziosa, accessibile solo a noi e alla pianta, per aumentare l'intesa e l'armonia.

Come tutti gli ambienti e le creature, è bene chiedere il suo permesso prima di toccarlo o sedersi all'ombra dei suoi rami.

Gli alberi hanno inoltre tra loro gusti molto differenti nei nostri confronti e anche nell'ambito della loro specie di appartenenza. Possiamo avere un'energia che facilmente si accomuna quella di una betulla o di un Pino o un cedro o altro, ma non per forza risultare simpatici a tutte le betulle, i pini o altro.

Alcuni alberi sono molto generosi e desiderosi di fornire tutta l'energia di cui possiamo aver bisogno e che vogliamo prendere. Altri sono invece deboli o ammalati e quindi ci cercano a loro volta perché hanno bisogno del conforto della nostra energia curativa, mentre altri ancora sono delle anime amiche che vogliono godere solo della nostra compagnia umana.

Lavorare con loro significa crescere, aumentare la propria stima ed il rispetto verso questa forma di vita inclusa la nostra. La prima cosa da fare è quindi quella di essere rispettosi e aperti piuttosto che prestarli per piegarli ai nostri desideri.

Siamo tutti connessi e parte di un unico grandissimo progetto: è tempo che ne prendiamo coscienza.

CONCLUSIONI

Ci sarebbe moltissimo ancora da dire su questi argomenti trattati.

Questo viaggio di esposizione dei poteri e le varie tematiche toccate sono solo alcune delle moltitudini di collegamenti possibili.

Qui ho desiderato offrire alcuni spunti di consapevolezza e conoscenza, anche tramite delle esperienze dirette personali, perché credo che il confronto con l'altro e il leggere esperienze veramente successe a qualcun altro, aiuti nell'immedesimazione e nel convincersi che se l'altro l'ha sperimentato, così chiunque può farlo.

Iniziare a vedere il mondo con veri occhi togliendoci gli occhiali che danno solo la sensazione di credere di vedere meglio, e che alimentano una realtà illusoria e non pienamente vera, abbiamo la possibilità di vivere davvero!

Sperimentando la pura magia presente qui sulla Terra e mettendo al servizio i propri poteri e talenti, rendiamo tale posto un mondo ancora più bello e ricco.

In primis dobbiamo fare questo viaggio, come già detto, per noi stessi.

Lo meritiamo ed è possibile: dobbiamo solo iniziare a credere che qualcosa di più grande esiste, cercare nelle nostre tasche la chiave e trovata la porta; avere il coraggio e la presenza necessari, potendo varcare così finalmente un nuovo mondo, magico, unico, meraviglioso.

Monia Scalfi