

ESTRATTO
GRATUITO

LUMIRA

LA POTENTE SCIAMANA RUSSA

GUARIGIONE
SPIRITUALE

UN PERCORSO RIVOLUZIONARIO
DI AUTO-GUARIGIONE
E RIGENERAZIONE



CON CD
di Meditazioni guidate



Il tuo corpo come strumento diagnostico

Il nostro corpo è uno strumento particolare: reagisce a tutto quello che ci circonda e con cui entriamo in contatto; registra ogni vibrazione all'esterno e ci segnala se è benefica per noi o se facciamo meglio a evitarla. La comunicazione del corpo avviene mediante sensazioni che spesso si manifestano in maniera silenziosa e sottile. Il corpo ci invia costantemente segnali. Se siamo centrati su noi stessi e manteniamo questo stato, possiamo usare i segnali del corpo per il nostro bene, ma nella maggior parte dei casi non li ascoltiamo. Dato che con l'attenzione non siamo nel corpo, ci lasciamo distrarre troppo dalle impressioni esteriori, senza accorgerci dei momenti in cui il nostro corpo ci indica qualcosa.

Per poterci servire del nostro corpo come di un barometro sensibile che in ogni situazione della vita ci mostra ciò che è buono per noi e ciò che non lo è, dobbiamo imparare a mantenere lì l'attenzione. Allora potremo anche usare il nostro corpo come un pendolo. Come ho già descritto nel capitolo precedente, anche ora desidero ricordarti che nella guarigione spirituale è consigliabile mantenere l'attenzione nel corpo per il 90 per cento, rivolgendo solo il restante 10 per cento alle nostre azioni esteriori.

ESERCIZIO

Il corpo come pendolo

Mettiti in piedi diritto e tieni gli occhi aperti per essere pienamente presente nell'adesso. Pronuncia la parola "sì" e senti come rea-

gisce il tuo corpo. Poi di' "no" e percepisci la differenza rispetto a prima. Di solito a un "sì" il corpo si muove leggermente in avanti, mentre a un "no" si sposta un po' all'indietro. Senti il linguaggio del tuo corpo. Non appena avrai riconosciuto il sì e il no del tuo corpo, prendi fra le mani diversi oggetti e ogni volta tienine uno davanti al petto. Percepisci la reazione del tuo corpo a ogni singolo oggetto. Prova con una mela, con una banana, poi con del caffè o del vino. Puoi anche prendere in mano un libro o una rivista e sentire come reagisce il tuo corpo. Per conoscere meglio il tuo pendolo corporeo, giocaci per un po'.

Ascoltare i segnali del corpo

Per poter ascoltare i segnali del corpo occorre essere al suo interno con tutti i sensi. Ricordati sempre di centrarti e di essere consapevole delle tue percezioni. Se non percepisci le tue calze, se non sei centrato su di te, finisci per ignorare i segnali del corpo.

Spesso questi segnali sono evidenti: al supermercato non riesci a smettere di annusare, oppure mentre parli con una determinata persona ti viene il mal di testa. Quando sei in un certo posto in mezzo alla natura ti senti assolutamente bene, oppure mentre svolgi una determinata attività ti si apre il cuore. Sono tutti segnali del tuo corpo che ti comunicano ciò che è meglio per te e ciò che dovresti evitare. Se imparerai a prestare attenzione al tuo corpo e ad agire in base ai suoi segnali, potrai aumentare il tuo benessere e occuparti in maniera ottimale della tua salute. Come nella guarigione, con le sue sensazioni il corpo ti mostra se stai facendo la cosa giusta.

Come dentro, così fuori

C'è una legge universale che dice: come dentro, così fuori. Così come il tuo mondo interiore è anche il tuo mondo ester-

no. Così come la tua salute e il tuo benessere, sono anche il tuo aspetto e la tua postura, l'espressione del tuo viso, tutta la tua vita. Tutto quello che c'è fuori ti indica come un barometro il tuo stato energetico interiore. Se riconosciamo questo collegamento, possiamo cominciare a modificare e a migliorare consapevolmente la nostra vita interiore. Il miglioramento consapevole è uno degli strumenti della guarigione spirituale. Utilizzalo, trattando con cura te stesso e il tuo ambiente.

Viso

Mettiti davanti allo specchio e guardati così come sei, senza trucco e possibilmente con i capelli pettinati all'indietro. Cerca di osservarti senza rifiuto e giudizio, come se stessi guardando un estraneo. Vedi che cos'ha da dirti il viso che dallo specchio sta ricambiando il tuo sguardo. Che storie raccontano i tuoi occhi e le tue rughe, macchie, voglie e cicatrici?

Guardati e senti dentro di te quali storie si sono depositate sul tuo viso. Osserva quali pensieri ti vengono in mente. Di' semplicemente di sì a questi pensieri e accoglili per rappacificarti con essi e lasciarli andare. Le persone con poche rughe o senza del tutto fanno meno fatica a rilassarsi e a lasciar andare. Fa' in modo di rilassare spesso consapevolmente il tuo viso: in questo modo riesci anche meglio a lasciar andare il tuo passato. Anche i dialoghi interiori lasciano le loro tracce sul nostro viso se non vengono interrotti e lasciati andare. Prova il seguente esercizio: ti aiuterà a rilassarti profondamente e a ritornare nel tuo corpo.

ESERCIZIO

Fare spazio

Immagina che il tuo cervello sia una grande stanza che per via dei costanti dialoghi interiori e pensieri caotici si riempie

sempre più di persone, cose e avvenimenti. La stanza diventa piena e rumorosa. Ora immagina di entrarci. Osserva il caos ed esclama: «Stop! Grazie a tutti per essere stati qui, ma adesso per favore sgomberate la sala. Desidero rimanere solo e in silenzio. Ciao!». Ora osserva come tutte le persone con cui hai dialogato mentalmente abbandonano la stanza, portandosi appresso tutte le immagini e gli oggetti che erano sparsi dappertutto, finché non ottieni una stanza vuota in cui tutto è bianco. Sprofondi in questo spazio bianco e ti godi il silenzio e il vuoto che si sono formati nella tua testa.

Postura

Anche con una postura consapevole puoi imparare a essere nel corpo e a usarne il linguaggio. Per prima cosa esamina la tua postura abituale e chiediti che cosa ti racconta. Come nel viso, anche nella nostra postura possono depositarsi esperienze passate con le relative storie e i rispettivi pensieri inconsci.

Sorriso

Un sorriso delicato ci libera dalle tensioni, migliora i nostri pensieri e innalza il livello vibratorio. Sorridi più che puoi, sottoponiti a una terapia del sorriso, decidendo di sorridere per un giorno intero: ti radicherai meglio nel corpo e favorirai la tua salute.

Separarsi da ciò che è vecchio

Ogni genere di ricordo ci riporta al passato e ci rende difficile essere presenti nell'adesso e anche seguire la voce del corpo, perciò sbarazzati di tutto quello che ti distrae dall'essere nel qui e ora e all'interno del tuo corpo. Mentre osservi fotografie

e altri ricordi, chiediti che periodo ti fanno tornare in mente. A quei tempi eri davvero felice? Mantieni solo i ricordi dei momenti belli, e separati da tutti i ricordi dei periodi in cui non eri centrato. Anche se sono in fondo all'armadio, in cantina o in solaio, questi brandelli di ricordi hanno tuttora un effetto energetico sul tuo ambiente, sulla tua casa e soprattutto sulla tua mente.

Tutto quello che percepisci con uno sguardo laterale inconscio agisce su di te con un'intensità molto superiore a quella che immagini, poiché si insinua nel tuo subconscio e ti programma. Il tuo corpo se ne accorge e ti invia incessantemente segnali di malessere. Se questi segnali vengono ignorati o addirittura sottostimati, si trasformano in sintomi cronici.

Perciò non esitare e renditi conto di come nel tuo corpo compare una sensazione di liberazione non appena ti separi dalle cose vecchie e le lasci andare.