



# LO SCIAMANESIMO HAWAIANO

## INDICE

[www.alberomaestro.org](http://www.alberomaestro.org)

<i>CAPITOLO</i>		<i>PAG.</i>
1. LO SCIAMANESIMO HAWAIANO	La Via dell'Avventura	1.2
	Lo Spirito di Aloha	1.2
	Mitologia	1.2
	I Kahuna	1.3
	Lo Sciamano Urbano	1.3
	La Mente	1.4
	Aumakua: lo Spirito	1.4
	Ku: il Corpo-mente	1.5
	Lo Ono: la mente Cosciente	1.6
	I "4" Livelli della Realtà	1.7
La guarigione insegnata dai Kahuna	1.8	
2. I SETTE POTERI DELLO SCIAMANO	La filosofia Huna	2.1
	1° Principio: IKE	2.2
	1° Potere: Consapevolezza	2.3
	2° Principio: KALA	2.4
	2° Potere: Libertà	2.5
	3° Principio: MAKIA	2.5
	3° Potere: Concentrazione	2.6
	4° Principio: MANAWA	2.7
	4° Potere: Presenza	2.8
	5° Principio: ALOHA	2.8
	5° Potere: Amore	2.9
	6° Principio: MANA	2.10
6° Potere: Fiducia	2.11	
7° Principio: PONO	2.11	
7° Potere: Flessibilità	2.12	
3. ENERGIA PER GUARIRE IL CORPO	La malattia	3.1
	Lo Stress	3.1
	L'energia	3.2
	Rilasciare le tensioni	3.3

PIKO PIKO	3.4
KAHI	3.4
KAHI a distanza	3.6
L'energia della Terra	3.7
Le forme geometriche	3.8
La piramide	3.9
I Cristalli	3.10

## CAPITOLO

## PAG.

4. LA MEDITAZIONE DELLO SCIAMANO	La Meditazione	4.1
	NALU	4.1
	Le visioni	4.2
	L'attenzione	4.2
	Nalu visivo	4.2
	Nalu col suono	4.4
	NO'ONO'O PONO	4.6
5. LO SCIAMANO COME VEGGENTE	La tela del ragno	5.1
	Il campo di energia	5.2
	La tecnica dei "Tre Cerchi"	5.2
	Le abilità psichiche	5.3
	L'Occhio di Kanaloa	5.4
	Vedere	5.5
	Sentire	5.6
	Trasmettere	5.6
	HAILONA	5.7
	Le pietre dello Sciamano	5.7
	Tecnica del Sì o No	5.8
	Chiedere un consiglio	5.8
	Lettura di immagini	5.8
	Le Carte	5.9
	Il Pendolo	5.10
	I simboli della Natura	5.13
	KILO – KILO	5.14
	La risposta dell'Universo	5.14
6. CAMBIARE IL MONDO ATTRAVERSO IL SOGNO	Po e Ao	6.1
	I sogni notturni	6.2
	Interpretare i sogni	6.2
	Interpretare la vita	6.3
	Guarire i sogni	6.3
	Sogni diurni e guarigione a distanza	6.4
	HAIPULE	6.5
7. IL VIAGGIO SCIAMANICO	La Coscienza	7.1
	L'Albero della Vita	7.2
	IL GIARDINO	7.3
	LANIKEHA	7.4

<b>CAPITOLO</b>		<b>PAG.</b>
8. L'ARTE DI CAMBIARE FORMA	La Forma	8.1
	KULIKE	8.2
	La tecnica	8.2
	Kulike col Fuoco	8.3
	Kulike con l'Acqua	8.4
	Kulike col Vento	8.4
	Kulike con la Pietra	8.5
	Kulike con le Piante	8.5
	Kulike con gli Animali	8.6
	Kulike con gli Esseri Umani	8.6
9. INTEGRARE I TRE SE' DELLA MENTE	Il Subconscio	9.1
	La mente Cosciente	9.2
	Il Sé Superiore	9.3
	Le Forme-pensiero	9.3
	Conoscere il Subconscio	9.4
	La Caccia al Tesoro	9.5
	Parlare col Subconscio	9.5
	Il linguaggio dei sogni	9.6
	Interpretare i sogni	9.7
	Ricordare i sogni	9.8
	La Riprogrammazione	9.10
	La Meditazione	9.11
	Meditazione Creativa	9.11
	HAIPULE	9.12
	La pratica	9.13

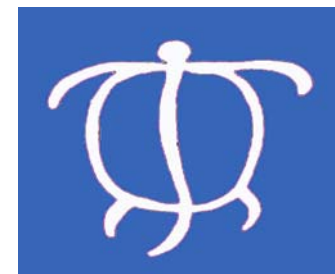


Associazione Culturale senza scopo di lucro

*Paola Dianetti*

## UN LIBRO PER IL "WEB"

Lezioni di Sciamanesimo secondo  
la tradizione Hawaiana





## LO SCIAMANESIMO HAWAIANO

### \* LA VIA DELL'AVVENTURA

Lo Sciamanesimo di cui vi parlerò non è stregoneria e non è una religione; non richiede l'adesione ad una setta segreta, ed è compatibile con qualsiasi vostra credenza.

È una concezione sacra dell'Universo, che vede lo Spirito riflesso in ogni più piccolo componente della Natura, dal sasso all'essere umano.

In questa ottica, ogni cosa è degna di rispetto, è viva e sensibile, ed è possibile entrarci in contatto per stabilire una pacifica cooperazione.

Nello sciamanesimo ci sono due scuole. Quella seguita dalla maggioranza degli sciamani è definita "La Via del Guerriero" e fa capo agli insegnamenti di Carlos Castaneda. In questa scuola ci si concentra su tecniche di combattimento e di resistenza fisica, per aumentare il potere personale e imparare a difendersi nella lotta contro le forze avverse. Questo perché ogni malattia o paura viene considerata una battaglia tra forze contrapposte, lo spirito del bene deve trionfare sul male e la vittoria può essere conseguita solo esercitando il potere maggiore.

Esiste poi la scuola hawaiana, che è stata definita "La Via dell'Avventura". In questa scuola lo sciamano cerca di risolvere i conflitti creando armonia piuttosto che andare ad uno scontro, usando tecniche basate sulla cooperazione e sull'Amore. Nelle malattie e nei contrasti la Via dell'Avventura insegna a riarmonizzare i campi energetici contrapposti, cosicché il conflitto venga annullato attraverso il ritorno alla calma e alla tranquillità.

### \* LO SPIRITO DI ALOHA

Le Isole Hawaii sono famose in tutto il mondo per l'accoglienza pacifica riservata ai visitatori, tanto da rappresentare il luogo ideale per andare in vacanza.

Tutto questo è dovuto al fatto che gli hawaiani basano il loro modo di vivere sullo spirito di "Aloha", uno spirito di condivisione e amore universale.

La Polinesia è un continente formato da innumerevoli isole vulcaniche e coralline, localizzate in una zona della Terra dotata di grande energia. La particolare conformazione geografica spinge i suoi abitanti a incentivare la socialità e la cooperazione tra i popoli, per poter mantenere i contatti culturali e commerciali. Questo si ripete fin dai tempi in cui l'oceano veniva affrontato a bordo di canoe, ed è ciò che ha fatto dei polinesiani degli amanti dell'Avventura. Essi comprendono il grande valore dell'unione, proprio per il frazionamento delle realtà locali.

### \* MITOLOGIA

Parecchi secoli fa nell'oceano Pacifico al posto della Polinesia c'era un grande continente abitato dai MU. Nella mitologia locale si dice che i Mu erano giunti sulla Terra dallo spazio, e che erano un popolo molto avanzato, con grandi poteri psichici e tecnologici. Per un lungo periodo di tempo vissero pacificamente, insegnando le loro tecniche agli abitanti locali; ma un disastro planetario, provocato dall'uso delle loro potenti armi da guerra, distrusse il continente facendolo inabissare nell'oceano. Alla fine del cataclisma l'aspetto geografico della zona era completamente cambiato e dove prima esisteva un intero continente, ora emergevano tante piccole isole: l'attuale Polinesia.

I pochi saggi sopravvissuti al disastro ripresero a diffondere la loro conoscenza lavorando in segreto, con pochi adepti, per paura delle persecuzioni.

La filosofia che ne è derivata si chiama "HUNA", che significa conoscenza nascosta.

### \* *I KAHUNA*

Il concetto fondamentale della filosofia Huna è che ogni essere umano possiede capacità psichiche, più o meno latenti, che possono essere sviluppate e utilizzate in modo cosciente; inoltre, tutte le cose hanno delle qualità nascoste dietro l'aspetto materiale.

I Kahuna sono gli esperti e i maestri della filosofia Huna, che hanno tramandato nel tempo i metodi di guarigione e di sviluppo delle capacità psichiche, preservando l'antica conoscenza nella sua integrità.

Gli attuali Sciamani hawaiani hanno optato per un insegnamento pubblico di questa filosofia, ritenendo che l'umanità sia ormai giunta a un livello di sviluppo tale, da poter utilizzare consapevolmente e pacificamente i poteri psichici, per conseguire il benessere individuale e ambientale.

### \* *LO SCIAMANO URBANO*

Nella società attuale la maggioranza delle persone risiede nei centri urbani, ed è qui che c'è più bisogno di energia e rilassamento per contrastare la formazione dello stress. Gli insegnamenti dei Kahuna hawaiani si rivelano al giorno d'oggi particolarmente adatti a quanti vivono nel caos delle metropoli, perché non prevedono l'uso di maschere per eseguire particolari rituali o tamburi per entrare in trance, ma propongono semplici tecniche di guarigione energetica e per lo sviluppo delle abilità psichiche, che possono essere praticate dovunque.

Lo sciamano urbano non ha più la necessità di presentarsi come uno stregone, con l'osso al naso e le piume tra i capelli. È essenzialmente un guaritore, che lavora con il corpo e con la mente, per favorire il miglioramento della qualità della propria vita, per aiutare gli altri e per proteggere la Natura. È un amante della pace e dell'armonia.

Viene istruito per sviluppare la sensibilità ed acquisire la capacità di manifestare eventi dirigendo l'energia attraverso l'immaginazione. Viene incentivata la sua autostima e la sua autorità interiore, gli vengono insegnate tecniche per sciogliere blocchi fisici e mentali, viene incoraggiato a sviluppare doti quali la pazienza e la flessibilità.

Lo sciamano urbano partecipa alla vita sociale inserendosi nei campi del lavoro e della famiglia, concorrendo a creare la realtà coi poteri che ha sviluppato.

Attraverso queste pagine vi propongo un percorso di evoluzione personale, basato su un sistema di pensiero che è assolutamente pragmatico, facendo riferimento a tecniche da sperimentare direttamente, da soli o in gruppo.

Le tecniche sono di semplice esecuzione e possono essere praticate nel tempo libero: a casa, al lavoro, in viaggio.

Lo sviluppo delle abilità connesse non avviene per iniziazione, ma solo attraverso l'esercizio, è dunque accessibile a tutti; pertanto sta a voi decidere il livello che volete raggiungere, dedicando alla pratica il tempo necessario.

Il lavoro da svolgere mira ad una trasformazione interiore, ma vi renderete conto che, mentre trasformate voi stessi, trasformate contemporaneamente la realtà esteriore.

Vediamo ora alcuni concetti fondamentali, sui quali si basa la filosofia Huna, che è necessario chiarire per poter comprendere la tradizione Hawaiana.

## \* LA MENTE

Nella tradizione sciamanica degli antichi Hawaiani viene insegnato che l'essere umano è composto da vari elementi. Egli possiede un corpo fisico, un campo di energia vitale e una mente. Generalmente si tende ad identificare la mente con il cervello, ma nessuno fino ad oggi ha potuto dimostrare come da un organo fisico possano scaturire il pensiero creativo, il senso di identità (che permane invariato negli anni) e i sentimenti. Qualcuno ha osservato che si potrebbe girare in un cervello per un anno, senza incontrare uno stato d'animo.

I Kahuna Hawaiani affermano che la mente è immateriale, è quella parte dell'uomo che chiamiamo coscienza, ed essa si serve dello strumento fisico del cervello per agire.

Potremmo paragonare il cervello ad un computer e la mente al tecnico che lo utilizza.

La mente, a sua volta, è un insieme di parti che interagiscono come una squadra, svolgendo funzioni diversificate.

Le Tre parti della mente sono caratterizzate da livelli di coscienza specifici legati alla loro "profondità", sono infatti chiamate:

- Superconscio
- Mente cosciente
- Subconscio

Il livello di partenza è quello della mente cosciente, poiché è quello su cui siamo sintonizzati, per la maggioranza del tempo, nelle ore di veglia. La mente cosciente è direttamente collegata alla realtà fisica dell'esistenza, occupandosi di comunicare con gli altri, valutare avvenimenti, ragionare, prendere decisioni, desiderare conseguimenti ed obiettivi, dare un senso alla vita.

Il Subconscio lavora ad un livello più interno. Dirige tutte le funzioni del corpo fisico, dette involontarie, come: il mantenimento della sua integrità, la crescita, lo sviluppo, la riproduzione, ecc. Genera le emozioni e le sensazioni; esegue il processo dell'apprendimento e registra ogni dato ed esperienza archiviandoli nella memoria. Questo è un livello mentale al quale non si ha accesso diretto, se non durante i sogni, o attraverso tecniche di introspezione, rilassamento e analisi.

Infine c'è il Superconscio che rappresenta la coscienza spirituale dell'uomo, quella parte dell'essere che sembra osservare il corpo dall'alto, guidandone i passi verso una precisa meta. Il Superconscio è fonte d'ispirazione per la mente cosciente, fornendo ad essa conoscenza e idee per risolvere qualsiasi problema. Talvolta invia messaggi attraverso i sogni, oppure attraverso i presagi, o facendo apparire soluzioni improvvise e inaspettate. È possibile entrare in contatto con il Superconscio attraverso la meditazione o la preghiera.

I termini hawaiani corrispondenti a Superconscio, Conscio e Subconscio sono:

- Aumakua
- Lono
- Ku

## \* *AUMAKUA: LO SPIRITO*

L'Aumakua è lo Spirito dell'essere umano, la parte divina inserita nella materia; non nel senso di Dio come essere ultimo, eterno e infinito, che pure è contemplato nella tradizione hawaiana, ma piuttosto una sorta di dio individualizzato, un angelo o un custode, l'intelligenza che guida l'energia verso una meta.

L'Aumakua o Sé Superiore è la sorgente dell'essere umano, l'artista che crea il modello sul quale prende forma il corpo, ed è anche la sorgente dell'energia che dà vita all'uomo e a tutti gli altri elementi della realtà che gli consentono di esperire un'esistenza fisica.

Il Sé Superiore inserisce nel modello del suo personaggio un obiettivo da raggiungere, lasciando alla creatività della mente cosciente il compito di interpretare tale obiettivo e di perseguirlo con un margine di autonomia, che ha grande riflesso sulla qualità delle esperienze che verranno fatte. Poniamo che la meta sia andare da un punto ad un altro di una stanza. Si può girare in cerchio, avanzare a zig-zag, fermarsi a metà strada, oppure avanzare in linea retta. Questo è rimandato al libero arbitrio della mente cosciente. L'unica cosa certa è che si arriverà dall'altra parte, il come e con quanta soddisfazione dipende dalle scelte personali.

L'Aumakua segue le sorti del suo personaggio, evitando di intervenire in modo diretto, se non quando la traiettoria seguita va palesemente fuori rotta; in questi casi si sperimenta una sorprendente soluzione dei problemi che dà uno scossone e riporta la storia nella giusta direzione (come: imprevisti, incontri fortuiti, guarigioni miracolose).

Il Sé Superiore è comunque fonte d'ispirazione per la mente cosciente, che può trovare in esso tutta la conoscenza e le informazioni di cui necessita per esperire la vita con armonia e realizzare i propri progetti in modo soddisfacente.

Questo tipo di contatto non è sempre attivo e va ricercato nei momenti di necessità, modificando il proprio stato di consapevolezza e trascendendo la coscienza ordinaria.

Non solo gli esseri umani sono dotati di un Sé Superiore. Ogni oggetto, animale, pianta ha il proprio Aumakua, perché esso è la fonte di qualsiasi struttura esistente: ogni elemento del cosmo è vivo, cosciente e sensibile.

L'Aumakua è l'idea originale che sta "dietro" tutto ciò che appare nel mondo delle forme. Akua, la parola hawaiana per indicare lo Spirito, significa: concetto, pienamente espresso, in movimento.

## \* *KU: IL CORPO - MENTE*

Il Subconscio dirige le funzioni del corpo fisico e si occupa della conservazione della memoria. Riceve il modello del corpo creato dall'Aumakua e provvede a svilupparlo e mantenerlo nel tempo, curando la sua "manutenzione". Dispensa energia ai vari organi del corpo ed effettua gli interventi di guarigione sulla base dello schema originale. È un po' come il meccanico, che consulta il libretto della casa costruttrice, per eseguire la riparazione del motore di un'automobile. Il Ku rende possibili tutte le funzioni del corpo, dette involontarie, e si occupa di mettere in movimento i muscoli e gli arti.

Tutte queste attività per noi non sono coscienti e raramente ce ne interessiamo. I compiti che esegue il corpo, come: digerire, far battere il cuore, assimilare il cibo, sostituire le cellule obsolete e così via, ci sono completamente estranei, non sappiamo come vengano svolti e di alcuni ignoriamo persino l'esistenza. Non è necessario essere medici o biologi per urinare o effettuare il metabolismo. Il corpo sembra conoscere tutto questo autonomamente, ma è il Subconscio l'intelligenza che lo dirige.

Le attività più importanti di cui si occupa il Subconscio sono: conservare tutte le esperienze nella memoria (che è localizzata nei tessuti e nei muscoli del corpo) ed eseguire le istruzioni impartitegli dalla mente cosciente.

Il Subconscio svolge la funzione di segretario e collaboratore della mente cosciente, presentando continuamente alla sua attenzione stati d'animo ed emozioni, per ricevere istruzioni sul comportamento da tenere di fronte alle situazioni della vita. Facciamo l'esempio in cui vediamo una bestia feroce che si avvicina a noi e immediatamente sorge l'emozione della paura. Questo è il modo in cui il Subconscio chiede istruzioni sul da farsi. La mente cosciente non è emozionale, valuta il fatto, considera che potrebbe esserci un pericolo e ordina di scappare. Così il Subconscio mette in moto i muscoli delle gambe e il risultato è il nostro movimento verso un'altra zona. Tenete presente che questo scambio di informazioni non viene avvertito come il dialogo di due parti separate, perché la nostra mente lavora sempre come un insieme unitario.

Attraverso il meccanismo della memoria per il Ku è possibile apprendere modelli di comportamento, che poi esegue in modo autonomo e che tende a conservare nel tempo (dando luogo alle abitudini), fino a quando la mente cosciente non dispone un cambiamento. Il primo input all'apprendimento viene dalla mente cosciente, che manifesta la volontà di acquisire una nuova abilità; questo coinvolge il Subconscio, che si esercita per un certo tempo a svolgere la nuova mansione fino ad acquisirne il modello, poi lo inserisce stabilmente nella memoria.

A volte il corpo-mente sembra agire di sua propria volontà, ma questo non è possibile, perché i suoi interventi sono sempre e soltanto determinati dai dati presenti nella memoria. Il materiale con cui lavora il Ku è tutto quello che è stato registrato dall'ambiente circostante e dalle convinzioni e i pensieri che la mente cosciente ha accettato per buoni nel passato. Il vero problema è che la mente cosciente spesso non ricorda ciò che è stato inserito nella banca dati, perché la memoria è simile ad una soffitta buia piena di ogni genere di masserizie. Senza far luce sugli "scaffali", attraverso l'attenzione e la consapevolezza, non si sa bene di cosa si può disporre, e spesso qualche idea che ci sembra passata di moda è ancora là che ingombra, facendo inaspettatamente sentire la sua presenza.

Il Subconscio, con precisione e puntualità, conserva tutto ciò che forma oggetto di esperienza e ogni cosa viene riutilizzata al momento opportuno (almeno questo è ciò che pensa il Ku), fino a quando la mente cosciente non decide di fare pulizia.

Il Subconscio persegue il piacere e fugge dalla sofferenza; di fronte a due situazioni negative sceglie il male minore.

### **\* LONO: LA MENTE COSCIENTE**

Tra lo Spirito e il corpo-mente si colloca la mente cosciente e a volte non è una posizione comoda da mantenere, se si desidera assumere la responsabilità della propria vita.

La mente cosciente è ciò che sembra rispondere al nostro senso di identità, ma questo non è completamente vero, perché anche il Ku sa bene chi siamo.

Possiamo comunque identificare la mente cosciente con tutte le chiacchiere, i ragionamenti e le valutazioni che continuamente risuonano nella nostra testa.

A Lono è demandato il compito di prendere le decisioni e di istruire il corpo sui comportamenti e le emozioni che desidera provare. Ad esempio una persona vi critica e il corpo si offende: sta a voi decidere se lasciar correre o ricambiare la provocazione, consentendo che il Ku manifesti una reazione aggressiva.

La mente ha a disposizione il corpo, per sperimentare la risposta dell'ambiente alle proprie iniziative, e lo Spirito, per trarsi d'impaccio ogni volta che finisce in un vicolo cieco. Essa partecipa al grande gioco dell'Universo sopportando alcune limitazioni oggettive, imposte dall'Universo stesso, come ad esempio la parziale capacità dei cinque sensi (alcune bande di colori non possono essere viste; alcuni toni nei suoni non possono essere uditi), o le leggi fisiche che producono la gravità, l'elettromagnetismo e la quantistica.

Dunque non tutto gli è possibile, ma nondimeno Lono è il capitano della nave e deve ispirare collaborazione ai suoi rematori (al Ku) se vuole arrivare in porto tranquillamente. Una parte della storia personale è necessariamente predeterminata dallo Spirito, che deve armonizzare i percorsi paralleli di tutti gli esseri viventi, poiché il progetto cosmico è collettivo. Ma una porzione dell'avventura viene direttamente gestita dalla mente cosciente attraverso il libero arbitrio.

Il libero arbitrio non va confuso con la libertà di fare qualsiasi cosa ci venga in mente, o disporre degli altri, o cambiare il corso degli eventi; ma è scegliere come vogliamo rispondere, o non rispondere, alle esperienze che ci vengono prospettate, e decidere cosa vogliamo mettere in atto, nel presente, per provocare un cambiamento futuro.

Lo strumento più importante che abbiamo a disposizione per vivere la vita con successo è la Creatività. Attraverso la creatività, la mente cosciente è in grado di immaginare ciò che ancora non esiste, poiché in un Universo illimitato tutto è possibile e c'è sempre più di un modo per fare le cose. Questo ci dà la possibilità di cambiare le circostanze della vita, immaginando soluzioni diverse da quelle con cui ci troviamo ad interagire. Nel corso delle lezioni vedremo che ci sono tecniche specifiche per ottenere questi risultati. Per ora vi dico che il Subconscio non fa distinzione tra immaginazione e realtà. Mantenere dunque l'attenzione **cosciente** sulla realizzazione di un determinato avvenimento, per un congruo lasso di tempo, induce il Subconscio a registrarlo nella memoria come se fosse un modello già esistente. A questo punto lo Spirito stesso, che è la fonte dell'energia, interviene per energizzare il nostro modello e manifestarlo nel mondo delle forme.

È così che ciò che immaginiamo può divenire concreto e per questo affermiamo che la mente cosciente è una co-creatrice della realtà, affiancando con i suoi modelli quelli già realizzati dallo Spirito. Tutto questo è una nostra facoltà e possiamo usufruirne a pieno titolo senza timore di peccare di superbia. L'energia è gratuita, l'unica cosa che può risultare impropria è l'utilizzo che ne vogliamo fare.

Quando ci rivolgiamo all'Aumakua per ottenerne la guida, esso stesso, attraverso la sua ispirazione, aumenta la nostra capacità creativa.

### \* I "4" LIVELLI DELLA REALTÀ'

Fin'ora abbiamo considerato la mente e le funzioni specifiche che assolve, rispetto agli elementi della realtà. Vediamo adesso come utilizzare la consapevolezza per interagire con l'ambiente nel quale siamo inseriti.

Viviamo in un Universo illimitato e multidimensionale, nel quale coesistono le forme fisiche, le interazioni energetiche e le vibrazioni dello Spirito. Questo Universo è un unico insieme, che può essere osservato da molteplici punti di vista e per ogni angolo della visuale emergono caratteristiche differenti, che consentono di usufruirne in modo diverso.

Secondo i Kahuna Hawaiiani la Realtà è osservabile da 4 diversi livelli di **consapevolezza**.

- Il 1° Livello di consapevolezza è IKE PAPAKAHI, il livello OGGETTIVO.

Questa è l'ottica legata all'esperienza fisica del corpo, in cui tutte le cose sono accettate per vere e sono separate tra loro. Esiste la Natura e i suoi elementi sono noti a tutti. Ci sono gli altri esseri umani, gli animali, le piante. Attraverso le mani possiamo afferrare oggetti e utilizzando gli elementi esistenti in natura, fabbricarne di nuovi. Questo è il livello della quotidianità, dove ogni cosa può essere impiegata o trasformata in accordo alle leggi fisiche. Ogni cosa ha un inizio e una fine, esattamente come il corpo ha una nascita e una morte.

- Il 2° Livello di consapevolezza è IKE PAPALUA, il livello SOGGETTIVO.

Questa è l'ottica legata all'esperienza mentale. Abbiamo detto che la mente è immateriale e che è in grado di manipolare l'energia vitale indirizzandola verso un obiettivo.

La consapevolezza psichica si muove nel mondo dell'energia, aprendoci alla comprensione che gli oggetti, le persone, le piante e gli animali sono formati dallo stesso

tipo di sostanza, cioè l'energia stessa. Questa non è una notizia necessariamente eccezionale, perché i chimici sanno benissimo che tutto è composto da atomi, ma dato che i nostri occhi non vedono atomi aggregati, bensì: un libro, una sedia, un tavolo, ecc. per percepire la struttura energetica della realtà è indispensabile trasferire la coscienza nel regno mentale. Ogni cosa ha attorno a sé un campo di energia, che confina col campo di ogni altra cosa. Attraverso l'energia, ogni punto dell'Universo è collegato a tutti gli altri punti, e questo consente alla mente di esperire fenomeni quali la telepatia e la chiaroveggenza.

Nella dimensione energetica le cose non hanno né inizio né fine, poiché l'energia è il fondamento stesso dell'esistenza, ma tutto è in continua transizione da una forma all'altra.

▪ Il 3° Livello di consapevolezza è IKE PAPAKOLU, il livello SIMBOLICO.

Tutto nell'Universo esiste per gruppi di opposti: nero-bianco; maschio-femmina; alto-basso; bello-brutto; e ogni cosa acquista significato solo in relazione alle altre.

Non esistono valori assoluti, perciò possiamo considerare "scuro" un pomeriggio nuvoloso, ma solo rispetto ad un mattino soleggiato; lo stesso pomeriggio nuvoloso è, a sua volta, molto più "chiaro" di una notte di luna piena.

La rappresentazione cosmica scaturisce da **simboli**, attraverso i quali è possibile ottenere un'interpretazione dei significati. Comprendere l'aspetto simbolico dell'esistenza ci consente di assegnare un valore alle nostre esperienze; possiamo ad esempio chiederci perché ci è capitato di incontrare la tale persona, in quel dato momento, e perché il dialogo si è svolto in quel certo modo... Ogni situazione, ogni avvenimento sono lì per trasmetterci un messaggio; come nei sogni, ogni forma che ci circonda rappresenta i nostri pensieri, rispecchia parti sconosciute di noi, e ci fornisce indicazioni sui nostri atteggiamenti.

Attraverso l'ambiente conosciamo noi stessi e il senso della nostra avventura.

▪ Il 4° Livello di consapevolezza è IKE PAPAHA, il livello dell'IDENTIFICAZIONE.

Questa è la dimensione trascendente della coscienza, nella quale si percepisce l'unità del Tutto, al di là delle molteplici forme. Ogni cosa è sé stessa e contemporaneamente è me. L'IO si espande nella coscienza cosmica e attraverso l'unione spirituale è possibile sperimentare le sensazioni di ogni altra forma di vita. Questo livello si raggiunge coscientemente attraverso la meditazione, ma chiunque ne fa casuale esperienza quando gli capita di percepire le emozioni o le sofferenze degli altri, oggetti compresi.

### \* LA GUARIGIONE INSEGNATA DAI KAHUNA

Spostare la consapevolezza da un livello all'altro della Realtà ci permette di operare con regole e poteri diversi. Dal punto di vista della guarigione, ogni livello consente l'utilizzo di tecniche specifiche, la cui validità è strettamente inerente all'ottica nella quale si pongono il malato e lo Sciamano.

Nel 1° livello vengono usate tecniche che interessano il corpo, come: medicinali, rimedi, erbe, cristalli, massaggi e trasmissione di energia attraverso le mani.

Nel 2° livello vengono usate tecniche mentali, come: messaggi telepatici e pensiero positivo, tecniche di immaginazione guidata ed auto-ipnosi. La chiaroveggenza viene ampiamente usata per comprendere le cause della malattia ed effettuare le diagnosi. Attraverso la telepatia viene attivato il dialogo con le forze della Natura e con le guide spirituali, che consentono di incentivare il potere di guarigione.

Il 3° è il livello di consapevolezza nel quale si svolge prevalentemente il lavoro dello Sciamano. Vengono usate tecniche di interpretazione ed elaborazione dei sogni, cerimonie di guarigione e rituali simbolici per l'acquisizione di maggior energia, nuove abilità e più ampi poteri. Importante strumento del 3° livello è il Viaggio Sciamanico, che permette di identificare ed elaborare i simboli che sono all'origine della malattia, consentendo la loro consapevole trasformazione in modelli di guarigione.

Al 4° livello troviamo la più potente, ma anche più complessa, tecnica di guarigione: quella spirituale. In Hawaiano è chiamata Kulike, ma viene anche detta “Mutamento di forma”. In questa tecnica si realizza una unione spirituale tra il malato e il guaritore, in modo tale che il guaritore sperimenta la coscienza del suo cliente, assumendone la “forma” e dall’interno dell’essere, va a modificare gli schemi energetici per riportarli in equilibrio.

Nel corso di queste lezioni illustrerò ampiamente ogni tecnica, proponendo anche delle esercitazioni da eseguire per proprio conto, per passare agevolmente dalla teoria alla pratica.



[www.alberomaestro.org](http://www.alberomaestro.org)

## CAPITOLO 2

### *I SETTE POTERI DELLO SCIAMANO*

#### \* *LA FILOSOFIA HUNA*

La filosofia HUNA è un sistema di pensiero che trova applicazioni pratiche per vivere la vita con successo. Il segreto per raggiungere la salute e la felicità è creare armonia tra corpo, mente e spirito.

Questa antica conoscenza si basa su SETTE PRINCIPI, ognuno dei quali rappresenta un diverso potere sciamanico che può essere utilizzato per incentivare l’armonia. Imparare i 7 Principi, assimilandoli e prendendoli come struttura sulla quale organizzare la propria esistenza, aiuta a sviluppare i SETTE POTERI connessi, ottenendo effetti concreti nel campo della salute, del successo e dello sviluppo personale.

I 7 Poteri in realtà sono già dentro di noi allo stato latente, ma hanno bisogno di essere riscoperti e incoraggiati, perché nella nostra cultura basata sulla fisicità e l’evidenza, le abilità interiori non vengono prese troppo sul serio, e sono a mala pena tollerate in una minoranza di persone classificate come sensitivi.

Le nostre convinzioni sono orientate fin dalla nascita, dalla scuola, dai mass media, dalle figure autoritarie, verso una visione prevalentemente materiale dell’esistenza, pregiudicando spesso la possibilità di accettare tecniche diverse, che invece assolvono con grande efficacia compiti come la riprogrammazione emotiva, la guarigione del corpo, l’analisi e la risoluzione dei problemi ricorrenti. L’unica questione da discutere è quello che desideriamo accettare per vero. Nella misura in cui riusciamo ad uscire dai condizionamenti sociali, possiamo utilmente sperimentare i benefici delle tecniche Huna.

	FILOSOFIA HUNA	I SETTE PRINCIPI	I SETTE POTERI
1	IKE	Il Mondo è ciò che pensi che sia	CONSAPEVOLEZZA
2	KALA	Non ci sono limiti	LIBERTA'

3	MAKIA	L'Energia fluisce dove va l'attenzione	CONCENTRAZIONE
4	MANAWA	Adesso è il momento del potere	PRESENZA
5	ALOHA	Amare è essere felici con...	AMORE
6	MANA	Tutto il Potere viene da dentro	FIDUCIA
7	PONO	L'efficacia è la misura della Verità	FLESSIBILITA'

**\* 1° PRINCIPIO - IKE : "Il Mondo è ciò che pensi che sia"**

Questo significa che le esperienze che facciamo nella vita sono plasmate dal nostro pensiero ed è il nostro personale punto di vista che ci fa apprezzare o meno l'esistenza.

Subire un tamponamento su una macchina nuova viene considerato senz'altro un avvenimento negativo, ma se un veicolo viene ad urtare la nostra auto in un punto già ammaccato, possiamo considerarla fortuna, visto che con i soldi dell'assicurazione riusciremo a riparare sia il danno nuovo, che il vecchio.

Lo stesso avvenimento è valutato diversamente da due individui separati, poiché ognuno di loro risente dell'influenza delle proprie esperienze ed aspettative; questo talvolta accade anche alla stessa persona, in differenti periodi della vita.

Probabilmente da ragazzi abbiamo pensato che la più grande sfortuna fosse perdere la visione di un film durante il week-end. Invece da adulti la cosa più preoccupante potrebbe apparirci la perdita del lavoro.

La visione del mondo è un riflesso dei nostri pensieri e noi stessi siamo riflessi di quei pensieri. Quando, in seguito ad un trauma, viene perduta la memoria, una persona può istantaneamente cambiare personalità, non riconoscere più il suo partner, non essere più in grado di svolgere il lavoro per il quale si è qualificata attraverso anni di studio.

Cambiano i pensieri, cambia l'esperienza della vita.

Nella tradizione sciamanica viene insegnato che, quando si cambiano le proprie credenze su una relazione o un avvenimento, viene prodotto un contemporaneo cambiamento anche sul piano fisico della realtà.

Le nostre aspettative, ciò su cui intratteniamo l'attenzione, attraggono il loro equivalente materiale; le vicende della nostra vita sono il risultato delle nostre convinzioni.

Come risultato di questa visione dell'esistenza i Kahuna affermano che la vita è un sogno e che mentre sognamo, gli avvenimenti della nostra vita si concretizzano sul piano materiale. Pertanto la realtà si trova nella dimensione mentale e quella che chiamiamo vita reale è il sogno; in particolare, quello che stiamo vivendo nel presente, è solo uno dei nostri innumerevoli sogni.

Queste affermazioni sono difficili da accettare, perché tutti abbiamo esperienza delle cose che vediamo e tocchiamo, le consideriamo assolutamente reali e in merito non abbiamo alcun dubbio.

Ma ogni cosa nell'Universo è composta di atomi aggregati tra loro, all'interno dei quali delle particelle infinitesimali ruotano su orbite molto distanti l'una dall'altra, lasciando tra loro grandi spazi vuoti. Se fosse possibile vedere l'Universo attraverso una enorme lente d'ingrandimento, ci sembrerebbe vuoto!

Negli atomi quella che viene definita materia è pura energia, che vibra a diverse frequenze. Questo è ciò che afferma anche la fisica quantistica.

Il motivo per il quale il nostro corpo non penetra attraverso i muri è che i rispettivi campi energetici vibrano a frequenze, talmente simili tra loro, da interferire. Invece, per esempio, i raggi X e le microonde penetrano attraverso il nostro corpo, senza che ce ne accorgiamo, perché hanno vibrazioni ad alta frequenza.

Quando urtiamo un oggetto, il conflitto tra i campi energetici raggiunge il cervello attraverso i recettori sensoriali, viene poi decodificato dalla mente in base ai ricordi registrati nella memoria. E' la mente che ci avverte che quel tipo di energia rappresenta uno scontro e da qui scaturisce la sensazione del dolore. L'esperienza è completamente interna alla mente, non nell'avvenimento in sé, questo è il motivo per cui sotto anestesia non si prova dolore: la coscienza è disconnessa e non ci sono interpretazioni.

L'Universo, come abbiamo visto, è un'immensa distesa di energia, in grado di reagire agli stimoli provenienti dalla mente. Possiamo perciò affermare che è il pensiero a forgiare l'esperienza della vita, in questo "universo di sogno".

I Kahuna ritengono che la vita sia un SOGNO COLLETTIVO, dove ognuno segue il proprio singolo sogno, che per alcuni tratti coincide con quello degli altri. Pertanto, se la vita è un sogno, possiamo cambiare il sogno della vita cambiando il nostro pensiero.

Portando l'attenzione sui pensieri e sulle convinzioni che nel passato abbiamo assunto come verità, attraverso le tecniche della filosofia Huna, possiamo diventare coscienti che esistono altre possibilità.

Una grande implicazione del primo Principio è che tutti i sistemi sono arbitrari.

Se si assume come presupposto che tutto è sogno, allora tutti i significati sono inventati e la verità assoluta è qualsiasi cosa ognuno decida che sia.

Il significato delle esperienze dipende dalla nostra interpretazione o dalla decisione di accettare per buone le interpretazioni di qualcun altro. Pertanto **tutti** i sistemi presi come riferimento per stabilire le regole della vita sono arbitrari; ma siccome è impossibile fare esperienza senza un sistema di riferimento, ognuno è libero di scegliersi quello che ritiene più valido.

Anche la filosofia Huna è un sistema arbitrario e potete semplicemente considerarlo come una serie di consigli, che permettono di praticare uno sciamanesimo efficace e flessibile. Non pensate ai 7 Principi come a un dogma in cui credere per fede, sperimentateli nel vostro quotidiano e controllate se per voi funzionano, altrimenti sentitevi liberi di usare altri sistemi.

Gli sciamani fanno grande uso della flessibilità e sono tolleranti verso le altre credenze, perché non le considerano minacce al loro potere, ma **diversi** punti di vista. Nel molteplice non esiste una soluzione che possa andare bene per tutti.

## \* 1° POTERE - CONSAPEVOLEZZA

Il potere sciamanico corrispondente al 1° Principio è la CONSAPEVOLEZZA.

Di quanti nostri pensieri e convinzioni siamo coscienti? Quanti dei nostri pensieri sono utili e ci portano ad essere felici? Chi ci obbliga a ripetere sempre gli stessi schemi di comportamento, quando scopriamo che ci conducono all'insuccesso?

Dobbiamo renderci conto che le nostre azioni dipendono dai nostri pensieri, e da questi derivano anche i risultati che otteniamo.

La nostra vita cambierebbe sicuramente se fossimo in grado di selezionare i pensieri più efficaci, mantenendo in memoria solo quelli che favoriscono il conseguimento di ciò che desideriamo.

Senza il potere della consapevolezza non siamo noi a gestire le vicende della nostra vita, ma ci limitiamo a subirle, rimandando la responsabilità agli altri o alla sorte.

Sperimentate come influiscono i pensieri sul benessere del corpo attraverso questo:

### ESERCIZIO

Tutti siamo abituati a dare per scontate le cose positive e a lamentarci per le cose che vanno male, per questo siamo molto più spesso in contatto con l'insoddisfazione che con la gioia. Chiudete gli occhi e pensate ad un settore della vostra vita che vi rende felici.

Potrebbe essere la lettura di un libro, il vostro sport preferito, la compagnia di un partner o di un amico, la sensazione che provate quando siete apprezzati, la vostra capacità di gustare il cibo... Spaziate in qualunque area della vostra vita che vi procura piacere e restate per un po' nella consapevolezza di quelle sensazioni.

Notate come reagisce il corpo alla percezione della felicità.

Ogni volta che ne avete desiderio potete esercitare il potere della consapevolezza per sintonizzare i vostri pensieri sul bello e sul buono, piuttosto che sulla sofferenza e sul fallimento, consentendo al corpo di riprendere vigore ed entusiasmo dall'energia frizzante che nasce dalla gioia.

### \* 2° PRINCIPIO - **KALA** : *“Non ci sono limiti”*

L'Universo è infinito e tutti i tentativi che sono stati fatti per misurarlo non hanno avuto successo. Si è ipotizzato il “Big Bang” iniziale, ma non si è mai potuto raggiungere l'istante in cui l'Universo ha avuto inizio.

È stato osservato il cielo attraverso potenti strumenti come i radio-telescopi, ma in qualunque punto venga orientata la visuale, sembra sempre di trovarsi al centro.

Non è possibile toccare i limiti dell'Universo. Gli scienziati lo considerano un meccanismo avente un'esistenza ciclica, tra espansione iniziale e ritorno verso il centro, ma nessuno può escludere che esistano altri universi paralleli formati ad esempio di anti-materia.

Quando dall'infinitamente grande scendiamo nell'infinitamente piccolo, la cosa si ripete.

È stato studiato l'atomo con l'idea di trovare la sua parte più piccola, ma andando sempre più all'interno il viaggio non si ferma mai, le particelle si suddividono in elementi sempre più piccoli senza un punto di arrivo. Nessuno è mai riuscito a dire “questo è l'elemento più piccolo che costituisce l'Universo. Al di sotto di questa misura l'esistenza è impossibile”.

Ma proprio studiando l'atomo gli scienziati hanno incontrato l'energia cosmica.

Secondo la filosofia Huna, l'**energia** è l'unica sostanza che forma l'Universo, espandendosi in ogni direzione e aggregandosi in alcuni punti dove forma: pianeti, stelle, esseri umani, oggetti, ecc. Tutto è immerso nell'energia e ne è compenetrato, e attraverso questa comune identità tutto è collegato.

Il collegamento di tutte le cose viene affermato anche nella geometria frattale, che dimostra attraverso formule matematiche, che il battito d'ali di una farfalla in Sud Africa, può provocare un ciclone in California!

L'energia è infinita e il vuoto non esiste. Esistono invece diverse frequenze di vibrazione dell'energia, che permettono l'aggregazione di forme viventi più o meno solide e tangibili.

I campi energetici di ogni cosa esistente si espandono radialmente, divenendo sempre più rarefatti man mano che si allontanano dal centro. È come se ognuno di noi fosse un sole, che emana il massimo di luce e calore nel suo centro, ma irradia luce e calore anche intorno a sé, raggiungendo tutte le altre cose in maniera sempre meno intensa a secondo della distanza.

Tramite l'energia ogni punto dell'Universo è in contatto con tutti gli altri punti. Dunque se non esiste separazione, possiamo affermare che non c'è differenza tra noi e gli altri, tra noi e l'ambiente, tra noi e l'Universo.

Ognuno di noi sperimenta la propria individualità e la separazione da tutto il resto, basandosi sui dati che pervengono alla mente attraverso i cinque sensi. Ma i nostri sensi sono limitati solo ad alcune scale di valori. Per quanto riguarda i colori, possiamo vedere solo quelli dello spettro solare che appartengono alla frequenza visibile (i colori dell'arcobaleno), gli ultravioletti e gli infrarossi non sono per noi accessibili. Lo stesso si può dire dei suoni, la nostra sensibilità è legata alla banda centrale, non siamo in grado di sentire i suoni troppo acuti o troppo bassi.

Se la nostra percezione non fosse limitata dalle leggi imposte dalla Natura, in un Universo infinito avremmo la possibilità di fare un'esperienza infinita, vale a dire nessuna esperienza, perché non ci sarebbero diversificazioni, cambiamenti e contrapposizioni.

Le limitazioni sensoriali sono imposte dalla volontà dell'Universo, che desidera farci fare esperienza di sé stesso.

Pertanto la separazione è un'utile illusione, quando vogliamo sperimentare cose diverse da tutti gli altri.

In un'azione di guarigione, ad esempio, è più semplice trattare un paziente come una cosa diversa da noi, per evitare la paura del contagio e della sofferenza.

Gli Sciamani vedono le connessioni di energia con tutti i punti dell'Universo sotto forma di ragnatela: lo Sciamano è il ragno, il creatore della ragnatela, che occupa la posizione centrale e attorno a sé si espandono i suoi fili, che lo collegano ad ogni punto dello spazio. Il ragno non è prigioniero della ragnatela, ma può spostarsi liberamente lungo i fili, per raggiungere qualsiasi punto, in qualsiasi momento. Lo Sciamano è nel mondo, ma non appartiene al mondo, perché il mondo è una sua proiezione.

Possiamo ora comprendere che, in un Universo infinito, senza limiti, tutto è possibile. Naturalmente abbiamo bisogno di espandere la coscienza oltre i cinque sensi, per imparare a viaggiare lungo i fili dell'energia e stabilire una connessione con tutto il resto dello spazio-tempo.

### \* 2° POTERE - LIBERTA'

Attraverso la libertà di circolare lungo i fili dell'energia possiamo sviluppare le qualità sensitive della telepatia e della chiaroveggenza.

La telepatia è l'abilità di comunicare con gli altri senza usare le parole, e la chiaroveggenza è la possibilità di ricevere o inviare immagini mentali.

Gli Sciamani usano ampiamente questi poteri nel campo della guarigione, perché la rete di energia non è limitata dallo spazio e dal tempo, pertanto attraverso l'esercizio di queste abilità psichiche è possibile reperire informazioni di qualsiasi genere per stabilire le diagnosi ed inviare energia curativa anche a distanza.

## ESERCIZIO

Sedetevi in un posto tranquillo con l'intento di imparare a percepire il campo energetico che circonda il vostro corpo. Avvicinate lentamente tra loro i palmi delle vostre mani e fermatevi a pochi centimetri di distanza senza congiungerli. Allontanate nuovamente le mani e ripetete lentamente l'esercizio, fino a quando non avrete sviluppato la sensazione di schiacciare qualcosa di soffice, come un cuscinetto o della bambagia.

Avvicinando le mani si possono provare sensazioni di calore, vibrazione, pizzicore, ecc. Queste sono le più frequenti percezioni del campo energetico.

Quando sarete diventati esperti nell'esercizio precedente, potete prendere in mano un oggetto e tentare di sintonizzarvi sulla sua energia, con l'intento di ricevere informazioni sull'oggetto stesso, ad esempio: da quanto e dove è stato costruito, chi l'ha posseduto prima di arrivare a voi, e così via; se fate l'esercizio con una pianta potete sentire se sta bene o se richiede cure diverse, oppure potete chiedere al vostro orologio se si sta scaricando la batteria.

### \* 3° PRINCIPIO - MAKIA : *"L'Energia fluisce dove va l'attenzione"*

Spesso la nostra mente si disperde inseguendo molteplici progetti ed idee, senza riuscire a dare sufficiente sprint al loro decollo.

In queste situazioni ci farebbe senz'altro comodo una lente d'ingrandimento per concentrare la luce solare e dare fuoco al propellente dell'attività che più ci interessa...

Ebbene, questa è una metafora di una cosa che possiamo **realmente** fare focalizzando l'attenzione su un progetto alla volta; in questo modo l'occhio della mente si tramuta in una lente d'ingrandimento, convogliando l'energia universale verso il nostro obiettivo. Avete già usato questa tecnica, anche senza saperlo, ogni volta che siete riusciti a portare a termine qualche iniziativa alla quale tenevate. Probabilmente il vostro interesse nell'impresa era parecchio e non avete accettato distrazioni. Il 3° Principio afferma che, focalizzando l'attenzione su qualsiasi tipo di cosa, viene attivato un flusso di energia che si concentra su quell'obiettivo.

Facciamo un esempio. Una domenica mattina vi svegliate e cominciate a pensare al modo in cui desiderate passare la giornata. Si potrebbe andare a pranzo da un parente, ma la cosa non vi attira. Forse potreste fare una passeggiata in centro, ma anche questo non vi entusiasma. A un certo punto vi viene voglia di fare una gita in campagna. Iniziate a visualizzare i campi coi fiori, la tranquillità dell'ambiente, pensate che potreste prendere una boccata di aria pura e un po' di sole, magari vi portate anche la macchina fotografica per riprendere qualche bella veduta. L'attenzione sulla gita viene mantenuta in modo continuato, perché l'iniziativa è allettante e questo orienterà le circostanze, facendo in modo che la gita diventi concreta. Sicuramente inizierete a preparare tutto quello che vi occorre per andare in campagna, dando il via all'azione e dimenticherete completamente le alternative di pranzare fuori o di andare in centro.

Ogni volta che manteniamo un'attenzione continuata sulla realizzazione di un avvenimento, attiriamo il suo **equivalente materiale**. Qualsiasi cosa facciamo nella vita quotidiana, è stata prima pensata con la dovuta attenzione e un sufficiente interesse.

Quando si focalizza l'attenzione è importante evitare le distrazioni, ma anche queste operano in base al 3° Principio, il quale come corollario ammette che: L'ATTENZIONE VA DOVE FLUISCE L'ENERGIA. I forti rumori e le luci abbaglianti attirano naturalmente l'attenzione del nostro corpo, perché entrambi i fenomeni sono espressione di una grande concentrazione di energia.

Quando pratichiamo la concentrazione dobbiamo coinvolgere corpo e mente nello stesso lavoro, per evitare che l'energia defluisca verso altre direzioni.

### \* 3° POTERE - CONCENTRAZIONE

Mantenere un'attenzione continuata su un obiettivo, è il segreto per farlo realizzare. Questo è il potere della Concentrazione che deriva dal 3° Principio.

La concentrazione viene anche chiamata meditazione ed è utilizzata da millenni, in tutte le discipline spirituali, per incrementare il progresso e lo sviluppo della persona.

Attraverso le tecniche di meditazione creativa insegnate nella filosofia Huna, è possibile portare a compimento i propri sogni e desideri, favorendo anche un aumento dell'energia del corpo, il rilassamento muscolare e la buona salute.

Per queste tecniche vi rimando al capitolo: "La Meditazione dello Sciamano".

Praticare la concentrazione porta a migliorare la capacità di osservare tutti i dettagli delle varie situazioni e ad aumentare il quoziente d'intelligenza. Esercitatevi a focalizzare l'attenzione, senza distrazioni, su quello che vi interessa perseguire, aggregando l'energia con la volontà, fino ad ottenere il risultato materiale.

### ESERCIZIO

Portate lo sguardo su un quadro o un poster e osservatelo per un po'.

Ora, invece dell'intera immagine, notate quello che si vede in particolare nella zona in basso a sinistra. C'è qualcosa di diverso, in confronto al primo colpo d'occhio?

Rendetevi conto di come, da questo punto di osservazione, il resto dell'immagine appare sfocato e i particolari del settore che state guardando sono invece molto più chiari.

Questo è il diverso risultato che si ottiene quando si porta consapevolmente l'attenzione in un punto ben preciso.

Chiudete gli occhi e pensate ad un'attività che state svolgendo in questo periodo. Poi spostate l'attenzione su un singolo elemento di quell'attività e osservatelo nei minimi particolari, infine immaginate come potete migliorarlo.

#### \* 4° PRINCIPIO - **MANAWA** : *“Adesso è il momento del Potere”*

Tutti abbiamo il senso del tempo e siamo portati a pensare che le esperienze di oggi siano una conseguenza delle nostre azioni passate, o che le azioni di oggi possano essere proiettate nel futuro.

Oggi sono Ragioniere perché in passato ho seguito quel corso di studi; oggi lavoro, ma alla fine della carriera andrò in pensione.

In realtà il passato non è altro che una serie di ricordi, che rimangono nella nostra memoria sotto forma di immagini legate ad una particolare emozione; invece il futuro è una semplice ipotesi, che basiamo sui dati attualmente in nostro possesso.

Ogni volta che ci fermiamo a considerare noi stessi, ci troviamo in un certo punto del tempo e dello spazio dal quale, guardando indietro, percepiamo il passato non più esistente e guardando avanti, intravediamo il futuro non ancora esistente.

In effetti l'esistenza si svolge solo nel momento presente e solo nel presente abbiamo il potere di agire e modificare il corso degli eventi. Se oggi devo andare ad un appuntamento posso scegliere di non andarci. Ma possiamo, in questo momento, tornare fisicamente nel passato e cambiare le esperienze che abbiamo fatto?

Possiamo, in questo momento, sapere esattamente come si svolgerà il nostro futuro?

Nel tempo presente, il passato influenza la nostra esperienza nella misura in cui ci basiamo sui ricordi per prendere decisioni e fare valutazioni; ma è solo un'interpretazione fatta oggi degli avvenimenti di allora. Abbiamo già detto che se si perde la memoria si può cambiare istantaneamente la personalità!

Inoltre, nel presente, il futuro è una potenzialità ancora inespressa; nessuno sa cosa contenga veramente il futuro, perché prende forma dall'energia messa in moto dai pensieri e dalle scelte che stiamo ancora vivendo. Per arrivare a domani bisogna pensare ed agire oggi.

Sono le convinzioni relative a noi stessi e all'ambiente esterno che ci rendono quello che siamo, ma queste hanno valore solo nel momento presente. Ogni giorno si creano nuove possibilità e qualsiasi abitudine può essere cambiata: nella misura in cui cambiano i nostri pensieri e il nostro comportamento, cambia anche l'esperienza del mondo.

Nella prospettiva temporale tutto è relativo; il passato è passato solo rispetto al presente e il futuro è futuro solo rispetto al presente. Il periodo che si osserva dipende da ciò che assumiamo come tempo presente: questo giorno, questo mese, questo anno...

Se esercitiamo la nostra attenzione per riportare nella consapevolezza attuale immagini del passato o del futuro, l'influenza del presente può estendersi anche a quelle esperienze, rendendoci possibile fare dei cambiamenti.

Ad esempio possiamo rievocare un trauma del passato, rivivendolo come se si stesse svolgendo adesso e cambiare la nostra reazione emotiva alle circostanze, dissipando così l'impressione negativa che è ancora presente in noi.

Oppure possiamo cercare di modificare un'abitudine dannosa, visualizzandoci nel futuro in una situazione completamente diversa, dove il problema è risolto, creando al riguardo emozioni positive, come se la cosa stesse prendendo forma in questo momento.

Ad esempio un fumatore che vuole smettere di fumare, visualizzerà sé stesso come se avesse già perso il vizio, sentendo grande gioia per la salute dei propri polmoni.

Un'importante qualità legata al 4° Principio è la PERSISTENZA. Per attuare le tecniche di riprogrammazione che ho descritto prima è necessario ripetere gli esercizi svariate volte, fino ad accumulare l'energia sufficiente a raggiungere l'obiettivo desiderato.

Non c'è un tempo prestabilito, dipende dalla reazione del vostro sub-conscio, comunque usando la persistenza e la pazienza si arriva sempre ad un risultato.

#### \* 4° POTERE - PRESENZA

Stare nel presente aumenta la nostra energia. Chi passa troppo tempo a considerare i ricordi del passato o a sognare un futuro ancora irrealistico distoglie la consapevolezza dal momento presente, diminuendo l'efficacia delle proprie azioni.

Concentrarsi sull'esistente qui e ora, aiuta a divenire sempre più coscienti delle informazioni provenienti dai propri sensi e aumenta la consapevolezza del fluire dell'energia all'interno del proprio corpo e dell'ambiente esterno.

In questo modo s'impara a percepire e localizzare i campi di forza che circondano tutte le cose e ad assorbire un maggiore quantitativo di energia dall'ambiente mantenendo consapevolmente l'attenzione su di esso.

Aumentare il proprio potere è una condizione propedeutica a qualsiasi azione sciamanica, di guarigione, di riprogrammazione, di pacificazione, e poiché ogni cosa è costituita di energia, essere attenti alle cose, alle piante, agli animali e agli esseri umani che ci troviamo attorno, nelle varie situazioni, ci consente di usufruire anche della loro energia, che possiamo poi indirizzare verso i nostri obiettivi. È per questo motivo che l'unico potere si trova nel presente.

#### ESERCIZIO

Eseguite questo esercizio e al termine interrogate il vostro corpo sulle sensazioni provate. Divenite coscienti dei colori che ci sono attorno a voi. Notate tutto ciò che è bianco, rosso, arancione, giallo, verde, azzurro, viola, nero.

Guardate tutte le linee dritte e a punta, poi le linee curve e smussate.

Notate la forma degli oggetti e gli spazi vuoti tra loro.

Prestate attenzione ai suoni: prima quelli alti, poi quelli medi e infine quelli bassi.

Sentite la sensazione dei vestiti sul vostro corpo e l'attrazione che viene dalla terra.

Concentratevi sugli odori dell'ambiente e il sapore che avete in bocca.

Percepite l'orientamento del vostro corpo nello spazio.

Osservate il vostro respiro e sentite, come meglio potete, l'energia presente nel vostro corpo e nello spazio circostante.

Se vi sentite calmi e rilassati questo è l'effetto che produce l'energia sul corpo. Essere calmi e rilassati è la condizione di maggior potere che possiamo sperimentare, perché ci consente di superare qualsiasi paura e di vedere con chiarezza ogni eventuale soluzione dei nostri problemi.

#### \* 5° PRINCIPIO - ALOHA : *"Amare è essere felici con..."*

Questo principio ci indica che cosa s'intende per amore nella filosofia Huna. **Aloha** è la parola che gli Hawaiiani utilizzano per esprimere il concetto di amore, ma il suo significato riassume un'intera frase, che può spiegarci lo stile di vita di questo popolo. La traduzione, analizzando tutte le radici che compongono la parola, è la seguente: "condividere

gioiosamente l'energia vitale nel presente", da questo concetto trae origine lo spirito amichevole e pacifico che caratterizza la cultura Hawaiana.

Abbiamo visto, col 4° Principio, che solo nel momento presente possiamo utilizzare l'energia universale e, col 2° Principio, che tutto e tutti sono formati dall'energia e sono parte della stessa sostanza.

La frase presuppone un'espansione del proprio ego, per considerare gli altri come parte di sé, e invita a condividere l'esperienza della vita attingendo all'energia cosmica, disponibile per tutti incondizionatamente, per raggiungere la felicità.

Quindi l'amore esiste quando si è felici con gli altri, quando dai nostri rapporti eliminiamo la paura, la rabbia e il dubbio.

Il vero amore è incondizionato e parte dall'interno di noi, è un bisogno di espansione e condivisione per il desiderio di creare armonia.

"Mi manchi, senza di te non posso vivere", sembra la frase di un innamorato, ma nasconde un comportamento manipolativo e un desiderio di possesso. Amare non significa chiudersi in una gabbia, non è sofferenza e struggimento, ma uno stimolo verso il progresso e lo sviluppo, per l'espansione dei confini dell'io; si esperisce nella gioiosa unione con gli altri.

L'Amore **augmenta** col diminuire della critica. I giudizi negativi causano separazione, fisica e spirituale; inoltre, a causa del 3° Principio, quando si fa una critica e si porta l'attenzione sul negativo, viene rinforzato proprio l'aspetto che non si gradisce.

Invece quando si fa un elogio, il buono che c'è nell'altro si sviluppa e si accresce.

L'Amore si realizza con un'accettazione priva di giudizi.

Quando lodiamo o criticiamo qualcuno il nostro corpo reagisce alla cosa prendendola come un fatto personale. In base al 2° Principio, per cui tutto è energeticamente collegato, il corpo non distingue fra sé stesso e l'ambiente, quindi ogni critica che noi rivolgiamo all'esterno viene raccolta come se fosse indirizzata al corpo.

Di fronte alla critica il corpo s'irrigidisce e accumula stress, e questo ci predispone ad ammalarci più facilmente o a subire incidenti, peggiorando eventuali condizioni di precaria salute. Quando lodiamo qualcosa o qualcuno il meccanismo è lo stesso, ma in questo caso il corpo si sente spronato e incoraggiato, tende dunque a recuperare salute, gioia e vitalità.

Pertanto le critiche servono a ben poco e nessuno viene mai spronato a migliorare sottolineando e rinforzando il negativo. La lode invece produce effetti positivi ad ampio raggio; è un atto d'amore che sottolinea le buone qualità degli altri, andando contemporaneamente ad influire in modo benefico anche su di noi.

Se vi capitasse di ricevere delle critiche, difendete il vostro corpo dallo stress, facendovi immediatamente delle lodi. Potete fare questo ad alta voce o solo mentalmente, otterrete comunque un buon effetto di protezione.

## \* 5° POTERE - AMORE

Possiamo fare dell'Amore un vero e proprio potere sciamanico, utilizzandolo per incrementare il buono e il bello che c'è attorno a noi, e per creare armonia e benessere.

L'Amore è un perfetto strumento di guarigione, che può essere indirizzato verso noi stessi, gli altri, le situazioni e l'ambiente.

A questo fine dobbiamo prendere la buona abitudine di lodare e apprezzare le qualità positive di tutte le persone e delle cose che ci circondano. Tutto può essere elogiato e incentivato, anche le qualità potenziali che non sono ancora sviluppate, ma che pur esistono allo stato latente. Inviare energia d'amore a tutte queste situazioni favorisce la loro manifestazione. Possiamo, ad esempio, augurare forza e salute ad una persona malata, oppure apprezzare la solidità del conto bancario di una persona in difficoltà

economiche. La cosa più importante è apprezzare, lodare, augurare, partendo dal cuore, con sincerità e convinzione.

In questa tecnica lavorando per gli altri si lavora anche per se stessi, poiché quando si aggrega l'energia universale, si utilizza il proprio corpo come canale. Pertanto riceviamo la stessa energia curativa che inviamo agli altri, ottenendo buoni effetti su di noi, anche in presenza di eventuali resistenze alla guarigione dovute a sensi di colpa inconsci. E' più facile chiedere per gli altri che per se stessi. Poiché non ci sono limiti, una guarigione coinvolge sempre tutta la collettività.

## ESERCIZIO

Chiudete gli occhi e fatevi dei complimenti senza interrompervi per alcuni minuti.

Potete lodare le vostre buone qualità, le belle caratteristiche o i comportamenti positivi che avete. Se non avete sufficienti complimenti da farvi per tutta la durata dell'esercizio, ripetete più volte gli stessi.

Se dovesse capitarvi di sentir affiorare autocritiche o reazioni negative, ignoratele e continuate ad andare avanti.

Siate coscienti delle sensazioni e delle emozioni che prova il corpo durante questo esercizio.

### \* 6° PRINCIPIO - MANA : *“Tutto il potere viene da dentro”*

Tutti siamo abituati a pensare che le vicende della vita e il nostro comportamento siano determinati dal caso e dall'influenza dell'ambiente sociale.

Per noi decide il governo con la legge finanziaria, oppure i geni ricevuti dai nostri genitori, che ci portano caratteristiche e malattie ereditarie. Poi c'è il vigile, il giudice, il datore di lavoro, il medico, il sacerdote: tutte figure in grado di determinare il nostro comportamento. Alcuni temono "l'ira" di Dio, un dio esterno all'individuo, che gestisce le cose dall'alto e quando hanno una colpa pensano che sia stato il diavolo a convincerli ad agire in quel modo.

Nella nostra cultura l'essere umano è considerato poco più che impotente verso il proprio destino. La filosofia Huna insegna l'esatto contrario, ossia che tutto il Potere sta dentro di noi, e che l'esperienza della vita si fonda sull'energia aggregata dal nostro corpo, dalla nostra mente e dal nostro spirito.

Lo Spirito, secondo lo Sciamanesimo, non è esterno all'essere, ma è inserito nella materia; ogni cosa è dotata di spirito ed ha coscienza di sé, ogni cosa è viva e sensibile, quindi tutto e tutti, nell'Universo, hanno potere. Lo Spirito è la sorgente interiore della vita, che conferisce ad ogni essere vivente il potere di esperire l'esistenza in correlazione agli altri.

Nulla accade mai per caso e senza la nostra partecipazione, perché ogni avvenimento viene creato dai nostri pensieri e dalle nostre aspettative: il mondo è ciò che pensiamo che sia. Siamo noi ad influenzare consapevolmente o inconsciamente il nostro destino.

Questo è facile da accettare quando le cose vanno bene, ma quando ci ammaliamo o subiamo esperienze traumatiche, difficilmente siamo disposti a riconoscere la nostra responsabilità nella situazione. Sapere di aver contribuito a manifestare un evento negativo, tramite quello che abbiamo fatto o non fatto, non è importante per stabilire le nostre colpe, togliendole agli altri. TUTTI HANNO POTERE. Affinché un evento si manifesti occorre la partecipazione attiva di tutti i personaggi coinvolti e le scelte effettuate da ciascuno sono sempre libere.

La consapevolezza del ruolo giocato è fondamentale per comprendere in che modo abbiamo contribuito a determinare l'evento, per poter cambiare i nostri pensieri, evitando il ripetersi della storia nel futuro.

Il potere che è in noi ha prodotto quel risultato, lo stesso potere può essere usato per cambiare le cose. Il vero potere non è controllo sugli altri, oppure forza fisica o manipolazione, ma tranquilla certezza interiore che l'Universo sia dalla nostra parte per manifestare le nostre richieste.

Il significato fondamentale della parola Mana è autorità; il potere si manifesta attraverso l'autorità. Le preghiere vengono spesso concluse con le parole "così sia!" per avviarle verso la realizzazione.

L'autorità è quella sicurezza interiore che ci porta a credere che le nostre azioni avranno successo e che quello che affermiamo verrà compiuto.

È fiducia completa nel potere personale e certezza che una volta espressa la propria volontà, l'energia seguirà il suo corso fino a manifestare l'evento.

Un atteggiamento di fiduciosa autorevolezza è l'indispensabile condizione per concretizzare ogni nostra creazione cosciente.

### \* 6° POTERE - FIDUCIA

La fiducia è il più grande dei poteri dello Sciamano. È il potere che ha creato l'Universo e ciò che ha permesso ai santi di fare i miracoli.

Quando mettiamo in dubbio le nostre qualità, in quello stesso istante le abbiamo perse.

Esiste molta gente che non ha fede, ma che spera in una soluzione dei propri problemi proveniente dall'esterno, come per magia.

**Nessuno** ha potere su di noi, a meno che non siamo noi a darglielo. La fiducia è l'unico potere esistente, poiché ogni cosa avviene solo e soltanto quando crediamo che possa avvenire.

Pensate per un attimo alle cose che avete portato a termine e rendetevi conto che per fare quelle cose avete creduto nelle vostre possibilità, questo ha aggregato l'energia necessaria per andare fino in fondo.

Ogni volta che sappiamo senza alcun dubbio quello che vogliamo raggiungere, troviamo facilmente l'energia e il potere per realizzarlo.

Costruite la vostra autorità interiore con questo:

#### ESERCIZIO

Chiudete gli occhi. Pensate a un'occasione in cui siete stati assolutamente certi di qualcosa. Potrebbe essere una risposta che avete dato, un risultato che avete ottenuto, l'indirizzo di casa vostra, il colore dei vostri occhi.

Quando pensate a queste cose, come vi sentite? Notate come le certezze sono incontestabili, se qualcuno le nega lo giudicate fuori di testa.

Più siete sicuri di poter fare qualcosa, più è facile da fare.

Per realizzare un nuovo progetto ci vuole fiducia ed energia. Più energia avete, meno fiducia occorre; viceversa, più fiducia avete, meno energia occorre. Quando avete fiducia ed energia al massimo grado potete fare miracoli!

Fate dei respiri profondi. Ripetete questa frase per connettervi all'energia universale:

IO SONO UNO CON L'UNIVERSO.

Ripetete la frase più volte, creando la sensazione dell'energia che affluisce dentro di voi.

Ora indirizzate mentalmente il surplus di energia verso la realizzazione di un vostro progetto. Visualizzatevi mentre portate a termine il progetto, circondati di luce e sentite l'emozione positiva di essere giunti alla meta.

Continuate fino a quando non sentite nascere in voi la certezza della realizzazione.

## \* 7° PRINCIPIO - PONO : "L'efficacia è la misura della Verità"

Questo significa che è VERO ciò che FUNZIONA. Abbiamo detto che tutti i sistemi sono arbitrari e che è nostra facoltà scegliere quello che per noi dà i migliori risultati.

Gli Sciamani non sono mistici né teorici, ma piuttosto consiglieri e tecnici dell'energia. La Verità assoluta non rientra nel loro campo di ricerca, perché priva di valore pratico.

Lo Sciamano è pragmatico e l'unico fine che si pone è quello della guarigione e del benessere per gli umani, gli animali, le piante, gli oggetti e le situazioni.

Per raggiungere i suoi fini usa mezzi pacifici, perché desidera diffondere la collaborazione e l'armonia fra tutti gli esseri viventi dell'Universo.

Quando si trova ad affrontare i problemi di una persona, parte dalle credenze di quella persona e si accorda ai suoi sistemi di riferimento, per adottare un metodo di guarigione che venga utilmente recepito, dando i migliori risultati. Se le cose non vanno cambia tecnica.

In un Universo infinito ogni problema ha **più di una soluzione**. Spesso ci attacchiamo a un unico modo di fare le cose e quando non vediamo i risultati ci scoraggiamo e smettiamo di lottare. Questa è una visione **parziale** della situazione.

Bisogna tenere presente che: C'E' SEMPRE UN ALTRO MODO PER FARE LE COSE.

Se una tecnica non funziona provatene un'altra.

Qual è il modo giusto di fare le cose? Per i Kahuna è semplicemente quello che funziona!

Spesso cambiare il modo in cui si affrontano le situazioni sblocca il modello energetico e di conseguenza cambia il risultato. Quando vi trovate a fronteggiare un problema ricorrente, che sembra attenuarsi poi torna a manifestarsi, senza riuscire ad evolvere in un modello positivo, provate ad affrontarlo in modo diverso da quanto avete fatto fino a quel momento. Per malattie croniche, incidenti ricorrenti, problemi irrisolvibili, cambiate il vostro pensiero sull'argomento e cercate una nuova soluzione.

La vita ci fornisce potenzialità infinite, sta solo a noi scegliere l'alternativa che vogliamo utilizzare.

## \* 7° POTERE - FLESSIBILITA'

La flessibilità è la chiave dell'efficacia, il potere che deriva dal 7° Principio. Per acquistarla bisogna sviluppare un'apertura mentale verso qualsiasi proposta e rendersi conto che c'è sempre una soluzione alternativa davanti a qualsiasi sfida.

Non tutti i metodi sono validi per la collettività, ma ce n'è **sempre** uno valido anche per voi. Provate con l'approccio che vi sembra più convincente e siate perseveranti, ma non bloccate la vostra visuale su un'unica soluzione. Se non raggiungete dei risultati soddisfacenti, invece di desistere, usate il potere della flessibilità e adottate un'altra tecnica.

### ESERCIZIO

Chiudete gli occhi e fate qualche respiro profondo. Immaginate di aver perso il vostro telefono cellulare in un parco. Vi incamminate verso l'albero sotto al quale eravate seduti, per recuperare il telefono, ma nelle vicinanze scorgete tre cani mastini che hanno preso possesso della zona e non vi lasciano passare. Come potete recuperare il telefono?

Se desiderate sviluppare la vostra flessibilità inventate almeno sei diverse strategie per risolvere il problema.



[www.alberomaestro.org](http://www.alberomaestro.org)

## CAPITOLO 3

### *ENERGIA PER GUARIRE IL CORPO*

#### *\* LA MALATTIA*

Secondo gli Sciamani hawaiani viviamo in una condizione di salute quando il nostro corpo e la nostra mente sono in armonia, mentre insorge la malattia quando tra corpo e mente, oppure tra individuo e ambiente, si crea un conflitto.

In molte tradizioni spirituali l'idea della malattia è associata ad una punizione che dobbiamo sopportare per qualcosa di negativo che abbiamo commesso; tanto è vero che il malato viene chiamato "paziente". Questo risulta maggiormente evidente in caso di malattie croniche o congenite.

Si crede che per espiare i peccati bisogna soffrire, oppure che quello che succede oggi è la conseguenza del Karma negativo accumulato nel passato.

Ci sono delle situazioni in cui questo tipo di approccio è utile per comprendere l'instaurarsi e il perdurare di un determinato sintomo, che sembra sfuggire a qualsiasi trattamento.

Gli Sciamani hawaiani si rivolgono alla malattia considerandola sotto il profilo puramente mentale. Ogni tipo di malattia, dall'influenza all'insufficienza cardiaca, deriva da un conflitto interiore e dal conseguente stress che si crea nel corpo per la resistenza a tale conflitto. Il punto in cui si manifesta il sintomo è il punto in cui si è localizzato lo stress.

In questa visione delle cose i virus e i batteri esistono, ma non sono la causa delle malattie, più che altro approfittano del calo energetico del corpo.

#### *\* LO STRESS*

I muscoli del corpo si contraggono per prepararsi all'azione ogni volta che si prospetta ciò che riteniamo una situazione sgradevole, in base alle nostre esperienze.

Quando ci sentiamo infastiditi, in pericolo, messi in discussione, ci prepariamo a interagire mettendoci sulla difensiva. Così facendo creiamo uno schermo che blocca il nostro campo energetico.

L'energia affluisce nei muscoli, pronta a far fronte alle evenienze, il grado di tensione aumenta, come pure l'adrenalina e gli zuccheri nel sangue: ci si prepara ad un ipotetico combattimento.

Questa è la naturale reazione del corpo, finalizzata alla protezione dell'integrità personale, che dovrebbe spingere l'individuo ad agire in modo appropriato alle circostanze; smaltita la tensione nell'azione si perviene alla distensione e al rilassamento.

Quando il ciclo naturale: "tensione-azione-distensione-rilassamento" non viene completato, ma ci si ferma allo stato di "tensione", la contrazione muscolare diviene continua e con l'andar del tempo si trasforma in un blocco energetico permanente, quello che viene definito "Stress".

Quando siamo sotto stress l'energia non è più disponibile per l'intero organismo, ma rimane intrappolata nei muscoli tesi, provocando dolore e debolezza. Di fronte ad un elevato stato di tensione le funzioni del corpo cominciano progressivamente ad alterarsi a seconda della soglia di tolleranza, che è variabile da persona a persona.

Lo stress è originato dalla resistenza interiore alle situazioni esterne. Un moderato grado di resistenza è funzionale all'esperienza della vita, poiché il corpo agisce in base agli schemi contenuti nella memoria ed alcuni di essi sono indispensabili ad assicurare la sua conservazione (ad esempio rifiutarsi di gettarsi nel vuoto). Invece una resistenza che impedisce qualsiasi adattamento nei confronti dell'ambiente conduce a gravi limitazioni comportamentali (ad esempio rifiutare ogni comunicazione come nell'autismo).

Le resistenze più comuni sono dovute alla paura e alla rabbia.

La paura è un'emozione che ci avverte di uno stato di pericolo, ma prese le dovute cautele, dovrebbe naturalmente sciogliersi. Il perdurare della paura, attraverso ricordi negativi o aspettative di sofferenza costantemente richiamati alla coscienza, porta alla manifestazione di: ansia, nausea, giramenti di testa, paralisi, debolezza.

Anche provare rabbia per lunghi periodi è estremamente dannoso, ed è probabilmente la causa scatenante di malattie come infezioni, infiammazioni, gonfiore, ferite, tumori.

Si prova rabbia quando ci si attacca caparbiamente ad aspettative e regole che a nostro giudizio tutti dovrebbero rispettare, noi compresi. Questo è fonte di grande delusione, perché non abbiamo alcun potere sulle azioni degli altri e spesso, anche al nostro interno, la mente cosciente si trova in discordia con il corpo.

Perdonare, ovvero decidere che qualsiasi cosa sia accaduta in passato oggi non ha più alcun valore, è di grande giovamento per il rilascio della tensione.

Un'altra fonte di stress è subire critiche negative: sentirsi sbagliati logora la nostra autostima e la salute del corpo.

Ogni volta che nella vita abbiamo imparato qualcosa di nuovo, è accaduto quando abbiamo creduto nelle nostre capacità e ci siamo sentiti nel giusto; infatti si tende a ripetere solo quello che funziona.

Sono causati dall'eccesso di critica (o autocritica): l'asma, le allergie, il raffreddore, il mal di testa, le malattie immunitarie.

Gli Sciamani hawaiani hanno elaborato una mappa del corpo, suddividendolo in settori, nei quali si manifesta di preferenza lo stress legato a determinate situazioni conflittuali.

1. SETTORE DELLA COMUNICAZIONE - formato da: testa, collo, spalle, braccia e mani - I disturbi che insorgono in questa zona sono prodotti da conflitti di competenza e problemi di comunicazione.
2. SETTORE DELL'IDENTIFICAZIONE - formato da: torace e parte alta della schiena - I disturbi che colpiscono questo settore sono collegati a problemi affettivi, di responsabilità e di autostima.
3. SETTORE DELLA SICUREZZA - formato da: stomaco, fegato, reni, addome e organi genitali - I disturbi che insorgono in questa zona sono collegati a problemi con l'autorità e conflitti sulla sicurezza.
4. SETTORE DEL PROGRESSO - formato da: anche, gambe, ginocchia e piedi -

I disturbi che colpiscono questo settore sono prodotti da conflitti nello sviluppo, nel sostegno e nell'autonomia.

Lo Sciamano hawaiano è essenzialmente un pacificatore e nel caso del conflitto che induce stress non combatte il conflitto, crea distensione e armonia nel corpo, ripristinando il libero fluire dell'energia all'interno delle zone malate.

### \* *L'ENERGIA*

L'energia è la fonte di tutto quello che esiste, ciò che tiene insieme atomi e molecole facendoli vibrare, producendo così luce e calore. E' l'unica vera essenza dell'universo, che si cela sotto l'apparenza delle forme materiali. Qualsiasi componente del cosmo può essere suddiviso in parti sempre più piccole che conservano ancora l'identità originaria; ma andando oltre, nell'infinitamente piccolo, si raggiunge un livello di radiazione sottile che è pura energia indifferenziata, cioè la sostanza base dalla quale hanno origine le varie forme di aggregazione.

Questo viene insegnato da secoli dai saggi di tutte le tradizioni e oggi è stato dimostrato anche dai fisici della meccanica quantistica.

Le diversità osservabili in tutte le cose che vediamo, e delle quali facciamo esperienza, nascono dalla quantità di particelle aggregate e dalla particolare frequenza della loro vibrazione energetica.

Le vibrazioni a bassa frequenza creano corpi solidi e lenti, come gli oggetti, le persone, gli animali, che siamo abituati a vedere. Più la frequenza si fa alta, più l'aggregazione risulta veloce e rarefatta e sfugge alla capacità dei nostri sensi. Aumentando la velocità delle particelle tramite il calore, possiamo trasformare il ghiaccio (che è un solido) in acqua (che è un liquido) e poi ottenere il vapore (che è un gas). In questa trasformazione da solido a gas, lo stesso tipo di sostanza passa da uno stato visibile ad uno invisibile.

I raggi X e gamma, ad esempio, attraversano indisturbati i nostri corpi e le nostre case senza che nessuno possa vederli.

L'energia viene detta sottile proprio perché non viene osservata direttamente, ma ogni volta che entriamo in contatto con essa sperimentiamo la sua presenza sotto forma di calore, leggera vibrazione, pizzicore, ecc.

I sensitivi che sviluppano una capacità visiva fuori della norma, riescono a percepire il campo di energia che circonda ogni cosa o persona sotto forma di luce colorata; questo campo viene chiamato aura.

### \* *RILASCIARE LE TENSIONI*

Quando precedentemente abbiamo detto che la salute deriva da una condizione di armonia, ci riferivamo al libero fluire dell'energia vitale all'interno del corpo. La morte sopraggiunge quando l'energia si ritira completamente dal corpo e in particolare dalla zona della colonna vertebrale.

Dunque per essere vivi e sentirsi bene è indispensabile avere in circolazione una equilibrata dose di energia, la cui assunzione è naturalmente predeterminata attraverso la respirazione, il cibo, e "l'antenna" del midollo allungato.

In caso di stress localizzato in determinati tessuti e organi del corpo, si generano blocchi energetici che isolano la zona causando ristagno.

L'energia assorbita naturalmente dal corpo non è più in grado di raggiungere le zone malate, va quindi portata sul posto agendo localmente attraverso tecniche idonee.

Il primo impatto con l'energia determina il rilascio delle tensioni e successivamente la riattivazione della zona malata, che con il ripristino dell'energia recupera il proprio potere di autoguarigione.

Il successo della terapia energetica è legato alla quantità di energia che siamo in grado di fornire e alla profondità del blocco energetico che, se si protrae da svariato tempo, può essere di lunga e difficile risoluzione.

In linea di massima se volete prevenire la formazione dello stress curate il rilassamento muscolare, perché questo abbassa la vostra soglia di tolleranza in caso di conflitto. Quando siete perfettamente rilassati vi è impossibile provare rabbia o paura; al contrario, quando siete già tesi, una piccola dose di contrattampi è in grado di mandarvi in tilt.

Fate attenzione al vostro approvvigionamento di energia; se non avete la possibilità di passare molto tempo all'aria aperta, in campagna o in montagna, curate l'alimentazione assumendo parecchia frutta e verdura cruda, perché contengono alti quantitativi di energia. Fornire energia al corpo significa metterlo in condizione di effettuare l'autoriparazione delle zone disarmoniche, riportandole allo schema energetico perfettamente efficiente predeterminato alla nascita.

Entriamo ora nel merito delle tecniche curative.

### \* *PIKO PIKO*

Il primo metodo per usufruire di un maggior quantitativo di energia è praticare la respirazione profonda.

Ognuno di noi fa esperienza del respiro come fonte di vita fin dalla nascita: ci stacciamo dall'utero materno e come primo atto della nostra vita da esseri autonomi iniziamo a respirare. Questo è anche l'ultimo atto prima della morte. La respirazione permette la nostra partecipazione alla vita dell'universo, poiché attraverso essa assorbiamo l'energia vitale che è disponibile nell'aria.

Nessuno è in grado di vivere senza respirare, si può stare senza mangiare e senza bere, ma non senza respirare e questo non avviene per pura necessità di ricevere ossigeno, perché dando ossigeno a un morto di certo non torna in vita.

Tutte le discipline spirituali danno ampio spazio alle tecniche di respirazione perché, a seconda di come viene utilizzata l'energia e di quanta ne viene assorbita, si ottengono differenti risultati a livello psico-fisico.

Noi facciamo riferimento alla tradizione hawaiana e vi illustrerò un esercizio chiamato PIKO PIKO, che significa "da centro a centro".

Questo esercizio concentra il flusso dell'energia, facendola scorrere attraverso il corpo in un quantitativo maggiore, producendo rilassamento, ricarica e concentrazione mentale.

Stando seduti con la schiena ben dritta, iniziate a respirare profondamente, portando l'attenzione alla sommità della testa mentre ispirate, e spostando l'attenzione all'ombelico mentre espirate.

Non è necessario ispirare dalla testa ed espirare attraverso l'ombelico, l'unica cosa che dovete fare è spostare l'attenzione dal centro della testa al centro dell'ombelico, mentre respirate profondamente.

Questa continua alternanza di concentrazione produce un flusso di energia che si spande per tutto il corpo.

### \* *KAHI*

Passiamo ora ad illustrare una tecnica di guarigione chiamata KAH I.

Kahi, portando l'energia nel punto dello stress, tende a sciogliere i blocchi energetici, a rilassare le tensioni muscolari e a ripristinare le condizioni armoniche del corpo.

A seconda del sintomo può essere eseguita mettendo le mani a breve distanza dal corpo del soggetto, oppure a diretto contatto.

Non cercate di usare l'energia personale, non state facendo pranoterapia. Secondo il 3° principio della Filosofia Huna, l'energia universale agisce in base al pensiero e viene attirata dalla concentrazione mentale in un determinato punto. Tutto quello che dovete fare

è concentrarvi sui punti del corpo sotto indicati, tenendoci sopra le mani. Ricordate che in Kahi è più importante quello che fate con la mente, di quello che fate con le mani.

Secondo la medicina tradizionale hawaiana, sparsi lungo il corpo, si trovano dei punti di concentrazione dell'energia, che concettualmente corrispondono ai Chakra dello Yoga. Questi punti si chiamano "centri di potere". I centri di potere sono 14 e precisamente:

- 1 - La sommità della testa (corona)
- 2 - Il centro del petto (timo)
- 3 - L'ombelico
- 4 - L'osso pubico
- 5/6 - I palmi delle mani
- 7/8 - Le piante dei piedi
- 9/10 - La giuntura delle spalle
- 11/12 - La giuntura delle anche
- 13 - La settima vertebra cervicale (l'osso sporgente alla base del collo)
- 14 - Il coccige

La tecnica si esegue mettendo le dita o il palmo di una mano su un centro di potere, e le dita o il palmo dell'altra mano sul punto da curare. Mantenendo questa posizione, iniziate a respirare lentamente e profondamente, concentrandovi sulla mano a contatto col centro di potere, mentre ispirate e sulla mano a contatto con il punto malato, mentre espirate. Ripetete per 7 / 8 respirazioni.

Non pensate di dover trasferire l'energia attraverso il respiro, questo serve solo ad aumentare la concentrazione, e neanche attraverso le mani, che servono solo a mantenere l'attenzione sui punti interessati.

Spostare continuamente la concentrazione da una mano all'altra, attira energia nel corpo e si viene a creare un flusso che scorre dal centro di potere alla zona bloccata. Se può aiutarvi immaginate un arcobaleno che collega le due mani.

Nello scegliere il centro di potere che volete usare, cercate quello più lontano dalla zona malata, ma che sia anche facile da raggiungere.

Questo perché più i due punti sono lontani, più si estende la zona del corpo attraversata dall'energia e il processo acquista efficacia; a patto però di essere in una posizione comoda, altrimenti la difficoltà di esecuzione può pregiudicare la concentrazione.

Non tentate di influenzare il risultato della guarigione con la volontà e con la vostra energia, se non volete sentirvi stanchi o raccogliere la malattia che state curando. Usate la vostra mente unicamente per mantenere la concentrazione: l'energia sa benissimo dove andare e il corpo del paziente sa benissimo come autoripararsi.

Il vostro impegno consiste solo nel concentrarvi al meglio e avere fiducia nella guarigione. Poiché in base al 2° principio della Filosofia Huna tutto è energeticamente collegato, ogni volta che lavorate per guarire un altro ricevete anche voi energia positiva.

Dopo aver respirato per 7 / 8 volte chiedete al paziente come sta. Se sta meglio il processo di guarigione è stato avviato e potete smettere. Altrimenti continuate per qualche altro ciclo di respirazione. In caso ce ne fosse bisogno, la terapia può essere ripresa ancora nei giorni seguenti.

A volte, dopo il trattamento, il dolore può apparentemente spostarsi in un altro punto. Questo segnala l'affiorare di una più profonda stratificazione del blocco energetico, che è potuta emergere grazie alla rimozione di quella più esterna. In questo caso ripetete la tecnica sul nuovo punto dolorante.

Se il sintomo dovesse persistere, anche dopo vari giorni di trattamento, probabilmente lo stress è dovuto a paura o rabbia.

Inoltre a volte la guarigione ha un effetto solo temporaneo e dopo un po' il sintomo torna a manifestarsi.

In tutti questi casi il solo aumento dell'energia non è completamente risolutivo e sarà necessario lavorare anche con le tecniche di rielaborazione dei contenuti inconsci, che

innescano quei particolari sintomi. Vi rimando alle tecniche di elaborazione del sogno e del Viaggio Sciamanico.

Kahi può essere fatto su sé stessi e sugli altri.

### \* **KAHI A DISTANZA**

Kahi può essere fatto anche a distanza, poiché come abbiamo detto, non è indispensabile usare le mani, l'unica cosa che conta è la concentrazione.

La dimensione mentale non è limitata dallo spazio e dal tempo, basta pensare a qualcosa o qualcuno e il contatto è stabilito, inoltre l'energia è presente in qualsiasi punto del cosmo e può essere indirizzata in tempo reale verso qualunque obiettivo abbiate scelto.

Quindi potete fare Kahi immaginando le vostre mani sul corpo di un'altra persona, mentre eseguite effettivamente la respirazione.

Questo è particolarmente utile quando il soggetto è lontano, ma può essere fatto anche per voi e per gli altri, tutte le volte che dovete trattare una zona irraggiungibile, ad es. volete curare la vostra schiena, oppure quando il contatto è controindicato, ad es. per curare una ferita.

Quando inviate energia a distanza a qualcuno che non è al corrente del vostro intervento, scegliete un orario serale o notturno in cui presumete che il soggetto sia in casa o a riposo. Il sopraggiungere del flusso energetico è maggiormente fruito se si è rilassati, inoltre il rilassamento indotto dall'energia potrebbe risultare controproducente mentre si sta svolgendo un compito che richiede attenzione, come ad es. guidare una macchina.

Kahi a distanza può essere fatto in una variante molto efficace utilizzando i colori dello spettro solare, che corrispondono a particolari frequenze di vibrazione energetica e a contatto col corpo stimolano diverse reazioni.

**BIANCO** aumenta genericamente l'energia, quindi funge da tonico e può essere usato ogni volta che si hanno dubbi sul colore con cui lavorare. In alternativa si può usare un ARCOBALENO.

**ROSSO** aumenta l'energia di base e il senso di libertà, ma è controindicato nelle infiammazioni.

**ARANCIONE** concentra l'energia e la capacità di attenzione, è particolarmente utile nell'influenza e nel raffreddore.

**GIALLO** riduce preoccupazioni e sensi di colpa, aumentando la tenacia e l'autostima.

**VERDE** è un potente colore di guarigione, disintossicazione, generosità ed amicizia.

**ROSA** ha un'energia delicata da usare per i bambini e per rinforzare l'amore verso sé stessi. E' utile anche per le malattie debilitanti o molto gravi; è un ottimo calmante.

**AZZURRO** aumenta la forza fisica (l'acciaio è blu) e morale, la sicurezza in se stessi e l'autorità interiore, dà un'energia guerriera.

**VIOLA** purifica il corpo e la mente, favorisce l'introspezione e l'accettazione. Può essere utilizzato per effettuare guarigioni molto difficili, poiché rappresenta l'assistenza dello Spirito.

**NERO** può essere usato per assorbire le negatività.

Per fare Kahi coi colori scegliete un piccolo oggetto che rappresenti la persona da curare, oppure prendete una foto in cui ci sia solo il vostro paziente, o scrivete il suo nome e cognome su un foglietto di carta e mettetelo nella vostra mano destra. Poi scegliete un altro oggetto del colore che volete usare per effettuare la guarigione e mettetelo nella vostra mano sinistra. Iniziate a respirare profondamente, inspirando con l'attenzione sulla mano sinistra ed espirando con l'attenzione sulla mano destra, contemporaneamente visualizzate le due mani unite da una luce dello stesso colore dell'oggetto che tenete nella mano sinistra.

Non è necessario pensare alla persona o al tipo di guarigione che state inviando, perché i simboli sono stretti nelle vostre mani. Concentratevi alternativamente su ogni mano e sul colore che le unisce.

Facendo Kahi a distanza non avete il soggetto a disposizione per interrogarlo sull'andamento della cura, perciò continuate il trattamento finché non sentite dentro di voi che può bastare. Interrompete senz'altro se dovesse venirvi sonno o se avvertite un senso di stanchezza, questi sono segnali che è ora di chiudere.

Per dare completezza al trattamento, terminate con una frase conclusiva, come: "Grazie!" ; "Così sia!" ; "E' finito".

Se avete dubbi sui colori da usare, potete tranquillamente inviare energia bianca, verde o rosa senza alcuna controindicazione.

### \* *L'ENERGIA DELLA TERRA*

Tutto ha energia, possiamo dunque attingere a diversi canali per aumentare il flusso energetico nel nostro corpo, ai fini della ricarica e della guarigione.

Il pianeta Terra è dotato di una polarità magnetica e sprigiona linee di forza che da Nord si dirigono verso Sud, inoltre la sua rotazione attorno all'asse terrestre produce ulteriori linee di forza, che da Est si dirigono verso Ovest.

Guardare verso Nord o verso Est stimola l'energia e la chiarezza mentale, invece per dormire in modo tranquillo, è bene orientare la testata del letto a Nord o ad Est affinché l'energia della Terra attraversi il nostro corpo dall'alto verso il basso.

Un buon modo per terminare una giornata, pacificando mente e cuore, è sedere a contemplare l'Ovest durante il tramonto.

Al contrario, un ottimo modo per iniziare la giornata con vigore, è volgersi ad Est al sorgere del Sole.

Possiamo attingere all'energia del sud ogni volta che vogliamo portare nuove possibilità di crescita nella nostra vita, coinvolgendo la nostra parte emotiva.

L'orientamento del corpo nello spazio è importante per l'influenza che si riceve, sia a livello fisico che psicologico.

Una posizione diritta e rigida va bene per l'apprendimento, l'analisi, il rafforzamento, la fiducia, ma non va esagerata per non bloccare la flessibilità.

Una posizione morbida e rilassata attira la simpatia e l'amicizia e stimola il pensiero intuitivo, ma portata all'eccesso conduce all'apatia e all'abbandono.

Anche le interazioni con gli altri e i rapporti di gruppo, risentono della presenza degli schemi energetici determinati dalla posizione dei singoli in relazione agli altri.

Ad es. una riunione con sedie incolonnate e in riga, stimola un'apprendimento scientifico e pratico, dove le regole sono prioritarie.

Invece una disposizione delle sedie in cerchio o semi-cerchio, favorisce la creatività, l'intuizione e la socializzazione. Quando siamo seduti a terra, ci troviamo nella condizione di massima condivisione dell'energia.

Gli esseri umani hanno un senso del territorio come gli animali. Tutti abbiamo la sensazione del nostro campo energetico che si espande al di fuori del corpo, e tendiamo a proteggerlo dalle intrusioni degli altri. Ma a differenza degli animali, il nostro territorio non include solo il corpo, si espande idealmente ai nostri beni, alla nostra famiglia, agli amici, alla nazione, e va oltre il mondo fisico, allargandosi alla dimensione mentale. Si proteggono le opere del proprio ingegno, le creazioni artistiche, le teorie.

In linea di massima, più siamo insicuri, più tendiamo a proteggerci e a chiudere i nostri confini, intensificando la sorveglianza sui nostri possedimenti. Invece più siamo positivi ed equilibrati, più sentiamo la spinta ad aprirci e a condividere le cose con gli altri.

Ogni persona impregna i luoghi che frequenta abitualmente con la propria energia.

Ci sono luoghi pubblici usati per particolari finalità, che riflettono solo quel tipo di energia. Notate ad esempio l'atmosfera euforica che si respira allo stadio; l'energia pesante degli ospedali e del tribunale; la grande pace che regna nei templi e la fede nel miracolo che coinvolge chiunque faccia visita a un santuario.

Non tutte le energie sono favorevoli e aiutano a perseguire le proprie mete. Spesso quando ci si sente bloccati da difficoltà che impediscono il successo, è a causa dell'energia circostante, che entra in conflitto con gli schemi dei progetti avviati.

A questo punto è bene tornare a programmare le proprie attività in ambienti diversi, o in aree di confine tra i vari territori.

Le aree di confine sono energeticamente libere da qualsiasi influenza, un po' come la terra di nessuno sfugge a qualsiasi giurisdizione. Sono considerate aree di confine: le entrate e le uscite degli edifici; le soglie delle case; il vano delle scale; il limite dei boschi; l'ingresso delle grotte; la riva del mare; il bordo dei fiumi; l'orlo dei precipizi; l'istante prima di addormentarsi; il momento del risveglio; ecc.

Qualunque siano le vostre difficoltà, studiate le energie che vi circondano: quella dell'ambiente, quella degli altri, quella del vostro stesso corpo; poi effettuate consapevolmente dei cambiamenti ricercando l'opposto positivo.

Ad es. se siete troppo rigidi, cercate di divenire più flessibili; se passate molte ore in ambienti di lavoro severi ed opprimenti, compensate nel tempo libero giocando e facendo passeggiate nel verde; alternate sempre l'impegno mentale con quello manuale.

### \* *LE FORME GEOMETRICHE*

Molti ricercatori, tra cui la sottoscritta, si sono impegnati ad effettuare esperimenti nel campo dell'energia, per tentare di misurarla, di definirla, di assegnarle delle proprietà, ma purtroppo è difficile assoggettarla a qualsiasi mezzo obiettivo.

Nel corso della sperimentazione, è emerso che ci sono alcune forme geometriche che generano particolari campi energetici, comportandosi come antenne che attirano l'energia. Analizziamo per prima cosa le bacchette. Le bacchette sono bastoni, costruiti indifferentemente in legno, plastica o metallo, che devono assolutamente rispettare particolari lunghezze per assumere caratteristiche fuori della norma. Le lunghezze che in questo tipo di esperimenti hanno dato validi risultati, sono: cm.12,7 – cm.63,5 – m.1,27.

Bastoni di queste dimensioni generano, radialmente e dalle punte, campi di energia rilevabili e utilizzabili. Non c'è una spiegazione scientifica per queste proprietà, ma chiunque può sperimentarle.

Tenuti in mano possono dare sensazioni soggettive di pizzicore e vibrazione lungo tutto il corpo e possono essere utilizzati per rilassarsi, se si è tesi, oppure per ricaricarsi, se si è stanchi. Aiutano ad aumentare la forza fisica e la resistenza, oltre che la capacità di concentrazione e la forza psichica.

I bastoni di m.1,27 tenuti in mano durante le camminate in montagna, producono lo stupefacente risultato di aumentare la velocità del passo e di diminuire l'affaticamento per la salita. Un bastone di cm.63,5 tenuto tra le mani durante la meditazione, aumenta l'energia e la concentrazione.

Portare con sé una bacchetta di cm.12,7 è semplice e può tornare utile per potenziare l'energia personale in caso di necessità. Tenere due bacchette di cm.12,7 una per ogni mano, per qualche minuto, è un ottimo modo per ricaricarsi velocemente.

Passiamo a parlare di cerchi e triangoli.

Nel cosmo tutte le forme sembrano essere generate da linee dritte e curve. Alle linee curve viene collegata la polarità femminile, con caratteristiche di morbidezza e ricettività. Le linee dritte esprimono invece il maschile, con caratteristiche di durezza e resistenza.

Il modello energetico più semplice che utilizza le linee curve è il cerchio e quello che utilizza le linee dritte è il triangolo. Concentrandosi su un cerchio o su un triangolo, o standoci dentro, si possono sperimentare i relativi effetti energetici su tutto il corpo.

L'energia del cerchio porta rilassamento ed è utile per la riflessione e la meditazione. Si può fissare un cerchio appeso al muro per rilassare la mente e la vista; è possibile distendersi e rigenerarsi sedendosi all'interno di un cerchio stampato su un tappeto, oppure all'interno di un hula hoop.

Se volete fabbricarvene uno, potete usare qualsiasi materiale, potete disegnarlo o stamparlo, l'efficacia sarà la stessa.

L'energia del triangolo è invece stimolante e può essere utile per rinvigorire il corpo nell'attività fisica e per stimolare la prontezza mentale. Per ottenere questo effetto sedetevi all'interno di un triangolo equilatero. Osservare un triangolo appeso al muro dà una carica simile a quella che si ottiene bevendo del caffè; e proprio come col caffè non bisogna esagerare, altrimenti si diviene troppo agitati.

Per ricevere dei benefici energetici, durante queste tecniche, è importante mantenere sempre l'attenzione cosciente sulla forma geometrica dell'oggetto con cui si lavora.

### \* *LA PIRAMIDE*

La forma energetica più conosciuta, giacché se n'è tanto parlato anche in televisione, è la piramide.

Fra tutti i formati di piramide, quella più studiata e riprodotta è la Piramide di Cheope, che si trova a Giza in Egitto. Questa piramide è composta da triangoli pressoché equilateri e per manifestare le sue proprietà energetiche, ha un lato orientato verso il Nord magnetico. Le piramidi riprodotte sperimentalmente in scala, hanno dato risultati positivi per affilare lamette e coltelli, per conservare gli alimenti, per aumentare l'energia psico-fisica anche ai fini della guarigione. All'interno della piramide l'energia viene intensificata e si produce un'azione che tende a disidratare oggetti e organismi; intorno ad essa si forma un campo di energia.

I primi studi effettuati sulla Grande Piramide, hanno preso il via dal rilevamento, nel suo interno, di piccoli animali morti, trovati mummificati. Gli Egiziani erano soliti usare le piramidi come tombe e imbalsamavano le salme dei faraoni, probabilmente sotto la particolare energia della piramide ottenevano una migliore conservazione.

E' ancora aperto il dibattito sulle finalità d'impiego di un edificio straordinario come la Piramide di Cheope. Non è sicuro che fosse una tomba, visto che in essa non è stato ritrovato nessun corpo. Si pensa ad un osservatorio del cielo, essendo un perfetto modello in scala dell'emisfero Nord; può fungere da topografo e da bussola, visto il suo orientamento nel deserto; potrebbe anche trattarsi di un tempio per dare iniziazioni, come sembrerebbe indicato nel "Libro egiziano dei Morti". In concreto la piramide è un generatore di energia, che raggiunge la sua massima intensità a circa un terzo dell'altezza, tra la base e la punta; ma solo quando è orientata a Nord.

Anche in un modello alto solo 10 centimetri, gli effetti energetici sono simili a quelli della Grande Piramide, sebbene l'influenza sull'ambiente circostante sia ovviamente minore; ma l'energia non diminuisce in modo direttamente proporzionale alla dimensione.

C'è inoltre da rilevare, che una piramide formata dalla sola intelaiatura funziona esattamente come se fosse costruita con lati solidi. Si può riprodurre la sola struttura, con base e spigoli, di qualsiasi materiale si desideri, per ottenere gli stessi effetti energetici.

Molte sperimentazioni sono state condotte sottoponendo svariati oggetti e materiali all'energia della piramide.

I semi, trattati prima della semina, crescono velocemente; le piante annaffiate con acqua energizzata dalla piramide, hanno foglie più verdi e si sviluppano più in fretta.

Mettendo cibi e bevande sotto la piramide il gusto viene modificato. Nella maggioranza dei casi, il dolce è intensificato, mentre l'amaro e l'acido vengono ridotti. E' stata anche ottenuta la disidratazione di frutta e verdura ad alto contenuto di acqua.

Esperimenti sull'argento hanno dimostrato che l'energia rallenta il processo di ossidazione. Per quanto riguarda le lamette da barba, c'è da tenere presente che il filo della lama è autorigenerante e col tempo tende a recuperare un pò della sua affilatura. Sotto la piramide il processo viene accelerato e bastano poche ore per acquisire un risultato che permane per molti giorni, ma ciò è dovuto in parte anche all'azione disidratante della piramide. Durante la rasatura la lametta assorbe acqua e questo contribuisce a farle perdere l'affilatura, sotto la piramide l'acqua viene eliminata e l'affilatura viene rapidamente ripristinata.

Sugli esseri umani la piramide produce un effetto di ricarica energetica. Ma dopo un lasso di tempo, variabile da persona a persona, si raggiunge uno stato di saturazione, oltre il quale continuare l'esposizione crea disagio e stanchezza.

Stare dentro ad una piramide mentre si medita arricchisce l'esperienza, poiché vengono accentuate le capacità psichiche, come la chiaroveggenza e la telepatia e possono essere facilitati i viaggi fuori dal corpo.

Ai fini della guarigione, l'energia della piramide ha dato buoni risultati nella cura dell'artrite, della pressione alta e del mal di testa. Per sperimentare personalmente questi effetti si può costruire una piramide alta m.1,20 (con aste lunghe m.1,80) e sedersi nel suo interno.

Gli stessi effetti si ottengono appendendo al soffitto una piramide aperta di almeno cm.25 di base e standoci sotto, perché l'energia proveniente dalla piramide continua fino a terra, formando un proseguimento invisibile di quella sospesa.

Costruire una piramide con triangoli equilateri è molto semplice e produce ottimi risultati.

Potete ritagliare 4 triangoli equilateri di 25 – 30 centimetri, su un cartoncino o plastica, ed unirli con del nastro adesivo. Questa è la versione della piramide da appendere, che può anche essere usata come copricapo, ma ricordate sempre di orientare un lato a Nord.

Se invece volete un modello per fare esperimenti, dentro al quale adagiare oggetti, acqua, cibo, piante, ecc. è meglio costruire una piramide con la sola intelaiatura.

E' possibile usare sia legno che metallo. Per quanto riguarda la lunghezza dei lati, calcolatela in base all'utilizzo che volete farne.

Preparate 8 aste tutte uguali; 4 serviranno per la base e 4 per gli spigoli.

Prendete del tubo di plastica, nel quale le aste possano essere inserite saldamente e fatene 6 pezzi di 6 – 8 centimetri e 4 pezzi di 3 – 4 centimetri.

Con l'aiuto di viti e controdadi collegate un'estremità di ogni pezzo di plastica corto, alla parte centrale di ogni pezzo più lungo, in modo da formare 4 giunti per unire la base.

Prendete i 2 pezzi di plastica residui e collegateli nel centro a forma di croce. Usando i 4 giunti, unite tra loro le aste per formare la base, orientando i pezzi di plastica corti verso l'alto; in questi, inserite le 4 aste per formare gli spigoli, che unirete tra loro per formare la punta, tramite i pezzi di plastica collegati a croce. Ora potete dare il via ai vostri esperimenti.

## \* I CRISTALLI

Non possiamo concludere questa lezione su tutto ciò che può darci energia, senza parlare di Cristalli. I Cristalli sono fonti di energia, ma non tutti i minerali lo sono.

La prima cosa che incuriosisce nell'osservare un cristallo è la sua forma straordinariamente regolare e geometrica. Ciò è dovuto al fatto che gli angoli, formati dalle superfici di un determinato cristallo, sono sempre uguali. Tutti gli esemplari dello stesso tipo di cristallo, anche se estratti a grande distanza tra loro, o di diversa grandezza, presentano facciate con la stessa inclinazione. Ad esempio l'angolo della facciata superiore del cristallo di quarzo è sempre di  $52^\circ$ , fra l'altro è lo stesso angolo formato dalla base e dagli spigoli della Piramide di Cheope.

Se fossimo in grado di frantumare un cristallo riducendolo in molecole, lo vedremo scomposto in tanti piccoli pezzi uguali tra loro, della stessa forma di quello di partenza. Ciò avviene perché le molecole, in un reticolo cristallino, si dispongono una accanto all'altra seguendo un preciso schema geometrico, che consente di sfruttare tutto lo spazio interno, così da rendere il reticolo uniformemente saturato. Responsabile di questa struttura è principalmente la condizione in cui i cristalli si formano nella crosta terrestre, dove vengono sottoposti a forte calore e grandi pressioni.

Solo 7 figure geometriche sono in grado di essere pressate e unite tra loro senza lasciare spazi vuoti: il quadrato, il rettangolo, il triangolo, il rombo, l'esagono, il trapezio e il parallelogramma. Questo non avviene se, ad esempio, si cerca di unire una serie di cerchi. Esclusivamente queste 7 forme fungono da matrice per l'aggregazione molecolare in un reticolo cristallino e in base a queste figure geometriche vengono classificati i cristalli che ne derivano.

Dal quadrato deriva la struttura cubica; dal rettangolo la tetragonale; dal triangolo la trigonale; dal rombo la rombica; dall'esagono l'esagonale; dal trapezio la triclina; dal parallelogramma la monoclina.

Il quarzo per esempio ha una struttura trigonale e naturalmente deriva dal triangolo, infatti non è un caso che abbia analogie energetiche con la piramide.

La struttura molecolare altamente organizzata, che caratterizza i cristalli, quando viene colpita dalla luce ha la capacità di entrare in risonanza, iniziando a vibrare in modo preciso e costante nel tempo. Tutti conoscete gli orologi al quarzo; la batteria fornisce l'energia e il quarzo produce la vibrazione che fa muovere le lancette.

Dunque i cristalli riflettono la luce e la trasformano in vibrazioni nella gamma dell'infrarosso, infatti nell'uso i cristalli si riscaldano; vengono inoltre emanate delle microonde, che attraversando il corpo possono raggiungere gli organi interni.

Quando vengono messi a contatto col campo energetico umano, i cristalli attraverso la loro vibrazione, inducono una risonanza nell'energia del corpo, potenziandola e riconducendola alla giusta lunghezza d'onda.

Non entrerà nel campo della cristalloterapia, poiché è un argomento vasto che esula dagli intenti di questa trattazione, vediamo invece le applicazioni in campo sciamanico.

I cristalli vengono fondamentalmente utilizzati per aumentare l'energia del corpo. Potete ottenere un aumento di energia concentrandovi visivamente su un cristallo Jalino, oppure tenendolo in mano ed entrando in risonanza con la sua vibrazione.

Potete calmare la vostra mente mettendo un'ametista sulla fronte o sotto il cuscino durante la notte, ottenendo un aumento della capacità di sognare.

Potete potenziare l'esperienza della meditazione sedendovi all'interno di un cerchio fatto di cristalli (i cristalli utilizzati per formare il cerchio devono essere almeno quattro).

Fate attenzione a non caricarvi eccessivamente, se avvertite un'energia troppo forte interrompete la meditazione. Quando si accumula troppa energia i sintomi sono gli stessi di quando l'energia è mancante: debolezza, giramenti di testa, nervosismo, sudorazione. Se dovesse accadervi di provare questi sintomi, niente panico. Sdraiatevi a terra con i palmi delle mani appoggiati sul pavimento e rilassatevi; oppure camminate a piedi scalzi, battendo i piedi per terra e scrollando le mani, come se doveste eliminare dell'acqua.

Nella famiglia dei cristalli si trova un vasto assortimento di colori da utilizzare per le guarigioni sciamaniche.

<b>COLORE</b>	<b>CRISTALLO</b>	<b>COLORE</b>	<b>CRISTALLO</b>
BIANCO	Quarzo Jalino	ROSSO	Diaspro Rosso
ARANCIONE	Agata Corniola	GIALLO	Quarzo Citrino
ROSA	Quarzo Rosa	VERDE	Avventurina
AZZURRO	Lapislazzuli	VIOLA	Ametista

Per il nero potete usare il Quarzo Fumè o la Tormalina nera.

E' possibile utilizzare uno di questi cristalli quando fate Kahi a distanza coi colori.

Mettete, come abbiamo già detto, il simbolo della persona da curare nella mano destra. Scegliete un cristallo, in base al colore che volete inviare per la guarigione, e tenetelo nella mano sinistra. Fate Kahi da sinistra a destra, visualizzando la luce che unisce le mani dello stesso colore del cristallo.

Se avete dubbi sulla scelta del cristallo, potete tranquillamente usare il quarzo rosa o l'avventurina, senza alcun effetto indesiderato. Come al solito terminate quando sentite che è sufficiente. In questa tecnica noterete, con più evidenza delle altre, che quando mandate energia agli altri, ricevete energia anche voi.



[www.alberomaestro.org](http://www.alberomaestro.org)

## CAPITOLO 4

### *LA MEDITAZIONE DELLO SCIAMANO*

#### *\* LA MEDITAZIONE*

Meditare secondo qualsiasi disciplina spirituale significa mantenere un'attenzione concentrata e continuata su qualcosa; il fine è quello di incentivare un cambiamento in sé stessi o nell'ambiente. Si può meditare attraverso la respirazione, la visualizzazione, il mantra, l'ascolto, la danza e così via.

In generale le discipline mistiche orientano la meditazione verso la realizzazione del Sé, che significa l'espansione della mente nella dimensione spirituale, per aumentare la consapevolezza, la comprensione e l'unione con l'Universo. In questa visione delle cose il rilassamento del corpo, la guarigione fisica e lo sviluppo dei poteri psichici, sono più che altro effetti collaterali legati alla meditazione, che possono realizzarsi ma non sono indispensabili.

La meditazione dello Sciamano è orientata invece verso il conseguimento di benefici pratici: si medita per guarire, per ottenere il successo sociale e finanziario, per influenzare positivamente l'ambiente, per acquisire poteri mentali.

Anche con questo tipo di meditazione si può giungere alla realizzazione del Sé, ma migliorare l'esperienza della vita quotidiana è l'obiettivo principale.

#### *\* NALU*

La pratica di meditazione hawaiana che vedremo tra poco si chiama Nalu, una parola molto usata anche nei club dei surfisti, poiché significa **formare onde**. Questo richiama il funzionamento della mente e la vibrazione del pensiero, che va e viene, si moltiplica e si annulla, formando schemi che aggregano l'energia.

Quando si fa Nalu si porta senza sforzo l'attenzione e la consapevolezza su qualcosa, semplicemente guardando, ascoltando e sentendo, in modo da realizzare una unione priva di critica con l'oggetto della meditazione. Così facendo si perviene ad un rapporto di cooperazione, una sorta di comunicazione amichevole.

In base al 3° principio della filosofia Huna l'energia fluisce dove va l'attenzione; quando ci si concentra su un oggetto il suo schema energetico viene caricato di energia e in seguito a questo tende a trasformarsi.

Se il pensiero è positivo il cambiamento indotto sarà positivo. In questo modo è possibile influire sullo sviluppo, il miglioramento e la crescita di una situazione, oppure trasformare lo schema negativo di una malattia in un modello di guarigione.

Un modello già positivo, ricevendo altra energia, diventerà superlativo.

Invece una concentrazione negativa, come ad esempio un'aspettativa di fallimento o di sofferenza, produrrà un cambiamento verso il peggioramento della situazione.

Nelle discipline mistiche la concentrazione viene praticata mantenendo uno stato di vuoto mentale, privo di aspettative, per annullare ogni legame con i desideri dell'ego.

Con Nalu, al contrario, si mantiene un'aspettativa positiva, perché lo scopo è esattamente quello di migliorare l'evoluzione del modello energetico secondo la propria volontà.

Praticando Nalu quotidianamente, si perviene al rilassamento del corpo fisico, che favorisce i processi di guarigione, si ottiene un aumento dell'energia in circolazione e uno stato di maggiore chiarezza mentale.

### \* *LE VISIONI*

In base al 2° principio della filosofia Huna tutto è energeticamente collegato, perciò quando si porta l'attenzione su un oggetto, attraverso la rete di energia, giungono alla nostra mente informazioni e ispirazione circa l'oggetto stesso.

Con questo tipo di concentrazione, che stimola una pacifica comunicazione, si trovano soluzioni a problemi e si ricevono suggerimenti per risolvere situazioni bloccate, come pure una maggiore disponibilità di energia per sciogliere lo stress fisico.

Un elemento che caratterizza la meditazione sciamanica è la capacità di trarre beneficio dalle eventuali visioni che possono apparire. Il collegamento energetico che si realizza attraverso Nalu fra la persona e l'oggetto della meditazione viene mediato dal subconscio, che converte gli input ricevuti in immagini, simboli, sensazioni.

Interpretare queste visioni ci consente di prendere decisioni coscienti circa la risoluzione dei problemi sui quali stiamo meditando.

Spesso anche il nostro Sé Superiore, durante la meditazione, ci manda messaggi simbolici per ispirarci e guidarci, ma non essendo ordini perentori che obbligano ad un preciso comportamento, hanno bisogno di essere compresi, per poter scegliere se vogliamo tenerne conto o meno.

### \* *L'ATTENZIONE*

Durante la pratica di Nalu è importante rimanere sempre coscienti e ricordare il motivo per cui si sta meditando, a favore del proprio cambiamento o per migliorare l'ambiente esterno.

Nei confronti della meditazione di carattere mistico questa è una pratica più semplice da portare avanti, visto che l'energia viene concentrata attraverso l'attenzione e che l'attenzione è stimolata dall'interesse; infatti meditare su una cosa che ci sta a cuore e che

vogliamo perseguire stimola il nostro interesse ben più dell'acquisizione di una intangibile coscienza cosmica. Per questo motivo anche i benefici correlati vengono realizzati più in fretta. Se volete praticare Nalu non occorre seguire ferree regole di disciplina, con orari rigidamente prestabiliti.

Nalu può essere fatto nei momenti disponibili, in sessioni più lunghe al mattino e alla sera, o per pochi minuti, in piccoli flash ricorrenti, durante tutto l'arco della giornata. Adattatelo ai vostri ritmi di vita.

Ora vedremo alcuni esempi di Nalu, tenete presente che per apprezzarne gli effetti è necessario praticare ogni tecnica per almeno una settimana.

### \* *NALU VISIVO*

Ecco una serie di esercizi in cui si fa meditazione usando la vista.

Innanzitutto è necessario definire l'ambito dell'esperienza e per fare questo bisogna decidere le caratteristiche che si vogliono osservare nell'oggetto prescelto. Ciò crea un percorso intenzionale di ricerca, che indirizza la meditazione verso un preciso obiettivo e aumenta la concentrazione nel settore interessato.

Quando guardiamo una cosa, senza un particolare interesse, la nostra vista si sfoca e percepiamo l'oggetto unicamente nella sua globalità. Se invece volessimo, ad esempio, osservare l'originalità di una cosa, questo spingerebbe la nostra attenzione a ricercare tutti gli elementi dell'oggetto paragonabili al nostro modello di originalità; per compiere il confronto l'oggetto verrebbe osservato nei minimi dettagli, aumentando la nostra comprensione e la nostra conoscenza di esso.

Stabilito cosa osservare, si porta l'attenzione sulla forma, sulla dimensione, sul colore, sulla collocazione nell'ambiente dell'oggetto, mantenendo la coscienza sveglia, per tutto il tempo prestabilito. E' necessario permettere che pensieri e sensazioni collegati all'oggetto, possano diventare coscienti e poi si dissolvano, senza formulare giudizi; occorre accettare le considerazioni positive e quelle negative senza trattenerle né sopprimerle, esattamente come onde che vanno e vengono. Bisogna semplicemente osservare con un'aspettativa positiva, lasciando che accada qualcosa e se non succede niente, accettare il risultato senza emozioni: questo crea un pacifico contatto energetico.

Ricordate il motivo per il quale state meditando e concentratevi mantenendo l'attenzione sull'oggetto, se vi distraete ricominciate pazientemente da capo.

Quando la mente crea troppe interferenze, per mantenere viva l'attenzione, può essere utile descrivere interiormente a parole le qualità osservate nell'oggetto, così facendo obbligherete la mente a meditare con voi.

#### ▪ NALU PER OSSERVARE IL BELLO IN UNA COSA BELLA

Scegliete un fiore, un cristallo o un gioiello e osservatelo nei dettagli, guardando l'oggetto da diverse angolazioni, senza toccarlo. Mantenete l'attenzione su ciò che ha di bello e apritevi per acquisire nuovi elementi.

Questa meditazione aumenta la consapevolezza della bellezza e dell'armonia esistente.

#### ▪ NALU PER CERCARE IL BELLO IN UNA COSA BRUTTA

Potete scegliere un soprammobile, un utensile, un attrezzo, qualsiasi cosa non consideriate bella, ma per questa meditazione il top si raggiunge usando della spazzatura. Cercare il bello nella spazzatura è un'esperienza fondamentale, che aiuta ad uscire dagli attaccamenti e a diminuire la tendenza alla critica.

#### ▪ NALU CON UN SIMBOLO DI UN PROGETTO

Scegliete per fare Nalu un'immagine o un oggetto che rappresenti un vostro progetto o una situazione che volete incentivare, migliorare o accrescere.

Questa meditazione produce parecchie idee nuove e aumenta le soluzioni creative. E' utile per guarire la propria relazione con amici, denaro e successo. Aiuta, inoltre, a portare a buon fine imprese e progetti di lavoro.

- **NALU CON UN SIMBOLO DI UN PROBLEMA**

È simile al precedente, ma è finalizzato alla risoluzione di situazioni complesse o bloccate. Concentrarsi su un problema con aspettativa positiva e senza dare giudizi, sblocca il modello energetico negativo, permettendo la sua trasformazione.

Praticando Nalu il problema stesso diventerà vostro collaboratore nel cambiare le condizioni circostanti.

- **NALU CON UN CERCHIO NERO**

Disegnate su un foglio bianco un cerchio nero di cm. 15 / 20 di diametro.

Fissate il cerchio e immaginate di entrarci dentro per seguire un sentiero o una strada che sale verso un'altura, oppure che si snoda in una serie di curve. Avanzate nel percorso con l'intento di trovare qualcosa di utile per la vostra vita e fissate il tempo entro il quale l'esperienza verrà conclusa, infine uscite dal cerchio.

Al termine, se avrete riportato indietro qualcosa, sarà opportuno interpretarne il significato, per utilizzare concretamente l'esperienza, al fine di migliorare la vostra vita quotidiana.

- **NALU PER CERCARE IL NUOVO IN UNA COSA FAMILIARE**

Guardate un mobile della vostra casa, un oggetto di arredamento, la vostra scrivania, una cosa che conoscete veramente bene, cercando di notare, tra i particolari, qualcosa di nuovo che non avete mai visto prima.

Dare per scontato che tutto rimanga sempre uguale crea rigidità e ci disconnette dal fluire della vita, che ad ogni livello dell'esistenza modifica continuamente il suo stato.

Si rinnovano le cellule del corpo, si logora uno strofinaccio da cucina, si modellano i bordi delle rocce; naturalmente tutto questo avviene in tempi diversi, ma la continua evoluzione è il tema su cui si fonda l'esistenza, ed esserne consapevoli ci porta a sviluppare l'intuizione, oltre i limiti dei sensi fisici.

- **NALU NELLA NATURA PER IMPARARE QUALCOSA DI NUOVO**

Recatevi in un parco e scegliete qualcosa su cui concentrarvi: un fiore, un albero, una zona del prato, un uccello, uno spicchio di cielo, una nuvola, ecc.

Fate Nalu essendo aperti alle informazioni che giungono, con l'intenzione di apprendere qualcosa che ancora non sapete.

Questa esperienza crea un collegamento con la Natura e aiuta a comprendere i modelli in essa esistenti, che possono essere utili per interpretare anche la propria vita.

- **NALU CON LA VISIONE PERIFERICA**

Fissate lo sguardo su un oggetto, poi senza muovere gli occhi, spostate l'attenzione su quello che accade ai bordi del vostro campo visivo. Non dovete distogliere lo sguardo dall'oggetto, ma sondare tutto ciò che percepite ai limiti del campo, usando la visione periferica. Esercitatevi per 5 minuti circa.

Questo Nalu rilassa l'occhio e tende ad espandere il campo visivo, poiché permette l'entrata in funzione della vista mentale; col tempo si allarga la zona che è possibile vedere e a volte si riesce persino a vedere oggetti alle proprie spalle. S'impara a percepire i campi

di energia di tutte le cose, l'aura degli esseri umani, come pure movimenti e getti di energia, che normalmente sfuggono alla vista fisica.

## \* *NALU COL SUONO*

Oltre alla vista, un altro senso che può essere usato nella meditazione è l'udito.

L'energia che costituisce la materia, attraverso la sua vibrazione, non produce solo la luce nei vari colori, ma anche i suoni. Pertanto l'influenza sui modelli energetici può essere esercitata, oltre che con il contatto visivo, anche attraverso il suono, è un po' come usare il diapason per accordare la chitarra.

Il suono influenza lo stato del nostro corpo anche quando siamo distratti, ma il suo potere aumenta notevolmente se ci concentriamo consapevolmente su di esso. I suoni maggiormente significativi per le nostre esperienze sono: le parole e la musica.

Recitare i "Mantra" è una pratica di trasformazione essenziale insegnata da secoli nella tradizione Induista e Buddhista. Le capacità interiori vengono sviluppate attraverso la costante ripetizione di una determinata frase, che stimola la coscienza.

Gli Sciamani sostengono che non esistono parole o frasi dal carattere intrinsecamente magico, ma che la loro efficacia dipende essenzialmente dal significato che si attribuisce loro e dalle aspettative ad esse collegate.

In effetti il significato delle parole è strettamente legato alla lingua di cui fanno parte e al popolo che la usa.

La musica è invece dotata di autentici poteri subliminali, perché risveglia sentimenti, ricordi, pensieri, atteggiamenti, al di là delle influenze etniche e della consapevolezza individuale. Il ritmo veloce è stimolante, quello lento tende a calmare.

Ci sono musiche che incutono paura o agitazione e musiche rassicuranti, che risvegliano l'amore e l'allegria. La musica con ritmo marcato e melodia ripetitiva influenza i caratteri deboli o passivi, ad esempio la tromba militare o la marcia dei bersaglieri risvegliano forza e velocità. La musica poco strutturata e senza ritornello induce rilassamento, soprattutto in persone stressate da ritmi di vita convulsi; quella che viene usata nella "musico-terapia" si avvale infatti di queste caratteristiche.

Comunque la musica può essere efficacemente usata per aumentare la concentrazione durante la pratica della meditazione.

### ▪ *NALU CON UNA FRASE*

Si può fare Nalu ripetendo una parola o una frase che rappresenta una caratteristica o una qualità che vogliamo sviluppare. Costruire la frase per un ritmo di 4 battute, ottiene il migliore effetto sull'inconscio. Esempio: IO – STO – BE – NE .

Scegliete affermazioni e non negazioni ("lo non ho paura" non va bene, meglio "lo sono coraggioso") col verbo al tempo presente ("lo so andare bene in bicicletta" è meglio di "Imparerò ad andare in bicicletta"). Attraverso la frase bisogna fornire un preciso modello di comportamento al subconscio, piuttosto che ipotizzare un beneficio astratto.

Si può effettuare la stessa tecnica, ripetendo una frase o una massima famosa, per sviluppare la sua comprensione e inserirla nelle proprie abitudini di vita.

Potete fare questo recitando, ad esempio, uno dei Sette Principi della filosofia Huna, oppure elencando tutti e sette i Principi in lingua hawaiana ( IKE – KALA – MAKIA – MANAWA – ALOHA – MANA – PONO – EAH! ). Questo tipo di meditazione ottiene il massimo dell'efficacia quando viene praticata, per pochi minuti, durante tutto l'arco della giornata; ogni volta che avete una pausa, effettuate la ripetizione mentale.

Un piccolo consiglio, guardatevi dagli slogan pubblicitari ascoltati senza attenzione, perché senza la direzione della mente cosciente, il vostro subconscio può accogliere questi suggerimenti e modificare a vostra insaputa gusti e aspettative.

## ▪ NALU COI RUMORI DELL'AMBIENTE

Si può stare all'aperto o al chiuso. Stando all'aperto si può seguire il rumore del vento, delle cascate, dei ruscelli, del mare, il cinguettio degli uccelli, ecc. Al chiuso concentratevi su un qualsiasi rumore che sentite per pochi istanti, per poi passare immediatamente a un diverso rumore e così di seguito, saltando dall'uno all'altro senza seguirli fino in fondo. Non interrogatevi sulla loro provenienza, ma siate aperti ad accogliere qualsiasi suono, senza esprimere giudizi.

Questo Nalu rilassa completamente il corpo e libera la mente da qualsiasi pensiero, rigenerandola.

## ▪ NALU CON LA MUSICA

Ascoltate una musica che vi piace e concentratevi sul suono. Poi portate l'attenzione alla testa e ascoltate la musica solo dentro la testa. Spostatevi al petto e ascoltate la musica nel petto. Spostatevi all'ombelico e sentite la musica nell'ombelico. Scendete anche nelle mani e nei piedi e infine, ascoltate la musica attraverso l'intero corpo.

Questo Nalu rilassa le tensioni delle varie parti del corpo e le ricarica di energia.

## ▪ NALU CON LA DANZA

Questa tecnica fa uso della musica per portare la meditazione sul movimento del corpo. La meditazione nella danza e nel movimento è una pratica comune a diverse discipline spirituali; oltre a rappresentare una tecnica basilare della cultura sciamanica mondiale, è stata resa famosa a livello internazionale dai Dervisci Sufi e su di essa si fondano tutte le arti marziali.

In questo stato meditativo si esce dalla coscienza ordinaria basata sul mondo fisico, è possibile controllare coscientemente l'energia del corpo e spaziare nelle altre dimensioni della realtà.

Per effettuare Nalu nella danza è necessario mantenere costantemente l'attenzione sulle sensazioni generate nel corpo dal movimento. È possibile meditare sul movimento anche semplicemente camminando o correndo, ma come abbiamo detto all'inizio, con l'ausilio della musica si cade in uno stato di concentrazione maggiore.

## \* *NO'ONO'O PONO*

Gli Sciamani hawaiani praticano la meditazione per collegarsi al mondo spirituale e ricevere consigli e aiuto nel risolvere i conflitti e manifestare le guarigioni.

Durante la meditazione si perviene ad uno stato di calma del corpo e della mente, che aumenta le capacità psichiche e la possibilità di indirizzare l'energia verso le mete desiderate.

Come abbiamo già detto, con Nalu si crea un contatto pacifico con l'oggetto della meditazione, che ci assicura l'amichevole cooperazione dell'oggetto stesso, il quale c'invia suggerimenti telepatici per risolvere i problemi. Attraverso l'aumento dell'energia conseguente alla concentrazione, i vecchi modelli vengono trasformati.

Tra poco vedremo una tecnica di meditazione che consente una vera e propria riprogrammazione interiore, al fine di conseguire un determinato risultato.

È indispensabile mantenere sempre la più ampia fiducia nel sostegno dell'energia universale e nel proprio potere interiore; non lasciate spazio ai dubbi, altrimenti otterrete l'esatto contrario.

È un metodo per "auto-consigliarsi", per sciogliere le resistenze, rinforzarsi e modificare il proprio atteggiamento, tanto da influenzare l'evolvere del modello verso il positivo.

Questo processo si articola in tre fasi:

1. Ricevere energia
2. Distribuire l'energia al corpo
3. Inviare l'energia all'esterno

Durante la meditazione si usano delle varianti della respirazione PIKO PIKO (per PIKO PIKO vedi cap.3). Il tempo di esecuzione varia da 3 a 10 minuti, ma può essere prolungato a volontà.

Iniziate col trovare un ambiente tranquillo e sedetevi con la schiena ben dritta, poi pensate a qualcosa che volete realizzare.

1. Scegliete un oggetto che rappresenti quello che desiderate fare, essere o avere. Prendetelo in mano e guardatelo, quindi iniziate a respirare profondamente facendo PIKO PIKO in questo modo: mentre inspirate portate l'attenzione sull'oggetto, assorbendo le sue qualità nel vostro ombelico, quando espirate spostate l'attenzione dall'ombelico all'oggetto. Fondetevi con lo spirito dell'oggetto, essendo coscienti di quello che rappresenta per voi. Fate questo da 1 a 3 minuti.
2. Lasciate l'oggetto e chiudete gli occhi. Fate PIKO PIKO dall'ombelico alla sommità della testa, poi dall'ombelico alle mani e infine dall'ombelico ai piedi. Durante questa fase lasciate affiorare le sensazioni del corpo e le tensioni, per spingerle fuori ad ogni espirazione. Siate coscienti del vostro Potere interiore e usate il respiro per rilassare e dare energia al corpo. Fate questo da 1 a 3 o più minuti.
3. Mantenendo l'attenzione su quello che volete fare, essere o avere, fate PIKO PIKO dall'ombelico a qualcosa al di fuori del vostro corpo, come ad esempio: la vostra Aura, un oggetto, un luogo. Sentite il vostro progetto che si realizza nel momento presente, con assoluta chiarezza e perfetta fiducia. Prolungate questa fase da 1 a 3 minuti e oltre, fino a quando non siete perfettamente certi che la vostra programmazione sta prendendo forma.
4. Concludete la meditazione dicendo una frase di chiusura, come: COSI' SIA!



[www.alberomaestro.org](http://www.alberomaestro.org)

## CAPITOLO 5

### *LO SCIAMANO COME VEGGENTE*

#### *\* LA TELA DEL RAGNO*

Il secondo Principio della filosofia Huna afferma che non ci sono limiti. Abbiamo già avuto occasione di dire che tutte le cose e tutti gli esseri viventi sono costituiti dall'energia cosmica, che è l'unica sostanza dell'Universo, e che attraverso essa ogni punto è in contatto con tutti gli altri punti.

Per rendere più chiaro questo concetto i Kahuna ricorrono alla metafora della Ragnatela. Ognuno di noi è come se fosse un ragno, che tesse attorno a sé i fili della propria ragnatela creando lo spazio di cui è padrone. Il ragno, dal centro del proprio mondo, può spostarsi liberamente per raggiungere qualsiasi punto, scegliendo di utilizzare i fili che più desidera. Se una preda cade nella rete, la notizia viene estesa automaticamente a tutte le parti dalla vibrazione prodotta, così ogni punto è informato e aggiornato, in tempo reale, sulle esperienze e sull'energia del tutto.

Il collegamento energetico non è limitato dallo spazio e dal tempo, perché tutte le informazioni sono presenti qui e ora, con o senza la nostra consapevolezza, ma basta sintonizzarsi sul filo appropriato per riceverle. E' un po' come avere il telefono, non sempre siamo in linea, ma ogni volta che vogliamo utilizzarlo componiamo il numero dell'utente con cui desideriamo parlare e il contatto è stabilito.

Per ogni esperienza che facciamo si crea un legame energetico che permane nel tempo. I collegamenti con luoghi, cose, persone, abitualmente o per lungo tempo frequentati sono rappresentati da corde forti e spesse, molto cariche di energia, per essere state più volte percorse in su e in giù. Gli incontri occasionali permangono come un'esile traccia, che è sempre possibile riattivare semplicemente portandoci sopra l'attenzione cosciente. Ogni evento che modifica l'energia generale crea un nuovo filo che giunge fino a noi attraverso il tempo e lo spazio. La rete di energia mette in comune la coscienza, ed è attraverso il subconscio che possono essere reperite e trasmesse informazioni di qualsiasi genere, da e verso qualsiasi soggetto. Questo bagaglio di informazioni comuni è simile al concetto di "Inconscio collettivo" prospettato da Jung. Vi propongo un esercizio per sviluppare la percezione del campo energetico circostante.

## ESERCIZIO

Iniziate a fare PIKO PIKO (per Piko Piko vedi cap.3) ispirando con l'attenzione rivolta alle Stelle ed espirando con l'attenzione rivolta al centro della Terra. Mentre eseguite la respirazione, cominciate a percepire il vostro campo di energia, dalla testa ai piedi, davanti e dietro al corpo. Sentite la nuvola di energia che vi circonda come una leggera vibrazione, un pizzicore, un suono, un colore; intrattenetevi sulla sensazione che vi appare più evidente e stabilite una connessione fisica col campo energetico del vostro corpo. Continuando la respirazione, allargate la coscienza all'intero ambiente e cercate di percepire il campo energetico delle persone e delle cose che vi sono vicine; provate ad individuare il punto di confine tra la vostra energia e quella degli altri.

### \* *IL CAMPO DI ENERGIA*

Il campo di energia reagisce ai nostri comandi mentali e può essere usato per ricevere informazioni o per influenzare l'ambiente. È una dotazione naturale che abbiamo a disposizione per interagire con l'esterno, come se avessimo delle "mani psichiche" per operare a livello energetico.

La connessione psichica con qualunque punto dello spazio-tempo viene stabilita semplicemente attraverso l'attenzione cosciente; pensiamo a una persona o una cosa, guardiamo una fotografia, pronunciamo un nome e un cognome, e il contatto viene attivato, non ha importanza la distanza dalla quale operiamo.

**Espandendo** il campo psichico si possono trasmettere o ricevere informazioni, **contraendolo**, si può bloccare l'accesso alla propria energia al fine di proteggersi.

Il campo psichico può essere usato per attirare o respingere, per inviare energia in qualsiasi punto del passato, del presente o del futuro, per prendere informazioni su ciò che sta accadendo in un determinato posto, per aumentare e togliere energia.

Tutto questo può essere ottenuto attraverso semplici comandi mentali e con l'uso di parole appropriate pronunciate con autorità e fiducia.

Ci si rivolge al campo psichico dicendo ad esempio:

- |  |   |
|--|---|
| - <b>ESPANDI !</b> e trova la seguente informazione... | per conoscere qualcosa                    |
| - <b>CONTRAI !</b> e blocca l'accesso.....             | per proteggersi                           |
| - <b>PROTEGGI !</b> .....                              | per inviare protezione                    |
| - <b>DAI ENERGIA !</b> .....                           | per inviare guarigione                    |
| - <b>CONCENTRATI !</b> e rinforza.....                 | per aumentare la propria energia          |
| - <b>ARMONIZZA I CAMPI !</b> .....                     | per ridurre i conflitti e le intolleranze |
- tra sé stessi e l'ambiente o anche tra due estranei.

Il primo passo da compiere è aumentare l'energia del campo attraverso la respirazione, poi si dà il comando appropriato. Tenete presente che essere convinti dell'**utilità** di ciò che si sta facendo aumenta la capacità di realizzazione.

Qualsiasi intervento o richiesta di informazioni, ordinata al campo psichico, si realizza attraverso fenomeni quali la chiaroveggenza e la telepatia.

La chiaroveggenza è la capacità di ricevere immagini e informazioni, la telepatia rappresenta l'abilità di comunicare e di trasmettere il pensiero senza usare le parole. Quando si richiedono informazioni è necessario attendere la risposta mantenendo la mente in posizione ricettiva e rilassata. I dati pervengono attraverso immagini, a volte simboliche, oppure sensazioni, colori, parole e suoni. Ogni dialogo interiore è mediato dal nostro subconscio, pertanto l'interpretazione dei simboli ricevuti può essere effettuata solo in base al significato che tali simboli assumono per noi, è una questione strettamente personale.

### **\* LA TECNICA DEI TRE CERCHI**

Vediamo ora un modo per utilizzare il campo energetico ed assumere informazioni circa l'andamento di una situazione nel tempo. Ciò può essere utile per valutare una tecnica di guarigione, una scelta, una relazione.

#### ESERCIZIO

Visualizzate nella vostra mente 3 cerchi. Quello di sinistra rappresenta il passato, quello di centro rappresenta il presente e quello di destra rappresenta il futuro.

Formulate una domanda su una situazione che vi interessa indagare.

Fate PIKO PIKO dalla sommità della testa all'ombelico, poi ordinate al campo psichico di espandersi e portarvi l'informazione desiderata nei tre cerchi.

Guardate nel cerchio di sinistra e troverete informazioni sul passato circa la vostra domanda, poi guardate nel cerchio centrale e vedrete la situazione come si presenta oggi, infine guardate nel cerchio di destra e vedrete il suo più probabile sviluppo.

Il 4° Principio della filosofia Huna afferma che adesso è il momento del potere. Questo ci dice che la vita si svolge solo nel momento presente: oggi viviamo, valutiamo, agiamo.

Tutto trova esistenza unicamente nel presente, compreso il nostro passato non più esistente, che permane sotto forma di ricordi ed emozioni, e il nostro futuro che, non essendo ancora delineato, rappresenta una proiezione nel tempo delle attuali potenzialità.

Nel visualizzare la trasformazione di una situazione nel tempo, se ci porremo nella giusta sintonia e ricettività mentale, riusciremo ad essere estremamente precisi sul passato e abbastanza accurati sul presente; per quanto riguarda il futuro, invece, il nostro subconscio effettuerà una sorta di calcolo delle probabilità. L'immagine del futuro non va pertanto interpretata come ciò che esattamente avverrà, bensì come l'ipotesi più probabile in base ai dati presenti. Per arrivare al futuro bisogna pensare e agire oggi, ed è possibile per qualsiasi motivo cambiare idee e comportamenti, finendo per giungere a un risultato diverso.

Nella valutazione delle informazioni ricevute, la visione del futuro va sempre considerata come il possibile evolvere della situazione, permanendo invariate le condizioni attuali; ciò può esserci di conforto quando ci troviamo di fronte ad immagini negative, perché è nostra facoltà cambiare il presente per ottenere un futuro diverso.

### **\* LE ABILITA' PSICHICHE**

Tutti abbiamo abilità psichiche innate, anche se non siamo stati educati a dargli credito. Capita, a volte, che suoni il telefono e sappiamo già chi è prima di rispondere, oppure ci viene in mente una persona e dopo poco la incontriamo per la strada.

Riceviamo molte più informazioni a livello telepatico che attraverso i sensi fisici, a prescindere dalla nostra consapevolezza, perché la mente cosciente non è in grado di accogliere l'enorme mole dei dati in entrata indispensabili ad assicurare l'esistenza e parecchi di questi vengono gestiti direttamente dal subconscio.

Possiamo però sviluppare la nostra attenzione verso questi fenomeni e imparare a collaborare col subconscio, per ampliare la consapevolezza e la possibilità di interagire con gli avvenimenti della nostra vita quotidiana, per conoscerci meglio o per lavorare, in quanto sciamani, nel campo della guarigione.

La comunicazione telepatica avviene più facilmente con le persone con le quali si è più in sintonia, come i parenti, gli amici, il partner, poiché la vibrazione dei campi energetici è simile e lo scambio dei segnali avviene in modo più rapido; ma potete esercitarvi ad acuire le vostre percezioni extrasensoriali verso qualunque cosa.

Ogni volta che suona il telefono, prima di rispondere, cercate di immaginare chi possa essere, e lo stesso fate quando suonano alla porta. Quando vi accingete a ritirare la posta dalla vostra cassetta postale chiedetevi quante lettere ci troverete. Questi sono solo suggerimenti che potete estendere a qualsiasi gesto quotidiano, sbizzarrite la vostra fantasia. Sviluppate l'attitudine a dialogare con gli oggetti per ricevere informazioni e controllare il loro stato di efficienza. Avere un buon rapporto con la propria automobile o il proprio computer aiuta ad assicurare la loro collaborazione e a prevenirne i guasti.

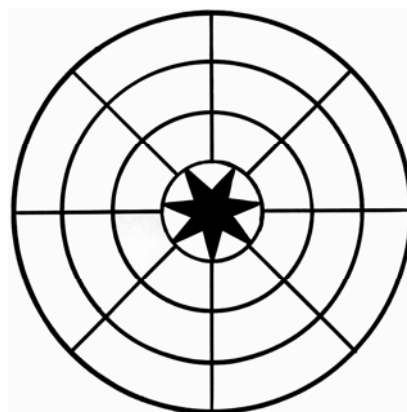
### \* L'OCCHIO DI KANALOA

Vi propongo ora una meditazione per l'apertura della coscienza alla rete di energia, attraverso un simbolo usato dai Kahuna hawaiani. Questo simbolo è chiamato l'Occhio di Kanaloa ed è una rappresentazione bidimensionale della ragnatela cosmica.

Kanaloa è un personaggio mitico nella tradizione hawaiana e rappresenta l'uomo perfettamente realizzato che ha integrato in sé sia il mondo fisico che quello spirituale, agisce quindi con piena consapevolezza e massimo potere interiore.

Nel simbolo potete vedere una Stella centrale a sette punte: quello è lo Sciamano al centro del Mondo e le sette punte della Stella rappresentano i 7 Principi della Filosofia Huna in base ai quali egli agisce. Una punta della Stella è rivolta verso il basso per indicare l'**illuminazione** che scende sulla testa del saggio.

Attorno alla Stella si irradiano delle righe dritte, che rappresentano i fili e le corde di luce che mantengono il collegamento con tutti gli altri punti; attraverso questi fili scorre il potere di realizzazione dello Sciamano. Tutto lo spazio è poi racchiuso da cerchi concentrici, che rappresentano la conoscenza e la compassione che collegano gli uni agli altri. Questo è un simbolo di armonia, di equilibrio e di guarigione, poiché racchiude in un unico insieme valori femminili, come il prendersi cura, e valori maschili, come il potere d'azione.



### ESERCIZIO

Iniziate a respirare profondamente ad occhi chiusi. Siate coscienti di voi stessi come il centro di una rete di energia che si espande nello spazio raggiungendo ogni persona, ogni cosa e ogni luogo esistente sulla Terra in questo momento. Se volete, immaginate che la rete si allarghi a tutto l'Universo nel momento presente. Ora divenite coscienti del fatto che la rete si espande anche nelle altre dimensioni: nel passato, nel futuro, nelle vite parallele e nel mondo interiore. Alcune corde di collegamento sono molto spesse e coincidono ai vostri attaccamenti emotivi a luoghi, persone, idee. Ci sono altri fili molto sottili, quasi invisibili, che rappresentano linee di connessione potenziale, già esistenti, ma che non avete ancora attivato. Voi siete la Stella o il Ragno cosmico; siate coscienti di essere circondati da un campo di luce e sensazioni che corrisponde al cerchio centrale dell'Occhio di Kanaloa, ma non ha una funzione di protezione, è piuttosto come una nuvola di consapevolezza sensitiva.

Tutti i fili e le corde della rete arrivano e sono connessi al vostro campo di coscienza individuale; voi siete immersi in essa, ma non ne siete prigionieri.

Potete essere coscienti di qualsiasi informazione proveniente dai fili di collegamento, o spostare la consapevolezza lungo uno qualunque di essi; tutto può arrivare a voi, ma non toccarvi. Potete sentire l'energia degli altri, le loro emozioni e divenire totalmente consapevoli di qualsiasi dramma o situazione esistente, senza esserne coinvolti.

La rete è il sogno dello Sciamano, non la sua gabbia. All'interno della rete vi muovete liberamente, potete creare nuove corde, rinforzarne alcune e diminuirne altre: è attraverso questa rete che plasmate l'esperienza della Realtà.

Ora, senza perdere la concentrazione, socchiudete gli occhi e iniziate ad osservare il simbolo dell'Occhio di Kanaloa, guardatelo come una rappresentazione della rete cosmica. Sta a voi decidere quali fili volete rinforzare e quali volete annullare. Percepiteme nella rete una energia palpitante di vita, di protezione, di evoluzione; potete collegarvi ad essa ogni volta che volete semplicemente guardando questo simbolo, per ricevere amore e guarigione; potete a vostra volta inviare amore e guarigione attraverso il simbolo a chiunque o a qualunque cosa.

Questo simbolo è uno strumento per amplificare la vostra consapevolezza e la capacità di utilizzare la rete cosmica. Fate qualche respiro profondo e tornate al presente.

Se avete problemi a ricordare l'intero esercizio potete registrarlo su una cassetta e ascoltarla mentre lo eseguite.

### \* *VEDERE*

Pensate alla Chiaroveggenza come la capacità di **vedere** al di là della vista fisica.

La prima abilità che potete sviluppare in questo settore è la capacità di percepire l'aura del corpo umano. Questo è un ottimo esercizio per imparare a "vedere".

### ESERCIZIO

Fate qualche respiro profondo, mettete le mani, con le dita aperte, davanti a voi e osservatele contro lo sfondo del pavimento. Mantenete uno sguardo rilassato e mentre fissate le dita, osservate il contorno di luce che appare attorno ad esse, usando la visione periferica. Muovete leggermente le mani continuando a guardarle, sarà più facile individuare la scia luminosa che segue le dita.

Provate ora ad esercitarvi osservando una persona. Chiedete a qualcuno di sedersi a 3 / 4 metri da voi, contro uno sfondo nero.

### ESERCIZIO

Respirate profondamente, rilassate lo sguardo e iniziate a fissare la persona al di sopra della testa o al centro della fronte. Dopo un po' vedrete apparire un contorno di luce grigiastra o azzurra, soprattutto attorno alla testa e alle spalle. Quella che state osservando è la parte più densa dell'Aura, per riuscire a vedere i colori della parte più rarefatta occorre esercitarsi per parecchio tempo.

L'attività più famosa che caratterizza e qualifica un veggente è la capacità di prevedere il futuro guardando dentro "qualcosa". Questo nelle varie tradizioni viene fatto utilizzando diversi strumenti, quali: un bicchiere d'acqua, una tazzina di caffè, conchiglie perlate, rocce vulcaniche traslucide e così via, e naturalmente attraverso la sfera di cristallo.

Qualunque metodo vogliate usare, è importante tenere presente che nulla appare effettivamente nell'oggetto che guardate, il processo si svolge interamente all'interno della mente. Per riuscire, ciò che risulta assolutamente necessario è: pulire la mente e porsi in condizione di totale ricettività, aumentare la propria energia, e concentrare l'attenzione.

Solo in questo modo è possibile ricevere le informazioni richieste.

Noi useremo un Cerchio Nero disegnato su un foglio bianco, di circa 20 cm. di diametro.

Il cerchio è un modello energetico che calma la mente e concentra l'attenzione, questo fungerà per noi da sfera di cristallo, poiché assolve altrettanto bene alla funzione di catalizzatore. Attraverso il cerchio possiamo guardare nel passato, nel presente e nelle proiezioni future, sia per noi che per gli altri. Facciamo un po' di pratica.

### ESERCIZIO

Aumentate la vostra energia e il rilassamento respirando profondamente con la tecnica PIKO PIKO. Mettete il cerchio davanti a voi e fissatelo. Per ora non dovete cercare niente, ma essere semplicemente coscienti delle sensazioni e degli effetti visivi che possono verificarsi. Tornate al presente.

### ESERCIZIO

Ora disponete la vostra mente alla calma e uscite dai giudizi e dalle aspettative. Respirate profondamente e iniziate a fissare il cerchio per guardare nel vostro futuro. Cercate cosa farete fra 5 anni, rimanendo semplici spettatori di ciò che appare. Tornate al presente.

Siete rimasti sorpresi di quello che avete visto? Vi è piaciuto ciò che avete visto?

Bene, tenete presente che lo Sciamano ha il potere di creare le proprie esperienze; guarda nel futuro e se non gli piace quello che vede, lavora nel presente per riprogrammare un futuro diverso.

### \* *SENTIRE*

Parliamo adesso di Psicometria. Attraverso questa tecnica è possibile attingere informazioni sugli **altri**; più si fa esercizio, più si diviene capaci di percepire informazioni utili. Si esegue tenendo in mano un oggetto appartenente alla persona sulla quale ci si vuole informare e attivando la propria sfera emozionale: attraverso questo tipo di contatto filtrano le notizie ricercate.

Con la Psicometria possono essere ricavate informazioni anche dall'**ambiente**, analizzando quello che si sente stando in un determinato posto e facendo attenzione alle immagini e alle associazioni che si presentano.

Infine è possibile imparare ad **inserire** delle informazioni in un oggetto, programmando ad esempio un cristallo per darci energia in una determinata circostanza, oppure creando un portafortuna per qualcuno, caricando un oggetto con energia d'amore o di guarigione.

### \* **TRASMETTERE**

Usciamo dal campo della chiaroveggenza, che è legata agli aspetti passivi della sensibilità ed entriamo nel settore delle facoltà mentali attive, rappresentate dalla telepatia.

Per telepatia si intende la capacità di trasmettere il pensiero.

Attraverso la telepatia vengono immesse nella rete di energia delle "forme-pensiero". Questa tecnica viene usata dagli Sciamani per lo più a scopo curativo, per inviare agli altri suggestioni di guarigione e pensieri positivi. Tutte le tecniche di guarigione attraverso il cambiamento del sogno agiscono in base alla telepatia e anche ogni forma di guarigione a distanza. Il processo è semplice, si concentra l'attenzione sulla persona prescelta, si aumenta la propria energia attraverso la respirazione, poi si formula chiaramente il pensiero che si vuole trasmettere. Non c'è altro da fare.

Agendo a distanza può essere utile aumentare la concentrazione sulla persona ricevente lavorando su una sua fotografia o sulla firma.

### ESERCIZIO

Per aumentare la capacità di trasmettere e visualizzare, vediamo ora una variante della respirazione PIKO PIKO, che porta energia e attiva la circolazione sanguigna all'interno del cervello, nella zona del 3° Occhio.

Inspirate con l'attenzione rivolta all'ombelico ed espirate con l'attenzione rivolta all'interno del cranio nella zona frontale.

Provate a visualizzare qualcosa prima di fare questo esercizio, poi eseguite la respirazione, e infine tornate a visualizzare la stessa cosa, notando le differenze.

### \* **HAILONA**

La Divinazione è strettamente collegata alla capacità di utilizzare l'intuizione. Gettare oggetti per ottenerne un responso significa ricercare informazioni in altre dimensioni e renderle accessibili alla mente cosciente, vuol dire entrare in contatto con gli schemi energetici e tradurli in qualcosa di concreto e tangibile che possa essere compreso e spiegato a livello fisico.

L'Arte di lanciare oggetti per divinazione nelle Hawaii viene chiamata HAILONA.

Per eseguire Hailona è necessario concentrarsi consapevolmente su una domanda, gettare le pietre, le carte, i sassi, le monete o qualunque altro oggetto venga utilizzato, e lasciare che dall'interno emerga una risposta, sulla base della simbologia assunta dall'immagine ricevuta. La parte intuitiva della mente riunisce le indicazioni del Sé Superiore e del Subconscio e provvede a fornire segni comprensibili per la mente cosciente.

Tutti i modelli di energia sono presenti nella ragnatela cosmica, pertanto quando ci si concentra su una domanda, si entra in contatto telepatico con l'energia di quella determinata esperienza, e quello stesso modello energetico verrà riprodotto nella disposizione che assumeranno le pietre o le carte.

Nella divinazione attraverso le carte l'interpretazione è predeterminata dal significato attribuito tradizionalmente a ogni figura.

L'immagine è un simbolo che sottintende una specifica qualità dell'energia, se con le carte la decodificazione è prestabilita, con le pietre sta invece alla creatività individuale attribuire

il giusto significato. Nulla avviene per caso, non ci sono spiriti né entità esterne a manovrare le cose, è il nostro Subconscio che sceglie le carte e muove le pietre, in base alle informazioni che deve recapitarci.

### \* LE PIETRE DELLO SCIAMANO

Nella tradizione Hawaiana per effettuare la Divinazione venivano usati preferibilmente sassolini o semi. In altre tradizioni venivano usate ossa di animali o conchiglie.

Noi useremo 7 piccole pietre, del colore associato ai Sette Principi della filosofia Huna.

Per la vostra dotazione personale, se amate i cristalli come me, potete scegliere le pietre consigliate nella tabella che segue, della dimensione di 1 cm. circa di diametro.

	Principio	Colore	Qualità positiva	Qualità negativa	Cristallo
1	IKE	Trasparente	Sorgente dell'informazione		Quarzo jalino
2	KALA	Rosso	Libertà	Limitazione	Diaspro rosso
3	MAKIA	Arancione	Concentrazione	Confusione	Agata corniola
4	MANAWA	Giallo	Tenacia	Debolezza	Quarzo citrino
5	ALOHA	Verde	Amore	Rabbia	Avventurina
6	MANA	Azzurro	Fiducia	Paura	Lapislazzuli
7	PONO	Viola	Flessibilità	Dubbio	Ametista

### \* TECNICA DEL SI' O NO

Questo tipo di consultazione è adatto a domande che implicano come risposta un semplice SI' o un NO. Si usano tre pietre, quella trasparente viene presa per rappresentare la sorgente della risposta, poi si scelgono le altre due pietre, assegnando ad una il significato del SI' e all'altra il significato del NO.

Le tre pietre vengono gettate contemporaneamente, il risultato è determinato dalla pietra che cade più vicina a quella trasparente.

Fate attenzione a come formulate le domande, non usate il verbo al condizionale come in "Potrei fare quella cosa?" Chiedete, invece "Posso fare questa cosa?" Siate chiari su quello che volete sapere.

Prima di gettare le pietre fate per 3 / 4 volte la respirazione PIKO PIKO, rilassatevi, concentratevi sulla domanda, poi lanciate le pietre davanti a voi con un gesto armonico e privo di emotività. Leggete il risultato in base alla pietra che si trova più vicina alla sorgente dell'informazione (pietra trasparente).

Ricordate sempre che, ciò che viene letto per il futuro, non è quello che effettivamente avverrà, ma il probabile risultato in base ai comportamenti e alle convinzioni del momento presente.

Questa tecnica può rivelarsi un ottimo strumento di autoanalisi, dandovi risposte inaspettate sugli atteggiamenti del vostro subconscio verso situazioni e persone.

Se la risposta che avete ottenuto è poco chiara, riformulate la domanda diversamente e tirate ancora le pietre; se invece la risposta non vi piace, evitate di lanciare nuovamente le pietre entrando nell'emozionalità. Le pietre adagiate davanti a voi rappresentano uno schema energetico. Dite al vostro subconscio che quella risposta non vi piace, poi afferrate le pietre con decisione e cambiate coscientemente la loro posizione, quindi rivolgetevi ancora al subconscio dicendo, con autorità e convinzione: "Questo è il nuovo modello, inseriscilo nella memoria!".

### \* *CHIEDERE UN CONSIGLIO*

Se non vi basta un sì o un no, potete chiedere dei consigli. Per questa tecnica si usano **tutte** le pietre, quella trasparente svolge ancora la funzione di sorgente dell'informazione.

Si gettano le pietre e si valutano quelle cadute più vicino alla sorgente, due o tre al massimo, interpretandole in base alle qualità positive associate ai 7 Principi Huna.

Se fate una domanda del tipo: "Come posso agire in questa circostanza?" controllate attraverso il significato dei colori se avete, ad esempio, bisogno di concentrazione (arancione), di fiducia (azzurro) o di tenacia (giallo).

Se fate una domanda diversa, come: "Cosa mi impedisce il successo in questa impresa?" utilizzate l'interpretazione negativa delle pietre, considerando le risposte come ciò che dovete combattere e modificare per ottenere un risultato positivo. Potreste scoprire, per esempio, di avere troppi dubbi (viola), resistenza interiore (rosso) oppure confusione mentale (arancione).

### \* *LETTURA DI IMMAGINI*

In questa tecnica si usano tutte le pietre senza assegnare un ruolo diverso a quella trasparente. E' particolarmente utile per studiare lo schema energetico e quindi le potenzialità future di persone, situazioni, oggetti, ecc.

La domanda va fatta al proprio subconscio chiedendogli di rappresentare con un'immagine per voi comprensibile, com'è o come sarà lo stato di salute, economico, sentimentale, ecc. di una persona, un animale, una pianta, un oggetto.

Iniziate facendo PIKO PIKO, rilassatevi, ponete la domanda e con fare armonico gettate le pietre davanti a voi. Quello che avete ottenuto è un insieme di punti, che possono essere uniti tra loro da linee immaginarie, come si fa nell'enigmistica, dando luogo a un disegno da interpretare.

A volte è più importante l'impressione, che la disposizione delle pietre suscita in voi, piuttosto che comprendere chiaramente il disegno, oppure potete concentrarvi sui ricordi che quello schema vi riporta alla coscienza.

Se volete potete interpretare le pietre tenendo conto dell'associazione ai Principi Huna, assegnando a quella trasparente la qualità della saggezza e della consapevolezza.

Questo lavoro di associazione e interpretazione stimola profondamente l'abilità dell'intuizione e fornisce la possibilità di stabilire un contatto proficuo col Subconscio.

Se proprio non capite il messaggio del disegno, ringraziate il vostro subconscio e chiedete di darvi un'immagine più chiara, poi gettate nuovamente le pietre.

Se invece l'immagine ottenuta non è di vostro gradimento, modificate manualmente la posizione delle pietre, come abbiamo già visto in precedenza, chiedendo al subconscio con autorità di inserire il nuovo schema in memoria.

Questa tecnica può essere usata anche per inviare guarigioni a distanza, perché modificando consapevolmente la disposizione delle pietre, si può suggerire al subconscio di una persona malata un nuovo modello energetico di guarigione.

## \* LE CARTE

Nella divinazione con le carte l'interpretazione è legata al significato che viene attribuito tradizionalmente ad ogni figura. In questo tipo di consultazione il nostro subconscio non ci dà una rappresentazione da interpretare, ma ci guida verso la scelta delle carte che possono fornire la giusta risposta in base al loro significato.

Le carte più conosciute sono i Tarocchi, che provengono dall'Egitto, vi sono poi tanti altri mazzi di carte legati alle tradizioni locali. Io preferisco utilizzare le carte sciamaniche di guarigione, con gli animali di potere.

Non passerò ad illustrarvi questi mazzi di carte, poiché a secondo delle vostre preferenze, vi basterà comprare un manuale di guida alla consultazione. Vediamo piuttosto come formulare le domande e come effettuare una lettura.

La prima cosa da fare è concentrarsi su ciò che si vuole sapere.

Ricordatevi sempre che le risposte sul futuro rappresentano le proiezioni dei pensieri e dei comportamenti attuali, che possono essere cambiati in qualsiasi momento.

Dunque per impostare correttamente una domanda e ottenere una lettura veramente utile, è bene formulare frasi del tipo:

- Verso cosa mi sta portando questo progetto
- A quale risultato si arriva con questo comportamento
- Quali sono i motivi che bloccano questa situazione
- Come posso agire per ottenere questa cosa
- Come reagirà questa persona a questa terapia

Quella che vi illustrerò adesso, è un tipo di consultazione che si chiama "Disposizione a Farfalla", nella quale le carte vengono sistemate in cerchio secondo i punti cardinali.

Dopo aver fatto la domanda, se lo ritenete utile potete scriverla, mescolate accuratamente il mazzo di carte e tagliatelo per tre volte, quindi disponete tutte le carte su un piano, in modo che la figura non risulti visibile.

Fate per 3 / 4 volte la respirazione PIKO PIKO, poi con la mano sinistra, che è la mano guidata dalle facoltà intuitive ed emotive, scegliete 4 carte senza voltarle e ricordando in che ordine le avete prese.

Disponete ora le 4 carte, con la figura visibile, nel seguente ordine:

1. mettete la prima carta che avete scelto sulla destra, in coincidenza con l'Est
2. la seconda va posta in basso, in coincidenza col Sud
3. la terza va a sinistra, in coincidenza con l'Ovest
4. infine mettete la quarta carta in alto, in coincidenza col Nord

Questa disposizione è detta a farfalla, perché le 4 carte vengono associate alle fasi di sviluppo di una farfalla.

La **prima**, sulla destra, rappresenta l'**uovo** della farfalla, e va interpretata come il seme che ha generato la situazione che state analizzando, l'idea o la convinzione iniziale, la disposizione interiore.

La **seconda**, in basso, è relativa alla **larva** della farfalla, l'uovo si schiude e ne fuoriesce il bruco, che inizia a crescere. Questa è la carta che identifica il comportamento che viene tenuto o che va tenuto nel corso della situazione.

La **terza**, a sinistra, rappresenta il **bozzolo** della farfalla, dentro al quale il bruco si racchiude per effettuare la sua metamorfosi. Questa carta evidenzia la trasformazione che dovrà far parte del percorso, per arrivare al risultato finale; può rappresentare delle difficoltà che devono essere affrontate e risolte, oppure le energie che vanno indirizzate a quel fine.

La **quarta**, in alto, è la carta della **Farfalla** e va interpretata come il risultato finale, la concretizzazione della situazione o del progetto.

### \* **IL PENDOLO**

Il pendolo è uno strumento al nostro servizio e non è dotato di una sua volontà, né dà risposte per magia. E' semplicemente un mezzo di comunicazione attraverso il quale il nostro **Subconscio** ci risponde, provocando dei movimenti in base ad un codice prestabilito. Il problema iniziale da risolvere è convincere il subconscio a collaborare in questa comunicazione, e ciò è senz'altro più semplice quando siamo veramente convinti della utilità e dell'importanza di questo metodo d'indagine. Va poi elaborato un codice personale, che venga accettato anche dal subconscio, attraverso il quale ricevere delle risposte in maniera attendibile.

In linea di massima le risposte possono pervenire attraverso una rotazione del pendolo:

1. In senso orario corrisponde a: Sì, positivo, abbondante, in salute;
2. In senso antiorario corrisponde a: No, negativo, scarso, malato;
3. Rotazioni che non descrivono un cerchio perfetto corrispondono a: Così così, forse, mancanza di elementi di valutazione.

Anche la velocità di rotazione del pendolo può dimostrare abbondante o scarsa energia. Una oscillazione del pendolo avanti e indietro sulla stessa linea, rappresenta il rifiuto del subconscio di dare una risposta, in questo caso a volte il pendolo rimane del tutto fermo.

Un altro modo per ottenere risposte può essere tracciare o immaginare una riga dritta e assegnare ai due settori il valore di: Sì e No; puntando il pendolo sulla riga si può vedere verso quale direzione inizia ad oscillare.

Quelli che vi ho descritto sono esempi di funzionamento del pendolo validi per la maggioranza delle persone, ma ognuno deve provare singolarmente per trovare il proprio codice, soprattutto perché deve essere accettato dal subconscio.

Il Subconscio va educato con fermezza ad adottare un codice, non può sceglierlo di sua iniziativa, ma alcune concessioni vanno fatte per incentivare la collaborazione, a patto che vengano inserite stabilmente nelle modalità di comunicazione e vengano rispettate.

Io, per esempio, ho una rotazione antioraria per il Sì e una rotazione oraria per il No; il mio subconscio è un "Bastian contrario", ma a parte questo è un ottimo collaboratore.

Spesso il subconscio mostra preferenze anche verso il tipo di pendolo impiegato, alcuni piacciono, altri no, con alcuni si ottengono risposte, con altri ci sono più difficoltà. Siate tolleranti verso il vostro subconscio, ma pretendete il massimo rispetto e impegno.

Il mio subconscio ha un gran desiderio di comunicazione, visto che mi risponde usando qualsiasi strumento. Ma molto dipende anche da voi, se siete abituati a considerare le esigenze e le richieste del vostro corpo, oppure se imponete solo le vostre decisioni. Quando il subconscio viene trattato come un amico o un bambino di cui ci si prende cura, la sua collaborazione è molto più efficiente.

Vediamo come **muovere** il pendolo per la prima volta.

Per aumentare la forza necessaria al suo movimento, tenetelo sospeso su una fonte di energia, come: il palmo della mano, un cerchio, una spirale, un cristallo, una piramide, ecc. Ora chiedete una risposta affermativa e controllate come si muove il pendolo. Provate a chiedere conferma su cose ovvie, come il vostro nome, il colore dei vostri occhi, ecc. e controllate se il movimento è sempre lo stesso.

Dopo qualche prova saprete dov'è il Sì e dov'è il No, poi darete le indicazioni per tutte le sfumature intermedie.

Prima di effettuare una consultazione è indispensabile **pulire la mente** da qualsiasi opinione in merito e dall'aspettativa di un determinato risultato. Il Subconscio potrebbe

mentire pur di non darvi una delusione o un dispiacere; lasciatelo libero di comunicare il reale risultato della sua indagine energetica.

Passiamo ad esaminare il possibile utilizzo del pendolo come **strumento di ricerca**:

- Può essere usato al di sopra di una mappa per **rintracciare spazialmente** le cose o le persone. Con questo metodo alcuni si specializzano nella ricerca delle fonti d'acqua; a me è capitato di dover rintracciare un anziano non autosufficiente, che si era allontanato da casa.
- Può essere usato per la **selezione**: scegliere il cibo più indicato per una dieta; testare le qualità di un vino (come si usa fare in Francia); scegliere dei rimedi appropriati; scegliere i minerali necessari in un dato momento; scegliere i cristalli o i colori per una terapia; scegliere un lavoro o un corso di studi; indicare la scelta migliore ogni volta che si prospettano due possibilità.
- Può essere usato per l'**analisi**: per vedere la composizione minerale di un oggetto, ad esempio un anello, si può verificare se è d'oro o d'argento; stabilire la composizione di un liquido, ecc. Tempo fa con delle amiche ci trovavamo in un bar e avevamo ricevuto dei caffè, di cui uno amaro e gli altri zuccherati, non ricordando più quale fosse quello senza zucchero, l'abbiamo testato col pendolo.
- Può essere usato per qualsiasi tipo di **misurazione**: tempo, spazio, volume, distanza, pressione, profondità, intensità, frequenza. Potete scoprire l'età di una persona procedendo per fasce di età, chiedendo se si trova ad esempio tra i 20 e i 40 anni e poi verificando ogni anno intermedio. Potete calcolare l'ora inserendo il pendolo tra due bicchieri di vetro e contando i rintocchi che emette con le sue oscillazioni. Potete misurare l'estensione dell'Aura di una persona, e così via.

Tenete presente che il pendolo va usato soltanto per prendere **informazioni**; le decisioni in merito vanno prese dalla mente cosciente dopo aver valutato i dati ricevuti. Non lasciate che il pendolo decida per voi, questo non è un sistema per scaricare le proprie responsabilità, ma un semplice strumento di ricerca, che amplifica le percezioni sensoriali.

Il pendolo può essere utilizzato anche per **comunicare**:

- Per contattare il proprio subconscio e chiedere la sua opinione sulle cose, gli avvenimenti, le persone.
- Per contattare telepaticamente chiunque o qualunque cosa.
- Per contattare spiriti guida, spiriti della Natura, antenati, ecc. In questo tipo di consultazione, ponendo su un piano le lettere dell'alfabeto, attraverso le oscillazioni del pendolo si possono ricevere parole o frasi.

Parliamo dell'utilizzo del pendolo a scopo di **guarigione**:

- Può essere usato per analizzare le **condizioni di salute**, testando ogni zona e organo del corpo. E' possibile utilizzare anche una scala di valori per specificare il livello di gravità del disagio.
- Può essere usato per ricercare **complessi mentali** inconsci di paura o di colpa. Si possono riportare alla coscienza avvenimenti o particolari dimenticati.
- Può essere usato per **valutare la compatibilità** fisica, emotiva, mentale e spirituale tra persone, luoghi, oggetti. Con questo metodo si può testare il miglior compagno, il migliore amico, il miglior lavoro, possono essere individuate allergie e intolleranze; si può anche fare una comparazione tra due persone scrivendo il loro nome su un foglio, poi si punta il pendolo tra i due nomi e si osserva quale dei due viene indicato dall'oscillazione.
- Può essere utilizzato per **riprogrammare** le reazioni del corpo e della mente.
- Può essere usato per la **trasmissione**, ossia programmare un nuovo avvenimento.

Ogni volta che in una consultazione ricevete una risposta che non vi piace, ricordate che l'indagine si riferisce alla situazione così com'è nel momento presente; oggi esiste quel tipo di energia, ma in qualità di Sciamani, avete il potere di decidere coscientemente di riprogrammare l'avvenimento in modo diverso.

Le abilità psichiche dello Sciamano non si esauriscono nel ricevere le informazioni, ma si completano nel dare all'energia la direzione desiderata.

Quando avete bisogno di fare una consultazione, se non avete con voi un pendolo, immaginate di tenerne uno in mano e visualizzate i suoi movimenti all'interno della mente.

Quello che segue è un esercizio per la riprogrammazione del vostro subconscio.

Scegliete un argomento sul quale volete lavorare, come: migliorare la vostra salute, aumentare le vostre entrate, iniziare una relazione d'amicizia, approfondire un rapporto d'amore, ecc.

A questo punto è necessario acquisire un oggetto che rappresenti il vostro intento: la foto o la firma di una persona, un'immagine ritagliata da una rivista, per rappresentare il denaro prendete una banconota, scrivete su un foglietto la parola "Salute" oppure "Il mio fegato è sano"; quando non riuscite a trovare un oggetto o un'immagine adatta, scrivete con **poche parole** il vostro obiettivo su un foglio di carta.

Per dare forza alla programmazione procuratevi una fonte di energia, come abbiamo già detto potete usare il palmo della vostra mano, un cristallo, il simbolo dell'Occhio di Kanaloa, ecc.

Mettete l'immagine da programmare sulla fonte di energia e puntate il pendolo sul tutto.

## ESERCIZIO

Fate per un po' la respirazione PIKO PIKO. Iniziate a concentrarvi sulla realizzazione del vostro desiderio. Il pendolo inizierà a girare in senso positivo, più forte sarà la vostra concentrazione, la visualizzazione, il desiderio e le emozioni positive evocate sull'argomento, più velocemente il pendolo si muoverà. Fate attenzione a non spingere il pendolo con la volontà, lasciate che giri liberamente. Continuate a desiderare, visualizzare e affermare il vostro obiettivo e intanto controllate il movimento del pendolo.

A un certo punto il pendolo inizierà a rallentare e, nonostante la vostra concentrazione venga ancora mantenuta sulla programmazione, il pendolo si fermerà.

Questo è il momento di concludere l'esercizio, perché il vostro subconscio, attraverso il pendolo, vi sta dicendo che l'energia accumulata è per il momento sufficiente. Insistere oltre questo punto non servirebbe a niente, sarebbe come voler aggiungere altra acqua ad una bottiglia piena.

Il tempo per effettuare questa programmazione varia da pochi secondi a 10 / 15 minuti, tutto dipende dalla vostra concentrazione e dagli eventuali blocchi emotivi che avete riguardo all'obiettivo. Se attraverso la respirazione riuscite a rilassare tutti i muscoli del corpo e le distrazioni mentali, l'energia della programmazione fluisce diretta verso l'obiettivo. Se invece sussistono blocchi interiori, l'energia deve farsi strada attraverso gli ostacoli, in parte disperdendosi, richiedendo pertanto un tempo maggiore.

Questo metodo può essere usato anche per la guarigione a distanza. Per effettuare la programmazione si prende una foto o la firma della persona da curare, si può anche scrivere il suo nome e cognome su un foglietto, e si unisce ad un simbolo del tipo di

guarigione che si desidera inviare, poi si punta il pendolo e si procede come abbiamo già visto.

### \* *I SIMBOLI DELLA NATURA*

Nelle antiche Hawaii non era in uso l'utilizzo delle carte o del pendolo per effettuare la divinazione. C'erano i profeti, i lettori di nuvole, i cercatori di dune e tutti avevano in comune la capacità di comunicare con la Natura.

La Natura non è separata da noi, ma fa parte di un tutto che ci contiene: l'Universo.

Abbiamo visto come nell'Universo la rete di energia funge da collegamento per ogni punto dello spazio e del tempo, e che il contatto avviene attraverso un'espansione o un prolungamento della coscienza individuale. In ogni punto dell'Universo c'è vita e sensibilità, ogni componente dell'Universo partecipa alla coscienza del Tutto e la Natura riflette nei suoi simboli l'energia circostante; il mondo è il nostro sogno e ogni cosa che ci circonda è un riflesso dei nostri pensieri. Così, per ricevere consiglio e comprendere i nostri problemi, è possibile entrare in contatto con lo Spirito attraverso gli elementi e i simboli della Natura.

Dialogando col vento si possono ricevere risposte circa i cambiamenti che stanno per verificarsi nella nostra vita.

Entrando in contatto con le montagne o le pietre si sperimenta la solidità e la memoria accumulata nei secoli, ed è possibile leggere nelle linee e nelle forme dei ciottoli o dei cristalli lo schema del nostro percorso evolutivo.

Il cielo offre ampi orizzonti, diurni e notturni, per meditare sui massimi sistemi e sul perché della nostra esistenza.

L'acqua, sotto forma di nuvole, ha da sempre attirato la fantasia dei bambini e dei sensitivi per la sua mutevolezza di sembianze e il suo spirito giocoso e comunicativo.

Nella tradizione hawaiana il praticante di Kilo – Kilo si specializzava nella lettura delle nuvole.

### \* *KILO - KILO*

Le nuvole sono caratterizzate da forme, talvolta bizzarre, che possono ricordare: animali, volti, parole, oggetti, edifici... Mentre attraversano il cielo subiscono trasformazioni in forme diverse, in colori diversi, mutano incessantemente il loro aspetto e alcune si dissolvono completamente. Non c'è un simbolo migliore in tutto l'Universo per rappresentare i nostri pensieri.

Osservare le nuvole e le loro trasformazioni può essere un piacevole passatempo per rilassare il corpo e la mente; ma può essere anche un importante strumento per scoprire le cause di una situazione o cercare risposte per il futuro.

La divinazione attraverso le nuvole sviluppa in modo particolare l'abilità dell'intuizione perché impegna, sia nella comunicazione telepatica, che nell'interpretazione simbolica delle immagini.

## ESERCIZIO

Respirate profondamente e fate PIKO PIKO inspirando con l'attenzione rivolta al vostro cuore ed espirando con l'attenzione rivolta ad una nuvola di passaggio che vi attira.

Quando sentite di aver stabilito un contatto, pensate a una situazione o un vostro problema e analizzate la forma della nuvola; fate delle libere associazioni, lasciate emergere dei ricordi. Questo può portarvi alla coscienza elementi collegati ai vostri problemi dei quali ignorate l'esistenza.

Per approfondire la ricerca, continuate la tecnica di respirazione, e fate alla nuvola una domanda precisa, con l'intento di ricevere un consiglio.

Seguite attentamente la forma della nuvola e tutti i cambiamenti che man mano presenta nel suo aspetto, perché attraverso essi vi sta dando la risposta. Potete prolungare il dialogo chiedendo ulteriori particolari, per ogni domanda prendetevi il tempo necessario ad interpretare la nuova immagine che vi viene presentata.

Chiudete ringraziando la nuvola per la sua collaborazione.

### *\* LA RISPOSTA DELL'UNIVERSO*

I presagi sono sparsi nell'ambiente come reazione alla nostra vibrazione energetica.

Esistono in tutto l'Universo simboli che riflettono i nostri schemi di pensiero, poiché tutto è collegato. Per importanti quesiti o consigli è dunque possibile rivolgersi direttamente all'Universo.

Fate una precisa domanda sulla vostra vita o su una questione che non sapete come risolvere, poi chiedete all'Universo di darvi una risposta attraverso la sua vasta rete di energia. La risposta arriverà sicuramente e può richiedere qualche ora o qualche giorno; l'importante è mantenere sempre la domanda a livello cosciente e le antenne puntate a 360°. Il messaggio può manifestarsi in qualsiasi forma: una frase che viene detta, un cartellone pubblicitario, la forma di una nuvola, qualcosa che vedete in televisione, una lettera inaspettata, il gesto di un estraneo, il ramo di un albero...

Un avvenimento, non necessariamente eccezionale, a un certo punto attirerà la vostra attenzione e saprete che quella è la vostra risposta.



www.alberomaestro.org

## CAPITOLO 6

### CAMBIARE IL MONDO ATTRAVERSO IL SOGNO

#### \* PO E AO

Nel nostro percorso di guarigione abbiamo iniziato col curare il corpo, utilizzando l'energia per sostenerlo e mantenerlo in buona salute, sia mediante un contatto diretto, che a livello telepatico. Occupiamoci ora della mente, della nostra dimensione interiore.

Nella Filosofia Huna l'Universo si divide in PO e AO. Po è il **mondo interiore**, che dà vita ad Ao, il **mondo esteriore**.

**Po** si riferisce all'invisibile, dunque alla mente e allo Spirito, ed è collegato al buio e alla notte. **Ao** è collegato al giorno e alla luce, ed è la manifestazione visibile e tangibile del mondo interiore.

Nella tradizione hawaiana il tramonto è considerato l'inizio di un nuovo giorno, mentre dall'alba in poi inizia la manifestazione di ciò che è stato creato durante la notte.

Ricordiamo che il 1° Principio Huna afferma che "Il mondo è ciò che pensiamo che sia", questo significa che l'esperienza che facciamo della realtà deriva dal nostro pensiero, sono le nostre convinzioni a portare in essere le situazioni e a farci apprezzare o meno l'esistenza. Le nostre aspettative, ciò su cui intratteniamo l'attenzione, attraggono il loro equivalente materiale.

Se dunque la vita è una rappresentazione del nostro pensiero, può essere considerata come **un sogno prodotto dalla mente**; qualcosa di molto simile ai simboli che ci appaiono durante i sogni notturni. L'unica differenza sta nel diverso grado di coscienza, che essendo prevalentemente sintonizzata sulla dimensione fisica dell'esistenza, durante la notte viene persa.

I Kahuna affermano che la realtà si trova nella dimensione mentale, anche se di questo abbiamo una consapevolezza parziale, e che quella che chiamiamo vita reale è solo uno dei nostri innumerevoli sogni, un riflesso del nostro modo di pensare.

Tutti sognano: umani, animali, piante e oggetti, dunque l'Universo sta vivendo un sogno collettivo, dove ognuno segue il proprio singolo sogno, che per alcuni tratti coincide con quello degli altri.

Il risultato pratico di questa interpretazione del mondo è che, se il sogno della vita non è di nostro gradimento, **possiamo cambiarlo**, cambiando il nostro pensiero; se stiamo ad esempio sognando una malattia, possiamo cambiare il nostro pensiero e sognare una guarigione.

PO, il mondo della mente, si suddivide in: CONSCIO, SUBCONSCIO e SUPERCONSCIO. Secondo la tradizione hawaiana questi diversi livelli di coscienza conducono ai Tre Mondi di: **KAHIKI**, il Mondo di Mezzo, che è collegato alla vita ordinaria; **MILU**, il Mondo di Sotto, dove risiede tutto ciò che è allo stato latente; **LANIKEHA**, il Mondo di Sopra, che è il regno dello spirito. Questi mondi non sono immaginari, ma reali quanto la vita fisica; si trovano semplicemente in altre dimensioni dell'esistenza e sono pertanto soggetti a leggi diverse. Parliamo ora delle esperienze mentali che siamo abituati a chiamare sogni.

La maggioranza dei sogni si svolge in Kahiki, il mondo di Mezzo. Questi sogni riflettono i problemi della vita quotidiana e non sono particolarmente belli, né brutti. Più raramente ci rechiamo a Lanikeha, il mondo di Sopra, e questo accade quando facciamo un sogno molto bello e pieno di luce, che ci porta un messaggio del nostro Spirito Superiore. Quando invece scendiamo in Milu ci troviamo nel buio del mondo di Sotto, per lo più per prendere coscienza dei nostri problemi e mettere alla prova le nostre capacità; i sogni che ne derivano sono paurosi e carichi di emozioni pesanti: stiamo parlando degli incubi. In questa lezione approfondiremo i sogni che si svolgono in Kahiki e che riflettono la vita ordinaria. Affronteremo invece le tecniche relative a Lanikeha e Milu nella lezione sul Viaggio Sciamanico.

### \* *I SOGNI NOTTURNI*

Nel pensiero sciamanico si ritiene che durante il sonno lo Spirito viaggi nelle diverse dimensioni, per incontrare altre persone e altri spiriti, vedere nuovi posti e vivere piacevoli avventure. Tutte queste attività vengono ricordate al risveglio come sogni. Il motivo fondamentale che ci impedisce di considerare le esperienze vissute durante il sonno come realtà, è la **mancanza di coscienza**. Infatti addormentarsi equivale a perdere la coscienza ordinaria, per accedere alle altre dimensioni. Durante queste avventure notturne il subconscio, che è sempre vigile e non dorme, registra nella memoria tutto ciò che avviene esattamente come fa con la vita ordinaria, e quando ci svegliamo, quando cioè recuperiamo la coscienza ordinaria, del nostro sogno rimane traccia soltanto nel ricordo.

I sogni ci appaiono spesso bizzarri, fantastici, incompleti o illogici, perché dell'esperienza avuta rimangono soltanto i **simboli discontinui** conservati nella memoria. La nostra memoria è interamente costituita da simboli, che sono tracciati energetici, attraverso i quali il significato delle esperienze può essere collegato alle forme esterne. Questo è il linguaggio di programmazione che usa il subconscio quando registra i file della memoria. I simboli sono semplici da utilizzare, perché contengono il nocciolo dell'esperienza, ma devono essere successivamente tradotti nel linguaggio verbale, per essere compresi e interpretati dalla mente cosciente. Quando provate a raccontare un sogno vi trovate di fronte ad una serie di immagini e sensazioni, che non sono espresse in forma descrittiva, siete voi che, per comunicare agli altri l'impressione ricevuta, cercate di spiegare le cose in modo logico e consequenziale. Solo dopo aver interpretato il sogno si può dunque giungere a scoprire il senso dell'esperienza vissuta nelle altre dimensioni.

### \* *INTERPRETARE I SOGNI*

E' possibile interpretare i propri sogni riportandoli alla coscienza il giorno seguente. La tecnica molto semplice che vedremo tra poco si fonda su un concetto basilare della filosofia Huna, secondo il quale "Tutto è vivo, cosciente e sensibile". Lo Spirito anima qualsiasi essere dell'Universo, compresi gli oggetti, le rocce e le piante, dunque ogni cosa è in esistenza ed ha coscienza di sé e degli altri. Ogni elemento del tutto esprime la propria unicità in relazione agli altri, essendo contemporaneamente partecipe della coscienza collettiva.

Quindi, riferendoci ai personaggi che ci appaiono nei sogni, agli oggetti e gli animali presenti e al sogno stesso come unico insieme, utilizzando il concetto esposto prima, possiamo affermare che **sono vivi e coscienti** e possono darci spiegazione della loro funzione.

Per interpretare un sogno mettetevi comodi e rilassati, ricordate interamente il sogno, poi coscientemente entrateci dentro, come se fosse il set di un film o un teatro, e cominciate a **interrogare gli attori**, gli oggetti, gli animali e voi stessi, facendo domande del tipo: "Tu che cosa rappresenti?" ; "Qual è la tua funzione?" ; "Perché sei nel mio sogno?" ; "Perché ti comporti così?".

Se volete interrogare l'intero sogno immaginatelo come una sfera contenente la storia. In linea di massima otterrete delle risposte comprensibili.

Qualsiasi risposta deve essere accettata per buona, anche se sul momento può sembrare bizzarra. Con un'analisi più ampia riuscirete a collegare tutti i pezzi del puzzle. Se avete delle resistenze inconscie collegate all'argomento del sogno, potreste incontrare delle difficoltà per ottenere le risposte.

In questo caso, secondo il vostro carattere, potete entrare in scena con fare autoritario, dicendo che il regista siete voi e che tutti hanno il dovere di ubbidirvi e di rispondere; oppure potete usare la gentilezza e la diplomazia, cercando la collaborazione dei personaggi con la forza della persuasione.

Se ancora non riuscite ad ottenere risposte, inventate voi la risposta, mettetevi al posto del personaggio e **rispondete per lui**.

Questo modo di risolvere le cose può sembrarvi poco convincente, ma è una tecnica perfettamente valida se pensate che tutto è energeticamente collegato e quindi raggiungibile a livello telepatico. Quando date la risposta al posto del personaggio aprite un contatto telepatico, per cui vi è impossibile inventare spiegazioni che non siano attinenti. Ricordate infine che il sogno ha una veste simbolica e tutti i personaggi che vi compaiono rappresentano parti di voi, come se fossero specchi.

Nessuno è in grado di interpretare i vostri sogni meglio di quanto non possiate fare voi stessi, quei simboli sono lì ed hanno un senso soltanto per voi.

### \* **INTERPRETARE LA VITA**

Abbiamo iniziato dicendo che la vita è un sogno, una rappresentazione dei nostri pensieri. Perciò le vicende che affrontiamo quotidianamente sono simboli o metafore delle nostre convinzioni.

Quando vi capita di vivere un'esperienza che non comprendete, trattatela **come un sogno** e usate la tecnica che abbiamo appena visto per arrivare ad una spiegazione.

Se ad esempio avete avuto un imprevisto, avete fatto una discussione con qualcuno, la macchina vi si è rotta in piena campagna, avete perso l'aereo, ecc. aspettate che l'esperienza sia conclusa, poi mettetevi comodi e rilassati e rivedete la scena dall'alto, consideratela come un film e interrogate i vari personaggi e voi stessi. In questo modo capirete il perché dell'avventura.

Questa è anche una forma di meditazione, per aumentare la consapevolezza e il potere personale.

### \* **GUARIRE I SOGNI**

La qualità di tutte le nostre esperienze, cioè dei sogni interiori e di quelli esteriori, è legata alle nostre credenze e a ciò che abbiamo accettato per vero quando abbiamo strutturato la nostra personalità. Abbiamo detto che la memoria è costituita da simboli, i quali rappresentano il risultato esperienziale del nostro confronto con l'ambiente. Alcuni di questi simboli costituiscono il corredo indispensabile per esperire la vita, come se fossero le istruzioni della casa costruttrice di un macchinario; gli altri, e sono la maggioranza, vengono inseriti nella memoria man mano che si sperimentano emozioni, relazioni con gli altri, modi di comportamento, strategie di azione, tutto ciò che fa parte del percorso della nostra vita. Accettare di mantenere o meno questi simboli nella memoria deriva dalle nostre scelte, consapevoli o inconsapevoli, ma è necessario rendersi conto che la loro presenza condiziona le nostre successive esperienze.

Sostituire un simbolo con un altro equivale a **cambiare il nostro pensiero**, e di conseguenza la qualità della nostra vita. Trattare i simboli relativi ai sogni o quelli che generano la realtà esterna ha lo stesso valore, perché fanno tutti parte del nostro sistema

di pensiero, abbiamo comunque la possibilità di eliminare quelli che ci legano all'insuccesso, alla malattia, all'infelicità. Quando facciamo un sogno che non è di nostro gradimento, in cui sperimentiamo paura, frustrazione, rabbia, violenza fisica, possiamo modificarne il ricordo, andando così a sostituire il simbolo memorizzato. Questo cambia automaticamente tutti i sogni legati a quel modello di pensiero, sia nella vita concreta, che in tutte le altre dimensioni.

Vediamo in che modo possiamo **guarire** il sogno.

Per eseguire questa tecnica è necessario ricordare e trascrivere i sogni al risveglio; non fate passare troppo tempo, altrimenti l'emozione associata e il messaggio contenuto vengono persi. Il lavoro col sogno può essere effettuato in un successivo momento di calma e solitudine.

Prima di effettuare un cambiamento diventate pienamente consapevoli del sogno nella sua interezza. Svolgete il lavoro con calma e autorevolezza. Presa quindi coscienza del contenuto del sogno, apportate delle modifiche in uno dei seguenti modi:

- **CAMBIATE LA VOSTRA REAZIONE NEL SOGNO**

Se negli avvenimenti del sogno provate ad esempio paura o rabbia, rivedete la scena immaginando di avere una reazione diversa, che sia più opportuna secondo il vostro giudizio.

- **PERMETTETE AL SOGNO DI CONTINUARE**

Andate oltre il punto in cui il sogno si è interrotto e create un finale diverso secondo i vostri desideri.

- **CAMBIATE GLI EVENTI DEL SOGNO**

Alterate coscientemente gli avvenimenti del sogno e sostituiteli ai precedenti.

La modifica del sogno può essere risolutiva in modo istantaneo, ma quando lavorate su problemi profondi, è necessario ripetere la tecnica per un congruo periodo di tempo. Rivivete più volte il sogno modificato, oppure effettuate nuove modifiche, fino a quando la storia non vi sembrerà naturale e fonte di soddisfazione. Se si tratta di un sogno ricorrente, lavorateci fino a quando il sogno "malato" non smette di ripresentarsi. Ognuno ha i suoi tempi, può bastare una seduta, oppure possono essere necessari dei mesi.

Infine c'è la possibilità di imparare a svegliarsi all'interno del sogno e modificarlo coscientemente durante il suo svolgimento, ma questo non è affatto facile.

**\* SOGNI DIURNI E GUARIGIONE A DISTANZA**

I sogni interiori si svolgono continuamente, non soltanto la notte, ma noi ci sintonizziamo su essi solo in modo occasionale. Questo avviene quando fantastichiamo, quando lasciamo andare la mente senza controllo, quando ci fermiamo a riposare, in altre parole, quando iniziamo a **sognare ad occhi aperti**. Essendo generati dai nostri schemi di pensiero, come tutti i sogni, anche quelli diurni possono essere oggetto di modifica a scopo di guarigione. Questo lavoro può essere fatto sia per se stessi che per gli altri.

Ma non soltanto gli esseri umani sognano, essendo vivi e coscienti, tutti gli elementi dell'Universo sognano, e a causa della connessione energetica, tutti questi sogni sono raggiungibili a livello telepatico.

Il nostro corpo sogna, i nostri organi sognano, il nostro cane sogna, sogna anche il nostro computer. Ogni volta che qualcosa non funziona, o qualcuno non sta bene, possiamo sintonizzarci sul suo sogno e cercare di apportare dei cambiamenti in positivo, per suggerire un nuovo modello di guarigione.

Sintonizzarsi sul sogno di un altro è molto semplice: pensate a lui con l'intenzione di captare il suo sogno e il contatto è aperto. A questo punto abbandonate la mente a tutto ciò che arriva: immagini, colori, suoni; qualsiasi storia vi venga in mente, pure se si tratta di una scena nella quale siete voi ad agire, deve essere considerata come il sogno del vostro soggetto. Il subconscio, che è il "gestore" del contatto telepatico, usa il linguaggio dei simboli e sceglie quelli che a suo parere riproducono, al meglio, la situazione energetica del soggetto contattato.

Una volta captato il sogno, apportate modifiche con la tecnica che abbiamo visto sopra. Attraverso il vostro intervento, un nuovo modello energetico, che deve naturalmente essere migliore del precedente, verrà suggerito telepaticamente al soggetto, e se il subconscio dell'altro lo accetta la guarigione sarà immediata. Non pensate di dover controllare la mente altrui, non sarete voi a effettuare la guarigione, con questa tecnica vi limiterete a creare una forma pensiero migliore, che può essere utilizzata o meno dagli interessati. La riuscita della guarigione dipende da quanto sarete efficaci nel migliorare il modello e se il soggetto è disposto al cambiamento. Ogni tentativo di guarigione, senza l'accettazione dell'interessato, è perfettamente inutile.

Per eseguire questa tecnica è necessario modificare i sogni per il meglio. Se il sogno è brutto sarà facile migliorarlo, ma a volte ci si può trovare di fronte a sogni che sembrano perfetti, perché il soggetto trattato offre della resistenza inconscia alla guarigione. In questi casi è comunque necessario effettuare qualche cambiamento, per consentire allo schema energetico di trasformarsi. Rendete il sogno ancora più bello, oppure cambiate la storia.

Quando fate dei cambiamenti create un'esperienza alternativa che interessi tutti i sensi: vista, udito, tatto; in questo modo otterrete i risultati migliori. Dovete riuscire a creare un nuovo sogno così affascinante, da indurre il subconscio del soggetto ad adottarlo immediatamente.

Questa guarigione dei sogni si produce esclusivamente attraverso la telepatia, perciò non ci sono problemi di distanza e di tempo, e neanche soggetti sconsigliati. Si può cambiare qualsiasi sogno: quello di un albero, di una casa, di una macchina, di una bestia feroce, del pianeta Terra, di un nostro amico, di un gruppo sociale e anche dei vari organi del nostro corpo. Ogni volta che avvertite la necessità di aumentare l'armonia, in un qualsiasi punto dell'Universo, avete la possibilità di agire.

### \* **HAIPULE**

Fin qui abbiamo visto come guarire i sogni notturni e diurni, parliamo adesso del sogno della vita. Quando desideriamo cambiare qualcosa nella nostra vita, possiamo creare un nuovo sogno che vada a sostituire quello vecchio. Questo processo è chiamato Haipule.

Con Haipule vengono usate: **l'immaginazione**, delle **affermazioni** e **l'azione** come strumenti per creare un nuovo sogno. Quando il nuovo sogno ha accumulato sufficiente energia, si sovrappone al vecchio e lo sostituisce, cambiando di conseguenza la realtà esterna.

Il nostro pensiero è in grado di attirare l'energia. Quando pensiamo ad una cosa che ci piacerebbe fare, subito ci appare un'immagine di quella cosa; la mente crea così uno stampo, un modello interiore sul quale mantenere la propria attenzione. Man mano che passa il tempo, la costante concentrazione porta sempre più energia dentro lo stampo, fino a quando la nuova forma diviene satura e si materializza. E' un po' come fare il budino!

Questa è la facoltà creativa che condividiamo con l'Universo. Possiamo creare un nuovo sogno per aumentare la nostra salute, per migliorare una relazione o crearne una nuova, per aumentare le entrate, per avere una macchina nuova, per cambiare lavoro o trovarlo, per diffondere la pace sulla Terra... Tutto è possibile, basta aggregare la giusta dose di energia.

Tenete presente che il sogno della vita è collettivo e più gente è coinvolta nel cambiamento, maggiore sarà la quantità di energia necessaria alla trasformazione. Per altro, facendo Haipule insieme ad altre persone, il processo diviene più efficace.

La formula del **successo** nel processo creativo è la seguente:  $E = M C^2$ .

Questa è, naturalmente, la formula dell'energia proposta da Einstein nella Teoria della Relatività.

Ma, Einstein permettendo, noi la interpreteremo diversamente:

## **EFFICACIA = MOTIVAZIONE x CONCENTRAZIONE x CONVINZIONE**

Per ottenere dei buoni risultati in Haipule, cioè affinché il processo risulti efficace, la motivazione, la concentrazione e la convinzione, devono essere sviluppate al massimo.

La **motivazione** è un elemento inderogabile, perché se non abbiamo interesse al cambiamento, l'inerzia del corpo non viene scossa. Dunque bisogna avere chiarezza d'intenti e un preciso interesse all'acquisizione del risultato; quando si desidera veramente qualcosa si riesce sempre ad aggregare la giusta dose di energia.

Poi è necessaria la **concentrazione**, cioè pensare spesso al conseguimento del risultato. Il 3° Principio Huna dice che: "L'energia fluisce dove va l'attenzione"; quindi, mantenere l'attenzione sul nuovo sogno, crea un flusso di energia che si dirige verso il nostro obiettivo. La concentrazione sul sogno va mantenuta per tutto il tempo necessario ad aggregare la giusta quantità di energia. Non c'è un tempo prestabilito, tutto dipende da quante resistenze avete verso il cambiamento e da quanta gente è coinvolta nella trasformazione. La regola è **persistere** fino alla realizzazione.

Ultimo elemento è la **convinzione**: dobbiamo essere convinti di aver il potere di influenzare l'ambiente e le circostanze. Se pensate che questo non sia possibile, se siete certi di subire le situazioni, piuttosto che crearle, rendetevi conto che, poiché tutto è energeticamente collegato, ogni cosa che fate e pensate influenza tutto il resto. Che voi ne siate coscienti o meno, la realtà assume l'aspetto delle vostre convinzioni.

L'energia segue le aspettative: se vi aspettate un successo lo avrete, ma se vi aspettate un fallimento, avrete anche quello. Se mentre andate in bicicletta improvvisamente pensate: "Mamma mia! C'è una buca, adesso cado", potete esser certi che cadrete.

A volte accade anche nello sport che, a un passo dalla vittoria, l'atleta venga preso dalla paura di vincere, la sua concentrazione viene distolta e il risultato si stravolge.

Le esperienze traumatiche, l'educazione repressiva, le coercizioni morali, minano il potere personale, e ci inducono a pensare che la vita non sia nelle nostre mani. Invece niente di esterno a noi ha reale potere su di noi.

Il 6° Principio Huna dice che: "Tutto il potere viene da dentro". E se riusciamo così bene ad attirare la sfortuna, perché non dovremmo riuscire nelle cose positive?

A parte gli scherzi, se desiderate portare in esistenza una situazione, dovete mantenere un'aspettativa positiva. Abbiamo detto che le esperienze che facciamo nella vita sono il risultato della nostra influenza **inconscia** sull'ambiente, ed ora vediamo come influenzare l'ambiente in modo **consapevole** secondo i nostri desideri, vediamo come dare vita ad un nuovo sogno. Per fare **Haipule** agite in questo modo:

- Create il vostro sogno (decidete ciò che volete ottenere).
- Ricordatevi di frequente del nuovo sogno, durante tutto l'arco della giornata, respirando profondamente per aumentare l'energia. Immaginate con tutti i sensi: vista, udito e tatto, e con tutto il **piacere**, i benéfici cambiamenti che si realizzeranno nella nuova situazione, vivendoli come se si stessero verificando in quel preciso momento. Coinvolgete il corpo nel vostro desiderio, facendolo appassionare alla cosa, con una scelta appropriata di immagini e sensazioni.

- Dite continuamente parole e affermazioni positive, relative all'argomento del vostro sogno, mentalmente o ad alta voce. Parlate sempre al presente, formulando frasi del tipo: "Io sono in buona salute" ; "Io sono amata dal mio compagno", ecc. Se vi nascono dubbi su queste affermazioni, pensate che le frasi che state dicendo non descrivono la realtà così com'è oggi, ma descrivono il **nuovo sogno** che state creando, pertanto sono vere e lecite.
- Fate qualcosa di materiale, quanto più spesso potete, per rinforzare il sogno. Secondo il tipo di sogno, prendete iniziative dirette alla sua realizzazione, come: iniziare un progetto, incontrare le persone coinvolte, acquisire informazioni e preventivi, ecc. Se questo non è possibile, scegliete un oggetto che sia per voi un simbolo di realizzazione del sogno, ad esempio: un portafortuna, un cristallo, un oggetto di potere, e tenetelo con voi, toccatelo spesso sentendo l'esperienza che si concretizza. Come una calamita, vi aiuterà a dirigere l'energia dalla mente alla materia.

Riepilogo:

1. Aumentate l'**energia** con la respirazione
2. **Visualizzate** la situazione nel presente
3. Fate **affermazioni positive** al riguardo
4. **Agite** o toccate un simbolo di realizzazione

Haipule può essere lungo o breve. Quello breve va fatto per pochi minuti, svariate volte durante la giornata. Quello lungo è simile a una meditazione, che potete fare per circa mezz'ora al mattino e alla sera, seguendo le fasi illustrate sopra. La forma più lunga va conclusa con un gesto e una parola di chiusura, come: incrociare le mani sul petto, oppure mettere una mano sul cuore, e dire "COSI' SIA!" ; "GRAZIE", gli hawaiani dicono "AMAMA!". Sottolineare il finale rinforza la fiducia nel potere interiore.

Durante la pratica di Haipule qualsiasi giudizio o ricordo negativo si manifesti, sia che nasca da voi, sia che provenga dagli altri, deve essere immediatamente **annullato**, per mantenere il sogno in efficienza.

In questi casi occorre intervenire istantaneamente in tre modi: con immagini positive, con parole positive e con un atteggiamento positivo del corpo.

Se sorgono visioni di paura e sconfitta, create immediatamente immagini positive da opporre: quando vi vedete rifiutati, cambiate la scena e vedetevi accettati, se vi vedete fallire, immaginate di avere successo.

Se pensate o sentite commenti negativi sul vostro sogno, dichiarate immediatamente l'opposto positivo, possibilmente ad alta voce. Quello che dite può non essere vero rispetto al sogno presente, ma questo non ha importanza, perché come abbiamo già detto ciò che affermate si riferisce al sogno che state creando. Ad esempio potete cambiare la frase "Non può accadere" in "**Può accadere**", oppure "Non può riuscire" in "**Riuscirà perfettamente**". Gli sciamani di fronte ai dubbi usano fare affermazioni del tipo: "Tutto sta andando alla perfezione", aumentando così la loro fiducia nell'assistenza del Sé Superiore. Se preferite potete ripetervi: "**Tutto va a gonfie vele**". Questa frase può essere condensata nella sigla: "**T.V.G.V.**" che è molto facile da ricordare e da ripetere, e come un mantra agisce a livello inconscio. Rinforzate la vostra programmazione dicendo spesso T.V.G.V., questa è la tecnica vincente usata anche nella pubblicità, in cui canzoncine facili, parole buffe o rimate, convincono il subconscio a vostra insaputa.

Per ultimo prestate attenzione alla postura del corpo. Quando avete paura raddrizzate la schiena e tenete il petto in fuori, come fa un lottatore olimpionico. Se provate rabbia rilassatevi e pensate a qualcosa che fa ridere: cambiare la posizione del corpo cambia anche la disposizione interiore.

Questa è la tecnica per creare un nuovo sogno, più spesso la praticate, più in fretta il sogno diverrà realtà. Tutti possono riuscirci, l'importante è perseverare fino alla realizzazione dell'obiettivo. Se vi fermerete a metà strada, avrete solo perso tempo.



www.alberomaestro.org

## CAPITOLO 7

### IL VIAGGIO SCIAMANICO

#### \* LA COSCIENZA

L'essere umano è formato da corpo, mente e Spirito. Questa suddivisione in parti ben distinte è utile per comprendere e spiegare le attitudini ed il comportamento dell'individuo, ma nella realtà non c'è alcuna separazione; l'esistenza viene esperita **simultaneamente su tre livelli** sovrapposti, caratterizzati da una diversa frequenza nella vibrazione dell'energia vitale.

La chimica ci insegna che la materia può trovarsi allo stato solido, liquido o gassoso. Man mano che aumenta la velocità della vibrazione delle particelle che compongono gli elementi, si passa dallo stato solido a quello gassoso.

Nei solidi la materia ha una vibrazione lenta, che consente agli atomi di essere vicini tra loro e creare oggetti densi e pesanti, che possiamo vedere e toccare e che sono soggetti alla forza di gravità; questa è la dimensione in cui esiste il nostro corpo fisico.

Quando la vibrazione si fa più veloce, gli atomi si allontanano tra loro, dando luogo allo stato fluido, come ad esempio l'acqua, che ha ancora una densità ma non ha più una forma precisa; questa è la dimensione interiore nella quale vengono generati i sentimenti e le emozioni.

Le alte frequenze danno luogo a sostanze rarefatte e volatili, che non sono soggette alla gravità ed hanno grande velocità. Questa è la dimensione in cui si esperisce l'attività mentale, dove il pensiero appare e scompare, si moltiplica e si espande, senza limitazioni spazio-temporali.

Infine c'è lo Spirito che non ha qualità fisiche, non è misurabile né identificabile, ma è la fonte dell'energia che genera tutte le altre dimensioni, la pura coscienza che dà origine all'esistenza.

Non siamo dunque composti da parti separate, ma da **corpi compenetrati**. Ognuno di noi prende forma dallo Spirito, che è la **sorgente** dalla quale emana l'energia. Espandendosi come un sole, man mano che si allontana dal centro, l'energia diviene sempre più lenta e solida, dando così vita al corpo mentale, al corpo emozionale e infine al corpo fisico. Tutti i corpi sono sovrapposti e presenti **qui-e-ora**, dandoci la possibilità di entrare in contatto con l'uno o con l'altro semplicemente variando il livello di vibrazione energetica sul quale è sintonizzata la nostra coscienza. La tradizione sciamanica insegna che ognuno dei nostri corpi esiste in una **diversa dimensione**, e che per divenire Sciamano occorre sviluppare il dono della magia, che consente di trascendere la coscienza ordinaria per viaggiare nelle altre dimensioni tra i "vari mondi", alla ricerca di nuovi insegnamenti e più grandi poteri. Nelle società tribali per acquisire stati alterati di coscienza si faceva uso di piante allucinogene, oppure ci si isolava in condizioni di estrema privazione fisica, restando senza mangiare e senza bere per diversi giorni. Si ottenevano così le visioni che portavano alla conoscenza. Ma è possibile accedere alle altre dimensioni anche usando più semplici tecniche di **respirazione**.

Nel normale stato di veglia siamo sintonizzati sul mondo della realtà fisica e dell'esperienza tangibile; in questo stato il nostro cervello emette onde elettriche nella frequenza **Beta**. Nei momenti in cui siamo rilassati, durante i sogni diurni e durante i sogni notturni, la nostra coscienza si disconnette automaticamente dal mondo fisico per entrare in Po, il mondo interiore. Nello stesso momento le onde cerebrali passano allo stato **Alpha**, che ci allinea alla vibrazione di Kahiki, la dimensione della fantasia e dell'immaginazione, il mondo interiore di livello più superficiale. E' possibile raggiungere uno stato di maggiore rilassamento, appena sopra la soglia dell'incoscienza, in cui le onde cerebrali scendono allo stato **Theta**, nel quale si penetra più profondamente in Po, per accedere a Milu il regno del subconscio, e a Lanikeha il mondo dello Spirito. Per raggiungere questi livelli di profondità interiore è necessario rilassare completamente il corpo e utilizzare una tecnica di respirazione che porti le onde cerebrali verso lo stato Alpha e Theta. Inoltre, per beneficiare delle avventure che hanno luogo negli altri mondi, è necessario mantenersi svegli e vivere il viaggio in **modo cosciente**.

La tecnica di respirazione prettamente hawaiana che vi consiglio per accedere allo stato Alpha è **Piko-Piko** (vedi cap.3).

Per coloro che trovano difficile raggiungere uno stato di perfetto rilassamento in questo modo, consiglio quest'altra tecnica di respirazione appartenente al Pranayama dello Yoga. Nello Yoga viene insegnato che mantenere un ritmo di respirazione in cui le fasi dell'inspirazione durano di meno delle fasi dell'espiazione, produce un progressivo rilassamento mentale. Inspirate, dunque, contando lentamente fino a 3, trattenete il respiro a polmoni pieni contando fino a 3, poi espirate contando fino a 4, e trattenete il respiro a polmoni vuoti, contando fino a 4. Andate avanti così per un po'. Questa tecnica porta a compiere circa quattro respirazioni in un minuto, che è esattamente il ritmo che assume spontaneamente il respiro durante lo stato Theta.

Penetrando profondamente nelle dimensioni interiori è sempre più **difficile mantenersi svegli** e coscienti e per risolvere questo problema i Kahuna ricorrono all'utilizzo di **sogni strutturati**: alcuni elementi del viaggio come la base di partenza e le regole per l'esecuzione dello stesso, vengono programmati in precedenza, rimanendo inalterati ogni volta che si ripete la tecnica, consentendo così di usufruire di una struttura familiare, attraverso la quale fare liberamente esperienza senza andare fuori rotta o perdere di vista l'obiettivo.

### \* **L'ALBERO DELLA VITA**

Per esemplificare la coesistenza delle varie dimensioni e i livelli di coscienza, ricorrerò alla metafora dell'albero.

L'albero è composto da tre parti: i rami, il tronco e le radici. **Le radici** si trovano nel buio del sottosuolo e non sono direttamente osservabili. Da esse la pianta trae il nutrimento e l'ancoramento alla terra. Le **potenzialità** dell'albero provengono dalle sue radici, che sono la prima parte della pianta a svilupparsi e continuano poi ad alimentare la sua crescita e il suo mantenimento per tutta l'esistenza. Poi c'è **il tronco**, la parte solida, visibile e tangibile dell'albero, della quale possiamo fare **esperienza** attraverso i sensi fisici: questa è la parte che collega i due estremi. Infine ci sono **i rami**, la parte flessibile dell'albero, che si trovano a diretto contatto con la luce e che intravediamo ad un'altezza superiore alla nostra; essi esprimono la **parte creativa** della pianta, formando fiori e frutti come punti di arrivo del processo di maturazione. Le parti dell'albero possono essere viste come una metafora della nostra vita, che trae origine dalle qualità latenti nel subconscio e attraverso la condivisione della conoscenza, ci porta a manifestare le qualità spirituali sotto forma di creatività, flessibilità e saggezza.

DIMENSIONI DELL'ESISTENZA	OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE	LIVELLI DI COSCIENZA
LANIKEHA	CREATIVITA' ISPIRAZIONE GUIDA	SUPER CONSCIO
KAHIKI	ESPERIENZA CONDIVISIONE CONOSCENZA	CONSCIO
MILU	POTENZIALITA' GUARIGIONE INIZIAZIONE	SUB CONSCIO

### \* IL GIARDINO

Per effettuare un viaggio sciamanico nel Mondo di Sopra o nel Mondo di Sotto occorre innanzi tutto avere una base di partenza. La parte strutturata di questi sogni consiste nel creare con l'immaginazione **un giardino**, dal quale salire verso il cielo per raggiungere Lanikeha, oppure penetrare nella terra per scendere a Milu. Il giardino prende forma in **Kahiki**, il Mondo di mezzo, il luogo mentale più vicino alla dimensione fisica, quello in cui si svolgono la maggioranza dei sogni notturni e diurni.

Per creare il proprio giardino ci si rilassa profondamente, preferibilmente ad occhi chiusi, poi si inizia una tecnica di respirazione, tra quelle descritte prima, per portare le vibrazioni cerebrali allo stato Alpha. Si può stare seduti o sdraiati secondo le proprie preferenze, si può eventualmente fare ricorso a musiche rilassanti o meditative.

Quindi si procede a **visualizzare** il giardino, un luogo naturale che si trovi al mare, in montagna o campagna, che viene generato spontaneamente in base ai gusti personali. Si può prendere ad esempio un posto che si conosce, oppure creare l'immagine in modo puramente fantastico.

Il giardino deve assumere l'aspetto del vostro luogo ideale per andare in vacanza. Tutte le cose che scegliete di metterci devono essere di **vostro gradimento**; possono esserci: piante, alberi, fiori, vialetti, acqua, torrenti, fontane. Inoltre si possono inserire casette, capanne, attrezzi e utensili vari. Potete scegliere di avere la compagnia di animali e aiutanti di varia forma come: elfi, gnomi, folletti, o anche figure umane, come giardinieri e consiglieri. Ogni caratteristica che decidete di inserire nel giardino rappresenta un **simbolo del vostro stato mentale**, dei vostri pensieri, e dunque collaborerà per eseguire ogni vostra richiesta e ogni vostro desiderio.

Date al giardino un aspetto chiaro e preciso, curando tutti i particolari, affinché divenga per voi un posto familiare e sicuro, nel quale recarvi per rilassarvi e ricaricare le vostre energie; fatene il vostro luogo di vacanza mentale. Dotatelo infine di una porta, un punto al quale fare riferimento ogni volta che intendete entrare e uscire da esso.

Se non avete grande memoria fate un disegno del giardino, per fissarne i particolari.

Ogni volta che ci andate guardate le cose, toccatele, sentite i profumi, mangiate, muovetevi, fate delle azioni coadiuvati dai vostri aiutanti. Create ogni volta esperienze simili alla vita reale, che interessino tutti i **sensi fisici**, questo è il miglior modo per credere veramente di essere stati in un'altra dimensione e per trarne beneficio.

Potete recarvi nel giardino per riposare, per riflettere sui vostri problemi e visto che ogni elemento è simbolico, potete interrogare le varie cose per ottenere delle risposte. Potete invitare nel giardino persone con le quali non riuscite a parlare per avere dei chiarimenti, oppure richiedere la presenza della vostra guida. Infine potete domandare che vi appaia il simbolo di un vostro problema, per modificarlo e guarire la situazione.

**Si parte dal giardino per effettuare ogni viaggio verso Lanikeha e Milu.**

### \* *LANIKEHA*

Parliamo adesso del mondo dello spirito, che gli hawaiani chiamano Lanikeha. Ci si reca in Lanikeha per trovare **ispirazione e guida**. Questo è il mondo degli **Akua**: entità spirituali, Dei, saggi e maestri, che sono diretta espressione del nostro Sé Superiore. Tra gli Akua, i più disponibili consiglieri e custodi, comuni a tutte le tradizioni sciamaniche, sono gli animali di potere.

**L'animale di potere** è una materializzazione della nostra parte spirituale, che si manifesta nella forma di una determinata razza animale, per sottolineare le caratteristiche nelle quali siamo carenti e che abbiamo necessità di **sviluppare** e rinforzare. Ad esempio il cavallo, nel suo rapporto con l'essere umano, mette in evidenza la capacità di sostenere il peso altrui, l'aiuto dato agli altri per avanzare con minor fatica, l'amicizia, la condivisione della sofferenza, l'aumento della forza e del potere individuale; pensate al fatto che la potenza delle macchine viene espressa in cavalli!

Ogni tipo di animale, attraverso le sue qualità specifiche, ci insegna in modo semplice ed immediato un determinato comportamento, riproduce un **modello energetico** col quale possiamo fonderci per aumentare la nostra creatività. Un animale di potere funge da guida verso lo sviluppo di determinate abilità, dando consigli e favorendo intuizioni, utili per risolvere le varie situazioni della vita e per proteggerci dai comportamenti inefficaci determinati dall'ignoranza.

Il concetto, presente dietro la "forma animale", è il **potere spirituale** al quale attingiamo; infatti la parola hawaiana Akua (spirito) può essere tradotta come: "Un'idea, pienamente espressa, in movimento".

Nella tradizione hawaiana gli animali di potere più rilevanti sono sette e sono direttamente correlati ai poteri sciamanici derivanti dai sette Principi della filosofia Huna.

Riepiloghiamo in questa tabella la corrispondenza tra i Principi e gli Animali di Potere.

HUNA	I SETTE PRINCIPI	I SETTE POTERI	AKUA
IKE	Il Mondo è ciò che pensi che sia	CONSAPEVOLEZZA	DELFINO
KALA	Non ci sono limiti	LIBERTA'	UCCELLO
MAKIA	L'Energia fluisce dove va l'attenzione	CONCENTRAZIONE	GATTO
MANAWA	Adesso è il momento del potere	PERSEVERANZA	BUE
ALOHA	Amare è essere felici con...	AMORE	CAVALLO
MANA	Tutto il Potere viene da dentro	FIDUCIA	ORSO
PONO	L'efficacia è la misura della Verità	SAGGEZZA	LUPO

Ognuno ha comunque la necessità di sviluppare specifiche caratteristiche, connesse con i propri bisogni, i propri lati deboli, la propria struttura mentale.

Perciò è opportuno fare il primo viaggio in Lanikeha per acquisire il **proprio animale di potere**, una specie di angelo custode personale, che si assume l'onere della nostra cura. Recandoci a Lanikeha con questo intento, un animale si presenterà spontaneamente a noi e in seguito sarà nostro compito fonderci con esso e apprendere le sue lezioni. Altri viaggi possono essere successivamente fatti per conoscere tutti gli altri animali, sviluppando così le abilità relative ai sette poteri.

Per recarsi a Lanikeha il sogno strutturato ci insegna a partire dal giardino. Nel giardino si sosta per un po', apprezzando le varie cose presenti e interagendo con esse, ad esempio: muovendosi, sentendo i profumi e i suoni, abbiamo già detto che bisogna creare un'esperienza che coinvolge tutti i sensi fisici. Possiamo poi parlare con gli aiutanti del giardino o col giardino stesso, è comunque importante raccontare a qualcuno la propria volontà di salire nel mondo di sopra per acquisire un animale di potere.

A questo punto si cerca di raggiungere il **punto più alto** del giardino, che può essere una roccia, un'altura, la cima di un albero, una scala, qualsiasi cosa porti verso l'alto. Se non avete nulla di simile, fate un salto verso il cielo e raggiungete le nuvole, nella dimensione mentale le leggi della fisica non valgono! Nel cielo troverete l'**apertura** del mondo di sopra. Entrate dentro e apprezzate l'aspetto di questo mondo di luce, positivo e armonico. Possono esserci boschi, valli, laghi e fiumi, come nella vita reale, ma qui regnano altre regole, nulla di quello che normalmente limita il corpo fisico può essere esperito, si dispone di ciò che potremmo chiamare un **corpo onirico**, flessibile e immortale, capace di trasformarsi, cambiare dimensione, volare o penetrare attraverso i muri, come nei sogni. Proseguite nell'avventura avanzando lungo il sentiero che vi troverete di fronte. Da qui in poi il viaggio si produce **spontaneamente**. Dopo aver incontrato l'animale di potere offritegli un **dono**, poi tornate sui vostri passi, attraversate di nuovo la porta tra i mondi e scendete nel giardino. Fare ritorno alla base è importante per riaffiorare da stati di coscienza profondi e tornare gradualmente in contatto con l'esistenza ordinaria, è un po' come il sub che sale lentamente dal fondo del mare per evitare l'embolia. Dal giardino si parte e si ritorna, e poiché rappresenta il nostro stato mentale, in esso si svolge il processo di **integrazione delle esperienze vissute**, prima di tornare alla quotidianità. Infine ci si congeda dal giardino, si ringrazia il proprio Aumakua, per aver fornito l'aiuto richiesto e si fa ritorno al presente.

In alcune tradizioni sciamaniche viene insegnato a completare l'esperienza danzando insieme all'animale. Anche se non è una pratica strettamente hawaiana, vi consiglio al termine del viaggio, di effettuare una danza in cui mimate i movimenti del vostro animale di potere, perché questo vi consente di sentirvi più facilmente come l'animale, di sperimentare il suo stato d'animo e le sue caratteristiche nello spazio fisico reale; è un esercizio di espressione corporea che vi predispone ad un cambiamento nelle attitudini mentali.

## \* MILU

Scendiamo adesso nel mondo dell'ignoto, nell'oscurità del subconscio, dove vengono conservate le nostre potenzialità, dove risiedono parti di noi che non conosciamo o che abbiamo dimenticato. Questo è Milu, il Mondo di sotto, il **mondo delle sfide**, che ci appaiono sotto forma di mostri, pericoli, agguati. In Milu troviamo nemici che ci ostacolano, demoni che ci assalgono, persino gli elementi della natura sono pronti a sbarrarci la strada. A volte possiamo ritrovare memorie di vecchi traumi, esperienze negative e dolorose, a volte i nostri problemi generano situazioni intricate, dalle quali è difficile liberarsi.

I complessi di pensieri negativi, che ci condizionano e bloccano il nostro sviluppo, si traducono in Milu in avventure allegoriche, cariche di paura e insicurezza; è nel Mondo di sotto che vengono generati anche gli incubi notturni. Si tratta dunque di un ambiente ostile, da sfidare e **vincere**, nel quale recarsi per **guarire** dalle malattie, acquisire **nuove capacità**, superare difficoltà e ricevere **l'iniziazione** a nuovi poteri. Gli sciamani vi si recano per acquisire il loro **potere di guarigione**. Ogni vittoria che riportiamo in Milu sostituisce il simbolo mentale del problema che ha generato l'inquietante avventura, cambiando così il nostro pensiero e di conseguenza le nostre successive esperienze nella vita concreta, esattamente come avviene nella modifica dei sogni notturni (vedi cap.6).

La meta del nostro viaggio nel Mondo di sotto è rappresentata da un oggetto simbolico, che dobbiamo raggiungere e riportare indietro con noi; questo **oggetto di potere** nel passato veniva considerato la fonte della magia che avrebbe operato la guarigione. In accordo all'argomento per il quale scegliamo di affrontare il viaggio, l'oggetto di potere rappresenta il **simbolo mentale** che dobbiamo sovrascrivere ai vecchi schemi di pensiero, per ottenere i cambiamenti desiderati. Ci rechiamo quindi in Milu, per apprendere come superare le difficoltà che cercheranno di ostacolare il raggiungimento del nostro oggetto di potere. Per aiutarci e sostenerci durante queste sfide porteremo con noi l'animale di potere, che aumenterà la nostra creatività nell'inventare soluzioni idonee a sfuggire ai pericoli. Nulla deve essere considerato così pauroso da bloccare l'avventura, il compito è recuperare l'oggetto, senza questo **trofeo** il viaggio può ritenersi inutile.

La prima cosa da fare è avere ben chiaro il problema che si desidera risolvere attraverso il viaggio. Quindi si entra nel giardino, come al solito s'interagisce con esso, poi si chiama l'animale di potere e si chiede la sua assistenza per andare in Milu a guarire quel determinato problema. A questo punto si cerca un **passaggio** che conduca verso il centro della terra; può trattarsi di un pozzo, una grotta, un buco alla base di un albero, una cantina. Trovata la soglia tra i mondi ci si tuffa dentro insieme all'animale di potere.

Il paesaggio del Mondo di sotto è caratterizzato dal **buio**; possono esserci elementi naturali, oppure ci si può trovare in un ambiente puramente fantastico, possono esserci sentieri o strade, oppure questi possono mancare del tutto. Dovunque è in agguato il pericolo, l'aspetto stesso che assume il Mondo di sotto è simbolico del vostro problema. Avanzate dunque alla ricerca dell'oggetto di potere. Quando lo avrete trovato fate ritorno al giardino e **mettete l'oggetto al sicuro** in qualche parte del giardino. Salutate e ringraziate l'animale di potere, congedatevi dal giardino e fate ritorno al presente.

Quando non riuscite a comprendere il significato dell'oggetto che avete riportato indietro, tornate nel giardino e usate la tecnica dell'interrogazione del sogno (vedi cap.6) per ottenere una spiegazione, oppure chiedete il parere dell'animale di potere. Per quanto possibile, cercate poi di **acquisire** anche nella vita concreta l'oggetto di potere. Potete acquistarne una miniatura, fare un disegno, fabbricarlo voi stessi. Vedere e toccare l'oggetto, farne esperienza attraverso i sensi fisici, aiuta a realizzare i cambiamenti desiderati.

### **Riepilogo:**

Si va nel Mondo di sopra per ottenere una **guida**, si scende nel Mondo di sotto per **risolvere gravi problemi** e aumentare il **potere** personale.

Nel giardino si può ottenere **conoscenza** attraverso il dialogo con le parti del giardino, oppure invitando animali di potere e consiglieri; si possono inoltre **correggere situazioni**, lavorando sugli elementi presenti nel giardino, o chiedendo di vederne il simbolo per poi modificarlo.

Ogni volta che avete dubbi sul Mondo nel quale recarvi per affrontare un determinato problema, **chiedete consiglio** al vostro animale di potere.



www.alberomaestro.org

## CAPITOLO 8

### L'ARTE DI CAMBIARE FORMA

#### \* LA FORMA

Abbiamo già avuto occasione di dire che lo Spirito Superiore è la sorgente dell'essere umano, l'artista che crea il **modello** sul quale prende forma il corpo dell'uomo, l'Intelligenza che lo guida verso una meta.

Ebbene tutto ciò che esiste è dotato di uno Spirito Superiore ed assume la sua peculiare forma in base allo schema energetico che lo spirito gli fornisce. Lo schema energetico rappresenta il **progetto originale** della creazione, la matrice che forgia e porta in esistenza ogni cosa, per spiegarci meglio pensiamo alla macchina per stampare le banconote: da quel modello vengono plasmati l'**aspetto e le caratteristiche** dell'oggetto. E' quindi possibile cambiare "forma" assumendo volontariamente le caratteristiche di un altro modello energetico, sia esso umano o non umano.

Vi chiederete come sia possibile entrare in uno schema energetico diverso dal vostro, ma non è affatto un'esperienza impraticabile o assolutamente nuova, perché lo avete già fatto nelle occasioni in cui avete tentato di imitare qualcuno.

Ogni volta che si recita o si imita qualcuno, l'attore inconsapevolmente entra in contatto con lo schema energetico del personaggio che vuole imitare e sperimenta le sue sensazioni, il suo modo di muoversi, la sua voce, la sua espressività, riproducendoli come meglio riesce.

Ci sono imitatori più bravi di altri, ma tutti colgono almeno una smorfia, una inflessione vocale, una caratteristica.

I bambini sono degli imitatori spontanei, vi sarà capitato di andare coi vostri figli in un'altra regione e scoprire che in pochi giorni sono in grado di parlare nel dialetto locale. Spesso anche gli adulti sono inconsapevoli imitatori, e questo accade quando si frequentano per molte ore al giorno persone dotate di una forte carica energetica, è possibile assumerne i gesti o il modo di parlare, imparare qualche frase particolare, facendoli propri senza neanche rendersene conto.

Com'è stato dimostrato dalla pedagogia, **l'imitazione è la base dell'apprendimento**. Questa è un'abilità innata dell'essere umano, che può dunque mimare qualsiasi cosa, facendolo il più delle volte inconsciamente e riuscendovi più o meno bene.

Lo Sciamano usa questa abilità in modo consapevole, per influenzare l'ambiente ed acquisire nuove capacità.

Secondo la tradizione, gli sciamani nativi americani indossavano la pelle dell'uccello del tuono per effettuare la danza e richiamare la pioggia, oppure la pelliccia del bisonte per effettuare rituali propiziatori per la caccia.

Gli attuali sciamani hawaiani usano questa tecnica per placare i cicloni, i terremoti, le eruzioni vulcaniche e anche per effettuare delle guarigioni.

Entrando nello schema energetico altrui è possibile cambiare anche la forma del proprio corpo fisico, ma questa è un'abilità al di fuori della portata della maggioranza delle persone. Invece è sempre possibile **agire a livello mentale**, andando ad influire sul comportamento proprio e dell'ambiente.

## \* KULIKE

Il processo attraverso il quale si penetra in uno schema energetico diverso dal proprio in hawaiano viene chiamato KULIKE, perché è il subconscio, cioè il Ku, che si occupa di tutte le interazioni energetiche. Eseguire il Kulike significa fondersi con un'altra cosa, conoscere quella cosa dall'interno, sperimentare le sue sensazioni e riprodurre lo schema. Avete presente la frase: **mettersi nei panni di un altro?** La cosa funziona esattamente così.

Come al solito nello sciamanesimo hawaiano nulla è fine a sé stesso oppure magico e misterioso, le motivazioni per eseguire questa tecnica sono estremamente pratiche: acquisire nuove capacità, guarire, influenzare positivamente l'ambiente, creare armonia; vedremo tra poco come fare.

Dovrete apprendere ad adottare il modello di un'altra cosa, in modo talmente preciso, da **sentirvi quella cosa**. A quel punto avrete la possibilità di riprodurre l'altro (adesso vostro) modello, cioè **imparare** a fare o pensare le stesse cose; oppure, come conseguenza dell'unione energetica creatasi, indurre **un cambiamento nel comportamento** dell'altro, modificando il vostro (adesso suo) comportamento.

E' importante ricordare sempre il proprio modello originale, per agire in modo idoneo e far ritorno a casa al termine dell'operazione. Se ad esempio fate Kulike per una pianta malata, dovete fondervi completamente con essa per scoprire le cause della sua malattia, ma se non conservate la memoria di essere il guaritore, probabilmente non riuscirete ad apportare dei cambiamenti positivi.

La fusione spirituale, per essere efficace, deve essere più ampia possibile, ma occorre mantenere una piccola porzione di coscienza, per ricordare i propri intenti e uscire dalla situazione alla fine della guarigione. Questo è ciò che intende il maestro Serge Kahili King, quando dice che durante la pratica di Kulike bisogna: **rimanere Sciamani all'1%**.

Nella tradizione hawaiana ci si esercita per imparare il Kulike con i sette elementi base:

**FUOCO – ACQUA – VENTO – PIETRA – PIANTE – ANIMALI – ESSERI UMANI.**

## \* LA TECNICA

Si assume una posizione meditativa, si chiudono gli occhi e si inizia a respirare lentamente e profondamente, sentendo la mente che si placa e l'energia che aumenta.

Per fondersi con lo Spirito di un altro oggetto è necessario uscire dalla propria forma fisica, effettuando un viaggio nel mondo dell'energia. Dunque immaginate di abbandonare il corpo e di **trasferire la vostra coscienza in una sfera luminosa**. Questo corpo di luce vi trasporterà, come se fosse una navicella spaziale, fino ad incontrare il corpo di luce dell'altro e vi permetterà di fondervi col suo spirito. Dalla sfera scenderete poi nel corpo fisico dell'altro e qui avrete l'opportunità di fare Kulike, cioè apprendere o trasformare positivamente il modello energetico. Infine, entrerete nuovamente nella sfera di luce e farete ritorno al vostro corpo fisico.

Tenete presente che per effettuare una totale fusione spirituale e avere l'opportunità di sperimentare una diversa forma di vita, è necessario mantenersi **privi di giudizi**. Per riuscire ad influenzare un altro, bisogna **veramente** sentirsi l'altro, e la presenza di resistenze dovute alla non accettazione o alla paura, bloccano il processo. Quindi, maggiori preconcetti avete verso l'elemento con cui volete lavorare, più critici siete verso il suo comportamento, meno vi sarà possibile fondervi col suo spirito e apportare cambiamenti significativi.

Nei prossimi esercizi qualcuno potrebbe avere delle difficoltà legate ad esperienze negative avute nel passato con acqua, fuoco, ecc. Rilassate il corpo e la mente, rendendovi conto che gli elementi coi quali interagite oggi non sono gli stessi delle vostre esperienze passate. Quella che stiamo ricercando oggi è una **fusione con lo spirito** degli elementi, **con il loro principio e il loro potere**, ogni essere individualizzato può poi

scegliere di effettuare azioni positive o negative, e sono queste che possiamo tentare di influenzare.

Entrare in altre forme di vita è un'esperienza affascinante, che può dare grande gioia ed euforia. Qualche elemento potrà attirarvi più degli altri, ma tutti sono da sperimentare e da comprendere, perché può sempre tornare utile richiamare ad esempio il potere del vento, per influire sui propri cambiamenti e sull'ambiente.

Un'ultima osservazione, **non sempre vi sarà possibile influenzare il comportamento altrui**; e visto che dovrete lavorare a livello spirituale, nella massima fusione con il soggetto prescelto, prima di agire, cercate di comprendere se ciò che volete cambiare farà realmente del bene all'individuo e alla collettività.

Mantenendosi privi di giudizi, l'eventuale necessità di un determinato stato o comportamento verrà intuitivamente compresa in modo semplice ed immediato.

## RIEPILOGO

- Ad occhi chiusi respirate profondamente e aumentate la vostra energia
- Entrate nella sfera di luce e unitevi, senza critica, con lo Spirito dell'altro
- Chiedetevi se il cambiamento è opportuno
- Apportate modifiche dall'interno
- Tornate al vostro corpo fisico con la sfera di luce

### \* *KULIKE COL FUOCO*

Osservate il fuoco per un po' di tempo e fateci amicizia, quando avrete preso confidenza, potrete usare questa tecnica per spegnere gli incendi. Entrate nella sfera di luce e unitevi allo Spirito del fuoco, sentitevi fuoco. Poi recatevi sul luogo dell'incendio e dall'interno della coscienza del fuoco, partecipate per un po' alla sua esperienza, mentre brucia ogni cosa. Infine decidete di decrescere, fino a diventare brace e a trasformarvi in calore.

Naturalmente per spegnere un grosso incendio occorre molta energia, e in questi casi è opportuno lavorare in gruppo.

Gli incendi, nelle grandi città, sono influenzati dalle emozioni umane negative, come ad esempio la rabbia. Quindi per riuscire a placare un incendio può essere necessario richiamare la calma nei pensieri. Talvolta l'incendio ha una necessità che va al di là della comprensione presente, e in queste circostanze, quando ci si chiede se il cambiamento è giusto, appare evidente che nulla può essere fatto per fermarlo.

Quando si cerca d'influenzare lo Spirito degli elementi, il cambiamento avviene come frutto della comunicazione che s'instaura con loro. Molte cose in natura non avvengono per caso, e se nonostante tutto si tentasse di spegnere l'incendio, questo potrebbe apparentemente placarsi per poi riprendere il suo corso, fino al completamento dell'azione. Una volta ho lavorato su un incendio che ho percepito essere di natura dolosa. C'era il pericolo che le fiamme raggiungessero dei bidoni contenenti solventi chimici, che avrebbero potuto provocare un disastro ecologico di più vaste proporzioni, ma fortunatamente il fuoco ha accettato di collaborare e si è dissolto in calore, non essendo indispensabile provocare un più grave incidente.

Unirsi allo spirito del fuoco può essere utile anche per prendere energia nei momenti di stanchezza, oppure per aumentare il proprio calore quando si ha freddo.

Attraverso il fuoco si penetra nell'essenza della trasformazione.

## \* KULIKE CON L'ACQUA

Questa tecnica può essere usata per attirare la pioggia sulle zone aride, oppure per allontanare la pioggia dalle zone di alluvione. La "Danza della pioggia" è un classico dello sciamanesimo, ma forse non tutti sanno che gli esseri umani hanno la facoltà di influenzare mentalmente, con i loro desideri o timori, la caduta o l'allontanamento della pioggia. Naturalmente più persone s'intrattengono sullo stesso pensiero, più è facile che la cosa si realizzi, come avviene in molti casi di celebrazioni pubbliche svolte all'aperto.

Per combattere la siccità fondetevi con lo spirito dell'acqua e recatevi nella regione interessata. Da quella zona richiamate l'acqua verso di voi e formate delle nuvole, aumentando il vostro volume e il vostro peso, fino a sciogliervi in pioggia.

Nei casi di alluvione, invece, datevi da fare per alleggerire le nuvole, e infine decidete di disperdervi nel cielo.

Tenete presente che la Natura non può essere governata a piacere, ma può essere indotta a fare solo ciò che rientra nelle sue possibilità. Quindi nel tentare di cambiare gli avvenimenti correnti è opportuno limitarsi alle soluzioni potenziali, vale a dire scegliere quelle soluzioni che pur non essendo in atto nel presente sono però realizzabili.

Non si può pretendere di far risalire un fiume verso la sorgente, di far piovere nel deserto, o di sciogliere il ghiaccio ai poli. Il quantitativo di energia necessario a provocare una tale rivoluzione non è reperibile. Semplicemente va fatto **buon uso** di modelli alternativi già esistenti. Pertanto quando tentate un cambiamento siate creativi nell'ambito delle condizioni praticabili fornite dal contesto.

Questa tecnica può essere usata per deviare le onde anomale del maremoto, e anche per disperdere le macchie di petrolio, o diminuire l'inquinamento dei laghi e dei fiumi.

A proposito dei fiumi vi dirò che è fonte di grande saggezza unirsi allo spirito del fiume; questo porta alla realizzazione di come sia possibile fluire nella vita, aggirando ogni ostacolo, per giungere con certezza alla propria destinazione.

## \* KULIKE COL VENTO

Questa tecnica può essere impiegata per calmare o far alzare il vento. Unitevi allo spirito del vento e sperimentate la sua libertà di circolare, il suo potere di influenzare gli altri elementi, la sua capacità di penetrare attraverso ogni barriera. Per calmare un incendio, talvolta, invece di lavorare col fuoco, può essere conveniente fermare il vento. Attraverso il vento possiamo allontanare le nuvole e interrompere la pioggia. E ancora col vento possiamo disperdere le nubi tossiche e le polveri vulcaniche.

Personalmente sono più volte ricorso all'uso del vento, sotto forma di brezza, per attenuare stati di eccessiva umidità estiva nella zona in cui vivo.

Non c'è nulla che il vento non abbia sfiorato, per questo viene ritenuto dagli sciamani l'essenza della "comunicazione". Esso è testimone di qualsiasi avvenimento a livello planetario, trasporta i suoni, spinge le vele sul mare, connette ogni cosa alle altre.

Il vento può essere influenzato nella velocità e nella direzione, spesso ho lavorato a distanza insieme agli altri sciamani hawaiani, per deviare cicloni e calmare uragani.

Ma il vento può essere contattato anche per ascoltare le informazioni che possiede: il vento è stato dovunque e conosce tutto.

Unitevi allo spirito del vento ed evocate il suo potere, quando volete influire su un avvenimento che tarda a manifestarsi, o quando avete bisogno di reperire informazioni sulle attività che desiderate programmare.

## \* *KULIKE CON LA PIETRA*

Provate a fondervi con la spirito della pietra, riceverete delle ottime lezioni sulla solidità e sulla persistenza.

Alcuni studenti hanno difficoltà ad unirsi alla pietra perché la ritengono "impenetrabile". C'è naturalmente qualcosa di sbagliato nell'esecuzione della tecnica, la fusione deve avvenire a livello spirituale, quindi non dimenticate mai di usare la sfera di luce; in questo modo sarete sempre in grado di unirvi a qualsiasi elemento.

Questa tecnica può essere impiegata per calmare i terremoti, in particolare lo sciame sismico che ne consegue. Penetrate nella terra, entrate nella faglia instabile e percepite le parti interne che si urtano tra loro innalzando la pressione. Infine decidete di rilassare dolcemente la tensione, fino a riportare la faglia alla tranquillità.

Ci sono sciamani che lavorano continuamente sulle zone sismiche più famose, come: il Giappone, la California, il Messico. Tutti abbiamo contribuito a pacificare le zone sottostanti all'Indonesia, in occasione del recente maremoto.

Lo spirito della pietra ci porta in contatto con la coscienza del pianeta Terra e di tutti i cristalli e minerali che essa contiene.

Nella classificazione di pietra rientra inoltre qualsiasi materiale di tipo solido e apparentemente inanimato, come: oggetti, macchinari, motori, ascensori, treni, aerei, computers, elettrodomestici, ecc.

Si può praticare Kulike anche con questi elementi, per provare a comprendere la vita dal loro punto di vista, o quando non funzionano a dovere. Fondetevi con lo spirito della vostra automobile e dategli maggiore autostima, oppure fatela sentire amata. Date al vostro computer importanza per la sua preziosa collaborazione, smussate le incomprensioni e tenete presente che è il macchinario più simile ad un cervello umano. Stabilire un buon rapporto con i vostri "aiutanti meccanici" è molto utile per assicurarvene la collaborazione, faranno del loro meglio per accontentarvi e se si romperanno lo faranno nel modo meno dannoso possibile. Effettivamente è difficile sistemare una rottura agendo da dentro un macchinario, ma tutti possono riuscire a risolvere piccoli malfunzionamenti e a comprendere la natura del guasto. Potreste dare dei buoni suggerimenti al tecnico che effettua le riparazioni.

## \* *KULIKE CON LE PIANTE*

Molte persone si occupano delle piante con ottimi risultati e dei più efficienti si dice abbiano il "pollice verde". Sicuramente avete già sentito dire che le piante sono molto sensibili ai complimenti, al rumore, alla musica.

Unitevi allo spirito di una pianta che avete in casa e scoprirete un mondo di emozioni e aspettative che non avreste mai sospettato.

Tentando di curare alcune piante che tengo nella mia abitazione, ho scoperto che un'orchidea si stava seccando perché l'avevo sistemata in un punto dove non poteva mostrare a tutti la propria bellezza. Un'altra pianta sul balcone, si era riempita di parassiti perché non gradiva la propria posizione vicino ad altre piante.

Molte cose potete imparare dagli alberi, così intenti a svolgere la loro missione per la protezione dell'umanità. Vi suggerisco la quercia, per la sua tenacia; il salice, per la sua flessibilità; il pino, per la sua distaccata visione dall'alto, che spazia a 360 gradi. Il mio più grande amico è un albero di Eucaliptus. Da lui ho appreso grandi doti di flessibilità e capacità terapeutiche nel settore della respirazione.

Per fare Kulike con le piante unitevi al loro spirito, poi entrate in esse e sentite cosa pensano, sentite quali sono i loro problemi e il loro modo di interagire con l'Universo. Vivono le emozioni come gli esseri umani e ogni volta che si ammalano è a causa di un conflitto con l'ambiente esterno.

Per curare le piante potete agire da dentro, creando distensione e accettazione delle proprie condizioni; oppure, una volta compreso il problema, potete agire a livello materiale, dando: acqua, concime o cambiando la loro dislocazione.

Infine è possibile curarsi con le erbe, anziché assumendole fisicamente, facendo Kulike e imparando il loro modello energetico. Ordinando al vostro subconscio di apprendere quel modello e di inserirlo stabilmente nella vostra memoria, otterrete degli ottimi effetti terapeutici.

### **\* KULIKE CON GLI ANIMALI**

Più ci si addentra nelle forme di vita maggiormente complesse, più gli schemi energetici somigliano a quelli umani. Gli animali hanno la capacità di comunicare, adottano comportamenti legati alle necessità del gruppo, sentono l'esigenza di portare a termine la propria missione.

Fondersi allo spirito di un animale permette di apprendere modelli di comportamento che possono risultare utili nella vita concreta. Grande comunicazione ed amicizia si sviluppa naturalmente tra gli umani e le specie animali dei: cani, gatti, cavalli e nelle zone di mare, con i delfini!

Fate Kulike con i vostri animali domestici ed imparate: la lealtà, la fiducia, la presenza, il prendersi cura, la libertà.

Per integrare le caratteristiche mancanti della vostra personalità potete unirvi allo spirito degli Animali di Potere: Delfino, Uccello, Gatto, Bue, Cavallo, Orso, Lupo. Essi rinforzano l'energia, la creatività e l'abilità personale. Recatevi nel Mondo di Sopra e incontrateli uno ad uno; oppure chiamateli nel vostro giardino, poi entrate nello schema energetico della loro specie e trasferitelo nella vostra memoria.

Tanto aiuto ho ricevuto dall'Elefante, senza la cui energia mi sarebbe stato impossibile portare a termine i miei libri, ed ho anche un grosso debito con la Tigre, che mi ha insegnato a vedere al di là delle apparenze.

Non dimenticate la vostra attività di guaritori e fate Kulike ogni volta che incontrate un animale malato. A contatto con la nostra civiltà frenetica anche gli animali hanno sviluppato disagi come le nevrosi e i tumori. Aiutate dunque i vostri amici a "quattro zampe", entrando nella loro energia e placando lo stress o aumentando la sensazione di essere amati e sostenuti.

Con questa tecnica potete aiutare anche gli animali in via di estinzione e quelli costretti in gabbia.

### **\* KULIKE CON GLI ESSERI UMANI**

Prima di fare Kulike con un essere umano verificate la vostra autostima e la vostra fiducia. Questa è la forma più difficile di Kulike, perché entrare in stretto contatto con un proprio simile crea i maggiori pericoli di intolleranza, confusione mentale e acquisizione delle malattie.

E' difficile spogliarsi del proprio modello per entrare nel modello di un altro, che è tale e quale, perché può essere problematico distinguere dall'interno le proprie aspettative da quelle altrui. Sarà arduo mantenersi sciamani all'1% e abbracciare pienamente le sensazioni dell'altro, senza riferire a sé stessi la medesima sofferenza e la stessa malattia. Spesso, per quanto si desideri aiutare una persona, possono intervenire giudizi critici o paure a bloccare il processo. L'unico modo per riuscire è avere completa fiducia nella guarigione, che a quel punto interessa sia il guaritore che il malato, e superare ogni condizionamento mentale ed emotivo.

E' un po' come ammalarsi e guarire con il proprio potere. Purtroppo se non condividete le sensazioni dell'altro, non potete capire la natura del problema apportando il giusto rimedio.

Anni fa, mi è capitato di fare Kulike per una persona che era stata ricoverata in ospedale con una grave polmonite, e sulle prime ho condiviso grosse difficoltà di respirazione che mi hanno gettato nello sconforto, fino a quando ho ricordato a me stessa di essere lo Sciamano. Così ho iniziato col rilassarmi completamente, poi ho lavorato attivamente per cambiare il sogno del mio/suo corpo.

Dunque prima di fare questo tipo di trattamento provvedete ad acquisire una notevole quantità di energia attraverso la respirazione, poiché questo innalza la soglia della tolleranza nei confronti dello stress e aiuta a rilassare il corpo, eliminando così ogni paura e resistenza.

Nelle prime esperienze vi consiglio vivamente di intervenire su malattie non troppo gravi.

Può essere utile usare Kulike anche per acquisire le capacità di una persona che stimate. Vi fondete allo spirito dell'altro, penetrate nel suo corpo, poi sperimentate il suo modello energetico e chiedete al vostro subconscio di impararlo e inserirlo nella vostra memoria.

Le persone dalle quali apprendere capacità e caratteristiche possono anche non essere più in vita, come santi e maestri spirituali, poiché anche dopo l'uscita dal corpo fisico la struttura della loro energia rimane invariata, ed è sempre possibile collegarsi ad essa a livello telepatico. Potete dunque fare Kulike con tutte le persone che hanno le caratteristiche e i poteri che desiderate sviluppare, come: santi, maestri, grandi attori e sportivi, scienziati, esperti, ecc.

Nell'elenco dei personaggi potete anche inserire esseri umani puramente fantastici e mitici, come dei ed eroi, poiché la struttura energetica loro associata è ben definita e documentata attraverso le leggende che vengono tramandate a livello culturale.

Sto parlando di: Ercole, Apollo, Kanaloa, Maui, Ra, Thor e via dicendo, ma anche di Superman e Pico de Paperis.

**Ripetete il Kulike più spesso possibile** e più in fretta acquisirete le caratteristiche desiderate.



www.alberomaestro.org

## CAPITOLO 9

### *INTEGRARE I TRE SÉ DELLA MENTE*

Secondo gli insegnamenti dei Kahuna hawaiani, l'essere umano è formato dal corpo, dall'energia universale che gli dà vita e dalla mente, che a sua volta si suddivide in TRE SÉ, in tre diversi livelli di coscienza caratterizzati da funzioni separate.

I Tre Sé sono chiamati: SUBCONSCIO, MENTE COSCIENTE e Superconscio o SE' SUPERIORE.

I Tre Sé non sono separati tra loro, ma rappresentano differenti aspetti di un unico insieme e devono interagire di comune accordo, come una équipe ben affiatata, per consentire alla persona di vivere una vita felice e in buona salute.

Vediamo per prima cosa le funzioni specifiche di ogni Sé.

#### *\* IL SUBCONSCIO*

Il subconscio agisce dall'interno, in modo nascosto, esercitando prevalentemente la funzione della **memoria**. Funziona come un computer, operando in modo logico sulla base della banca dati esistente.

Il subconscio dirige tutte le funzioni e i movimenti del corpo fisico, distribuendo l'energia ai vari organi e tessuti.

Il suo comportamento è simile a quello di un segretario o di una cameriera, poiché collabora con la mente cosciente mettendo in atto le sue direttive, mantenendosi sempre in attesa di ordini da eseguire. Le decisioni della mente cosciente vengono trasformate in azioni concrete dal subconscio.

Qualsiasi evento, insegnamento, emozione, desiderio, decisione e pensiero, entrino a far parte dell'esperienza di una persona, vengono registrati dal subconscio e inseriti nella memoria, che rappresenta la banca dati in base alla quale viene generato il comportamento, lo stato di salute e la reazione agli stimoli.

Il subconscio è in grado di apprendere un principio generale e applicarlo al caso concreto, oppure può apprendere da una specifica esperienza, facendone scaturire un principio generale (ragiona di modo induttivo e deduttivo).

Se ad esempio, ci venisse insegnato che attraversare fuori dalle strisce pedonali è pericoloso, il nostro subconscio cercherebbe di impedirci con ogni mezzo di attraversare fuori dalle strisce. Se invece questo non ci fosse stato insegnato e subissimamente un incidente per aver attraversato fuori dalle strisce, il subconscio stesso si darebbe la regola che attraversare fuori dalle strisce è pericoloso.

Sulla base della memoria nascono il comportamento e le abitudini. Senza la funzione della memoria ci sarebbe impossibile imparare le cose ed eseguirle in modo automatico.

Notate invece, come la maggioranza delle cose che facciamo viene svolta in modo automatico, perché la mente cosciente non è in grado di mantenere l'attenzione, contemporaneamente, su tutto quello che la circonda e tutto quello che vuole realizzare in ogni campo dell'esistenza.

Così si cammina, si parla, si guida la macchina per abitudine, senza pensare istante per istante a quello che si sta facendo. A volte ci ritroviamo in un posto, senza ricordare come ci siamo arrivati: la mente cosciente pensava ad altro e il subconscio ci ha portato fin là. Ogni volta che la mente cosciente è occupata in qualche altro ragionamento o è distratta, scattano i comportamenti appresi dal subconscio.

Per imparare una cosa nuova è invece necessaria l'attenzione della mente cosciente, ma una volta terminato il processo di apprendimento, quanto è stato appreso viene integrato nella memoria e da quel momento il subconscio è in grado di eseguire quel comportamento autonomamente.

Ogni scelta effettuata dal subconscio per determinare le reazioni e il comportamento del corpo, è orientata a fuggire il dolore e la sconfitta e a conseguire il piacere e il successo. Esso agisce sempre per il nostro bene e per il nostro progresso, o per ciò che ritiene tale, in base ai suoi presupposti.

Quando non ci troviamo d'accordo con le scelte effettuate dal subconscio è perché non siamo coscienti o abbiamo dimenticato le regole che gli abbiamo assegnato in precedenza.

Nel caso di più opzioni tutte negative, il subconscio sceglie il male minore, come nel caso della persona stressata dal lavoro, che finisce per prendere l'influenza.

Il subconscio è la sede delle emozioni, delle percezioni sensoriali e di tutti i fenomeni psichici, quali la telepatia e la chiaroveggenza.

Esso si mantiene in costante comunicazione con la mente cosciente attraverso l'immaginazione, i sogni, le sensazioni e gli stati d'animo, ma spesso non riusciamo a ricevere questi messaggi perché non siamo abituati a dare credibilità a questo tipo di esperienze.

Passiamo ora ad analizzare le funzioni della mente cosciente.

### **\* LA MENTE COSCIENTE**

La mente cosciente è quella parte di noi che parla incessantemente dentro la nostra testa e valuta avvenimenti, decide cosa fare, comunica con gli altri, desidera il conseguimento di obiettivi e di una vita significativa.

La più importante funzione che svolge la mente cosciente è quella di **dirigere il subconscio**.

Il subconscio presenta continuamente stati d'animo ed emozioni alla mente cosciente per sapere come comportarsi e se la mente non concede attenzione e non dispone una risposta, il subconscio agisce in base alle abitudini.

Ogni volta che la mente cosciente non filtra con le proprie razionalizzazioni le informazioni provenienti dagli altri, specie quelle espresse ad alta voce e con autorità, queste vengono assorbite dal subconscio come verità e ci si può ritrovare in memoria opinioni di altri, come succede con gli spot pubblicitari o con gli slogan politici.

La mente cosciente dovrebbe fungere da maestro per il subconscio, ma non sempre si assume questa responsabilità. Molto più spesso siamo convinti che il nostro corpo agisca per conto proprio e contro i nostri desideri, ma sta a noi dirigere il nostro subconscio e se non lo faremo, lo farà qualcun altro dall'esterno.

La mente cosciente sa ragionare come il subconscio, ma ha la capacità di andare oltre, di essere creativa, cioè di immaginare quello che ancora non esiste.

Il subconscio può soltanto confrontare e organizzare nuove combinazioni delle esperienze passate, ma la mente cosciente può creare completamente nuove idee ed esperienze.

Gli strumenti di lavoro della mente cosciente sono la volontà e l'attenzione, cioè la capacità di focalizzare l'attenzione per rispondere agli stimoli prendendo una decisione in merito o facendo una scelta.

Questo è ciò che viene chiamato libero arbitrio, che non è la libertà di fare qualsiasi cosa ci venga in mente, o disporre degli altri, o cambiare il corso degli eventi, ma scegliere come vogliamo rispondere alle esperienze che si presentano alla nostra attenzione e decidere quello che vogliamo fare, da adesso in poi, per cambiare noi stessi o le circostanze.

Nel momento presente, focalizzando l'attenzione in modo cosciente, abbiamo la libertà di scegliere.

Invece quando la nostra attenzione viene distolta e siamo distratti, il subconscio, come farebbe un computer, prende un programma inserito in memoria, cioè un'abitudine, e lo esegue.

In alcuni casi agisce per similitudine.

In una situazione completamente nuova il subconscio chiede pressantemente istruzioni alla mente cosciente e se queste non arrivano, se il subconscio avverte di essere abbandonato e completamente senza guida, esattamente come un computer che non ha dati, smette di funzionare. Questo è ciò che avviene nel caso della paralisi, del coma e dell'autismo.

In ogni momento di attenzione la mente cosciente può scegliere come agire, cosa pensare e cosa sentire, ma per cambiare un'abitudine o una situazione **non è sufficiente prendere la decisione**. E' necessario mantenere l'attenzione cosciente, in modo **continuato**, sul risultato che vogliamo raggiungere e per tutto il tempo necessario a far comprendere al subconscio, che deve sovrascrivere il vecchio file col nuovo. Ci vuole perseveranza! Passiamo ora ad esaminare il Superconscio.

### \* *IL SE' SUPERIORE*

Esso è la **sorgente** che genera la vita dell'individuo e gli assegna un obiettivo da raggiungere. E' la parte divina, lo spirito inserito nella materia, ma non corrisponde al concetto di Dio che abbiamo nella nostra cultura.

E' un dio individualizzato, una specie di Spirito protettore o Guardiano interiore, che dà consigli, ispirazione e guida per vivere nel miglior modo possibile. Dà consigli e non ordini perché la decisione finale rimane comunque una competenza della mente cosciente, essendo dotata, come abbiamo visto di libero arbitrio.

Il Sé Superiore comunica attraverso gli stessi canali usati dal subconscio: coi sogni, con immagini e simboli, ma può farlo anche ispirandoci direttamente, come quando improvvisamente ci viene in mente di fare qualcosa, o ci appare la soluzione di un problema che non sapevamo come affrontare.

### \* *LE FORME-PENSIERO*

Secondo i Kahuna, ogni componente di questo universo e persino le circostanze della vita, iniziano la loro esistenza attraverso **il pensiero**.

Il pensiero crea una forma, un'immagine evanescente, di ciò che si desidera. Affinché questa forma possa assumere un aspetto visibile e tangibile, deve essere caricata con una sufficiente dose di energia universale e questo accade quando viene posta un'attenzione continuata sulla realizzazione di una determinata situazione; infatti il terzo principio della filosofia Huna afferma che: "l'energia fluisce dove va l'attenzione".

Così l'immagine evanescente accumula consistenza e peso fino a manifestarsi nella realtà fisica. Se pensate per una sola volta che vi piacerebbe essere milionari, probabilmente non lo diventerete; ma se ad esempio temete fortemente di essere contagiati da una malattia e ci pensate continuamente, sicuramente vi ammalerete.

Nella nostra vita, a seconda delle aspettative positive o negative sulle quali ci intratteniamo, attiriamo circostanze equivalenti.

Il processo creativo dell'esperienza concreta di vita, necessita della collaborazione dei Tre Sé dell'individuo, che intervengono ognuno in base alle proprie competenze:

- La mente cosciente focalizza la sua attenzione continuata su qualcosa che desidera realizzare;
- Il subconscio recepisce questo desiderio come un evento e lo registra nella memoria;
- Il Sé Superiore usa l'immagine memorizzata come un modello, lo carica di energia e provvede alla sua manifestazione nel mondo fisico.

Questo processo è valido per creare qualsiasi tipo di circostanza, sia positiva che negativa, ed è così che desideri piacevoli vengono soddisfatti, ma purtroppo anche ripetute paure e aspettative di fallimento, poiché fanno ottenere esattamente ciò che si teme.

Fondamentalmente la qualità della nostra vita dipende dalle scelte della mente cosciente, dalla qualità del nostro pensiero e da un buon rapporto di collaborazione tra la mente cosciente e il subconscio.

Quando conscio e subconscio sono in armonia e collaborano per andare nella stessa direzione il Sé Superiore si unisce automaticamente, manifestando salute e abbondanza.

La vita viene così vissuta in modo pieno e soddisfacente.

Sappiamo tutti che i grandi maestri spirituali ottengono ciò che desiderano senza difficoltà e che i Santi possono operare miracoli o realizzare cose impossibili per la maggioranza delle persone.

Ma tutto il problema è **integrare i Tre Sé**: mettendo d'accordo conscio e subconscio lo Spirito interviene spontaneamente.

### \* *CONOSCERE IL SUBCONSCIO*

Il primo passo da compiere è fare amicizia col proprio subconscio e riportare alla coscienza tutto quello che c'è in memoria, per poter consapevolmente decidere cosa tenere e cosa eliminare.

La maggior parte delle opinioni, credenze e atteggiamenti del subconscio vengono acquisiti nella prima infanzia, quando la mente cosciente non si è ancora strutturata e non è in grado di dare direttive.

Durante l'infanzia il subconscio prende ordini dai nostri genitori, dagli insegnanti e da tutte le figure autoritarie e importanti che ci circondano.

A quell'età, le credenze del subconscio riflettono l'ambiente circostante, poiché senza dati il computer non funziona.

Col passar degli anni emerge la mente cosciente e parecchie cose vengono rielaborate e cambiate.

Ma molte esperienze e credenze rimangono nascoste e non sappiamo di averle finché non mandano in conflitto il sistema, generando malattie e comportamenti nevrotici.

Se non siamo coscienti di quello che contiene la nostra memoria, non siamo in grado di creare valide alternative per il cambiamento.

Prima di iniziare a scrutare il subconscio, è una buona pratica Huna dargli un nome, dobbiamo personificarlo, pensare ad esso come a un'entità precisa con la quale parlare e ragionare. Questo ci aiuta a stabilire dei rapporti.

Quando avete un po' di tempo per stare tranquilli, sedetevi, rilassatevi, chiudete gli occhi e chiedete: "Mio caro subconscio, come ti piacerebbe essere chiamato?" Il primo nome che vi viene in mente è quello giusto. Se non ricevete alcun nome sceglietene uno voi, che vi sembri adatto e che crei possibilmente una sensazione di **collaborazione**, ma non di sottomissione. La collaborazione del subconscio va ricercata in modo amorevole, altrimenti non funziona. Non è possibile sottomettere il corpo con prepotenza perché si ribella e risponde con la malattia.

### \* LA CACCIA AL TESORO

Stabiliti i convenevoli, potete iniziare a fare indagini nella vostra memoria sotto forma di gioco, come se fosse una caccia al tesoro. Dite al vostro subconscio, chiamandolo sempre per nome, che desiderate conoscerlo meglio e che volete riportare alla coscienza, nel maggior dettaglio possibile, il suo più bel ricordo.

Può essere necessario un po' di tempo, prima che il subconscio comprenda ciò che chiedete e inizi a collaborare attivamente, ma dopo un periodo di allenamento e dopo aver esplorato un po' di esperienze neutre, con una buona dose di coraggio, potete passare a riesaminare le esperienze più brutte.

Di tutto questo lavoro è bene tenere un diario, per poter studiare il quadro che si va delineando e comprendere in quali campi avete i problemi più grossi. Vediamo ora alcune tecniche per comunicare col subconscio.

### \* PARLARE COL SUBCONSCIO

- SIMBOLI – Una ottima fonte di comunicazione sono i simboli e le immagini che ci vengono sottoposti durante i sogni, ma possiamo utilizzare il linguaggio simbolico anche nello stato di veglia, chiedendo al subconscio di darci un'immagine o un simbolo per spiegare un nostro problema.

Esempio: "Dammi un simbolo per capire perché si è rotta la macchina proprio oggi". Magari vi appare un'amaca. Sta poi a voi interpretare il simbolo in base a quello che vi fa venire in mente. Se non riuscite a dare un'interpretazione, chiudete gli occhi e interrogate il simbolo, chiedendo cosa vuole dirvi, qual'è il messaggio che vi porta. L'immagine dell'amaca potrebbe significare che avete bisogno di riposo ed è meglio restare a casa.

Tenendo presente che il linguaggio simbolico è quello più semplice e immediato per il subconscio, potete provare a comunicare in quest'altro modo:

- TECNICA DELLA RISPOSTA PROVOCATA - Rivolgete l'attenzione all'interno e recitate lentamente le 4 frasi che vedremo fra poco, ripetendole 4 volte ciascuna e adattandole all'argomento che volete analizzare. Tra un'affermazione e l'altra prendetevi del tempo per ricevere la risposta del subconscio.

Le affermazioni sono:

- IO HO IL POTERE DI..... (potere sta per capacità)
- IO HO IL DIRITTO DI.....(diritto sta per io merito)
- IO HO IL DESIDERIO DI.....
- IO HO LA VOLONTA' DI.....(volontà sta per determinazione)

Le risposte che avrete saranno sotto forma di **parole**, oppure **sensazioni fisiche** o **immagini**. In caso di risposte negative, potete comprendere in quale settore il vostro subconscio trova difficoltà a seguirvi.

- PENDOLO - Un altro metodo veramente efficace per comunicare col subconscio è attraverso il pendolo.

Questo presuppone che abbiate già stabilito un codice di comunicazione col subconscio attraverso il pendolo. Per l'acquisizione del vostro codice personale e per imparare a far muovere il pendolo, consultate la dispensa n°5 "Lo Sciamano come veggente", nella sezione che si occupa del pendolo.

L'uso del pendolo fornisce alla mente cosciente l'ottima opportunità di comunicare col subconscio in modo diretto. Questo metodo viene usato anche dagli psicanalisti americani, quando ogni altro tentativo di contattare il subconscio risulta inefficace.

Per poter utilizzare questa tecnica è necessario spiegare molto chiaramente al subconscio, cosa ci si aspetta da esso.

Il subconscio è sempre sveglio e attento: legge quello che leggete, sente quello che sentite, sente quello che dite e sa quello che pensate; in realtà è una parte della vostra stessa mente. Ha però una capacità di ragionamento e di funzioni che sono indipendenti, come abbiamo già visto in precedenza.

Per questo è possibile che faccia valutazioni diverse dalle vostre, ad esempio riguardo a una persona o a una situazione.

Quando ponete domande attraverso il pendolo, fate in modo che la vostra energia psichica non produca un movimento, secondo la vostra volontà. Lasciate che il subconscio dia liberamente la sua risposta, altrimenti l'utilità della comunicazione viene meno.

Generalmente si ottengono risposte immediate, tutto dipende dal desiderio di comunicare che ha il vostro subconscio, ma all'inizio possono esserci difficoltà dovute alla diffidenza verso questo nuovo strumento. Talvolta il subconscio ha difficoltà a comprendere ciò che ci si aspetta da lui, tuttavia dopo un po' di esercizio la comunicazione si svolge in modo tranquillo e automatico.

Fate attenzione a come ponete le domande, il subconscio prende le cose alla lettera, le frasi contenenti metafore o termini ambigui portano a risposte poco chiare. Formulate domande precise e semplici, e in caso di risposta incerta cambiate leggermente la frase e riprova.

Potete fare domande sul vostro stato di salute fisica o mentale, potete chiedere il parere del subconscio su determinate situazioni o su altre persone. Potete analizzare quali cibi vi sono più congeniali, se avete delle intolleranze, quali vitamine o minerali vi sono necessari in un determinato momento.

Il pendolo può essere usato anche per spiegare il significato dei sogni più complessi. Il linguaggio simbolico dei sogni può risultare ostico alla mente cosciente e un dialogo col subconscio, attraverso il pendolo, può aiutare a chiarire i dubbi d'interpretazione.

Fate in modo che l'utilizzo del pendolo rimanga sempre per voi un semplice strumento di indagine. E' il subconscio che vi risponde attraverso il pendolo, ma non è onnisciente. E' un vostro collaboratore che agisce in base alla memoria e ai segnali presenti nell'ambiente. Una volta ricevute le informazioni è sempre vostro compito prendere le decisioni in merito.

### **\* IL LINGUAGGIO DEI SOGNI**

Il mondo dei sogni, nel quale ci rechiamo tutte le notti durante il sonno, è un luogo assolutamente reale, come la vita fisica della quale siamo abitualmente coscienti. E' un posto dove andiamo a riposare, imparare, giocare; questo ci consente di riequilibrarci e di comunicare con altre entità e col nostro Sé Superiore. E' una diversa dimensione che ci vede spesso più attivi di quanto non lo siamo nella vita ordinaria.

L'uomo spende circa un terzo della propria vita in questo mondo.

Per gli scettici chiediamo: "Come mai tutti sognano durante il sonno?"

Non ricordare i sogni non vuol dire che non sognamo, perché è stato scientificamente dimostrato che tutti sognano di notte. E non soltanto tutti sognano, ma tutti hanno **bisogno di sognare**, perché nelle sperimentazioni effettuate, persone private artificialmente del sonno finivano per avere delle allucinazioni, ossia sogni nello stato di veglia. Il sonno, e di conseguenza il sogno, è indispensabile per assicurare la salute psico-fisica.

Ci sono due tipi di sogni: quelli che riflettono la vita ordinaria, come le normali situazioni familiari e di lavoro, e i sogni che sembrano puramente fantastici e completamente scollegati dalle regole dello spazio-tempo. Questi ultimi sono i più difficili da accettare come esperienze reali e significative.

Facendo un'analisi più ampia, tutti sognano in continuazione notte e giorno, poiché basta sedersi a riposare su un divano o su una panchina, anche senza addormentarsi, che poco dopo la mente parte per un viaggio interiore, portando immagini e flash di storie fantastiche o reali: s'inizia a sognare ad occhi aperti. Questo, come abbiamo visto, accade più spesso in coloro che dormono poco, come a voler recuperare i sogni che non sono stati effettuati durante la notte.

Nella tradizione hawaiana si ritiene che durante il sonno profondo, lo spirito viaggi per vedere altri posti e altre persone, per incontrare altri spiriti, per avere avventure e contattare l'Aumakua. Tutte queste attività vengono ricordate come sogni.

In alcuni sogni sono contenuti messaggi del subconscio, che ci aggiornano sul nostro stato di salute e ci suggeriscono cure, oppure ci evidenziano le nostre emozioni verso gli altri e verso noi stessi. Altri sogni provengono direttamente dal Sé Superiore, per darci suggerimenti e pre-cognizioni. A volte captiamo sogni telepatici di persone fisiche conosciute e sconosciute, o di entità più evolute che desiderano darci consiglio e aiuto.

Nello stato di veglia la mente cosciente acquisisce l'esperienza fisica, attraverso le percezioni sensoriali ricevute e trasmesse dal subconscio. Quando ci addormentiamo, il subconscio smette di inviare dati appartenenti alla dimensione fisica e inizia a trasmettere dati sulle altre dimensioni, che sono assai diversi da quelli legati alla vita ordinaria, conferendoci così altre abilità e altre regole (per esempio nei sogni si può volare o andare sott'acqua senza affogare).

Nel comunicare le informazioni, il subconscio ricorre al linguaggio universale dei simboli e attinge dalle esperienze memorizzate; perciò ricordiamo solo la rappresentazione simbolica del sogno e non l'esperienza in sé, ed è questo che fa apparire alcuni sogni puramente fantastici e illogici. Se vogliamo realmente comprendere il senso dell'esperienza dobbiamo imparare ad interpretare i sogni.

### \* *INTERPRETARE I SOGNI*

L'interpretazione dei sogni è strettamente personale, perché l'uso di una certa immagine o di un determinato simbolo trovano la giusta spiegazione solo in un contesto preciso. Alcuni simboli sembrano generare gli stessi pensieri e le stesse emozioni in un vasto campione di persone, al di là della lingua e della cultura. Ma poi, commisurando queste immagini al caso concreto, si possono avere risultati diversi. Ad esempio, sognare di scalare la parete di una montagna, può essere simbolo di difficoltà da superare, ma per un rocciatore può essere il semplice ricordo di una escursione.

I sogni hanno diversi livelli di significati; il primo impatto è col livello letterale.

Il contenuto evidente, come nel caso di fatti di vita concreti, problemi di lavoro, ecc. dà informazioni generiche sulle reali situazioni interessate; ma ogni avvenimento può essere interpretato come metafora o allegoria di qualcosa di più profondo. Né l'una né l'altra interpretazione è sbagliata, tutto dipende dal livello di analisi che si vuole fare.

Se ad esempio sogno di discutere con mio figlio, può essere che abbia delle cose da chiarire con lui, ma questo può anche significare che qualche **nuovo** aspetto della mia vita (rappresentato dal figlio) mi sta creando dei problemi.

Nella maggioranza dei casi gli attori del sogno rappresentano parti di noi stessi, qualità di altri che apprezziamo o atteggiamenti personali che non vogliamo vedere e che proiettiamo su altri personaggi.

Dunque, al di là dei volti più o meno noti coi quali abbiamo a che fare, interpretare i vari attori come **specchi** delle nostre caratteristiche, ci può essere utile per comprendere aspetti più profondi della nostra personalità.

Grande importanza rivestono i **sogni ricorrenti**, poiché il loro messaggio ripetuto nel tempo, vuole attirare la nostra attenzione su qualcosa che va necessariamente risolto. In questi casi quando il cambiamento viene compreso e attuato, il sogno non si verifica più.

Anche il **tema** del sogno, quando è ricorrente, va preso seriamente in considerazione. Possono aversi una serie di sogni con storie diverse, che sono tutte allegorie dello stesso problema, come dire: "Con questa situazione devi proprio farci i conti".

Ci sono poi gli **incubi**, che sono riproduzioni di grandi conflitti interiori, dovuti a emozioni lungamente represses o a complessi di idee conflittuali. Attraverso questi sogni drammatici, il subconscio e il Sé Superiore, mandano forti segnali per provocare una reazione di guarigione.

Per interpretare i sogni, oltre al metodo di interrogare i personaggi, che già conoscete, potete fare uso del pendolo. Chiedere al subconscio di spiegare i simboli del sogno mediante il movimento del pendolo, può essere una modalità più rapida ed efficace di altre; tutto dipende dalla sensibilità personale.

Di fronte ad un sogno complicato possiamo chiedere per la notte seguente un sogno più chiaro, per migliorare la comprensione del messaggio. Possiamo inoltre chiedere di proseguire un sogno che si è interrotto per cause esterne, senza arrivare al finale.

La scuola della "Gestalt" ha sperimentato un metodo molto efficace di lavoro sui sogni, in cui il paziente viene chiamato a recitare il ruolo di ogni elemento del sogno, per far luce sui loro messaggi. In qualità di attore del proprio sogno è più facile comprendere ciò che si sta rappresentando; alcune frasi possono essere completate e l'immaginazione può fornire altri dati mancanti. Con questo metodo possono affiorare ottime intuizioni.

Possiamo infine ricorrere alla libera associazione di idee con i vari simboli e situazioni, applicandole alla nostra esperienza di vita reale.

### **\* RICORDARE I SOGNI**

Per lavorare sui sogni è necessario ricordarli, e questa è un'abitudine che si può acquisire. Per prima cosa occorre andare a letto chiedendo al subconscio di ricordare i sogni e riportarli alla memoria la mattina seguente. Poi tenete sul comodino carta e penna, per poter prendere appunti rapidamente quando vi svegliate. Ci vuole solo un po' di pratica. La cosa importante è scrivere un breve riassunto immediatamente dopo il risveglio, l'analisi e l'approfondimento possono essere fatti in seguito, in un momento di calma e di raccoglimento interiore. Durante la scrittura, quando la memoria del sogno si blocca, sdraiatevi nuovamente e cercate di ritrovare la posizione che tenevate durante il sogno; questo aiuta a far riaffiorare il ricordo.

Rileggete spesso i vostri sogni e date loro importanza, questo convincerà il subconscio che la cosa va presa seriamente e ricordare sarà più facile e spontaneo.

Il lavoro sui sogni può essere fatto anche coi sogni diurni. Quando vi capita di avere una fantasia mentre siete in un momento di rilassamento, oppure durante la meditazione, usate quella visione per conoscere voi stessi e i vostri problemi. Tutto è telepaticamente collegato e nulla avviene per caso.

Ora vi propongo un'esperienza sulla comunicazione simbolica usata nei sogni, attraverso questa semplice meditazione.

## ESERCIZIO

Chiudete gli occhi e fate qualche respiro profondo. Immaginate davanti a voi una montagna. Sulla cima c'è un edificio, quello è il punto in cui siete diretti. Calcolate 5 minuti di tempo per arrivare in cima alla montagna ed entrare nell'edificio.

Cominciate a salire, cercando di vivere l'avventura con tutti i sensi: vista, udito, tatto, come nella vita reale.

Guardate il paesaggio che vi circonda, se è spoglio, o rigoglioso.

Guardate il percorso che state affrontando, se è impervio, o agevole.

Su che tipo di sentiero vi trovate? Notate i rumori e gli odori di quello che vi circonda.

Mentre salite c'è qualcosa che vi intralcia? Avete difficoltà di qualsiasi genere?

Oppure tutto fila liscio e tranquillo? Se c'è una difficoltà come potete superarla?

Trascorsi i 5 minuti, se siete riusciti ad arrivare all'edificio, notate di che tipo di edificio si tratta, poi entrate dentro e sentite se siete o meno soddisfatti di voi. Infine fate qualche respiro profondo e aprite gli occhi.

Le immagini di questa meditazione rappresentano le mete e gli obiettivi che volete raggiungere e le difficoltà connesse con la loro realizzazione. Interrogate il vostro edificio per sapere quale progetto rappresenta; siete arrivati alla vostra destinazione? Avete avuto contrattempi?

Una volta uno studente ha obiettato che 5 minuti non sono sufficienti per scalare una montagna, ma qui siamo nella dimensione mentale e se nel tempo stabilito non portate a termine l'esercizio, vuol dire che il subconscio trova difficoltà ad avvicinarsi a quella meta, anche a livello simbolico.

Durante i vostri viaggi nella memoria, ogni volta che il subconscio vi presenta un segnale di stop, vuol dire che c'è un ostacolo che impedisce la vostra evoluzione. In questo caso, le esperienze contenute nella memoria vanno in conflitto col progresso e lo sviluppo, perché bloccano l'energia del corpo.

I Kahuna hawaiani insegnano che la memoria del subconscio trova, come sede fisica, non il cervello come si crede correntemente, ma i tessuti e la muscolatura del corpo. Ogni trauma del passato o giudizio negativo, ogni complesso di colpa o di paura, si localizza in una particolare zona del corpo, bloccando e facendo ristagnare l'energia, dentro la relativa fascia muscolare.

Tecniche come il MASSAGGIO e la BIOENERGETICA vengono utilizzate con successo per il rilascio della tensione muscolare, portando ad una istantanea risoluzione dei problemi connessi. Tuttavia, in seguito, nulla vieta al subconscio di ricostruire il blocco energetico.

Portare alla coscienza i problemi o sciogliere i blocchi energetici non è sufficiente per ottenere una guarigione duratura.

Il subconscio tende a opporre resistenza al cambiamento, perché si sente più sicuro nella ripetizione costante dei comportamenti perfettamente noti e inoltre vuole essere ben convinto che lo sforzo che deve compiere valga la pena.

In questo si comporta come un mulo; si dice che si può portare il mulo all'acqua, ma non si può costringerlo a bere. Ed è proprio così!

Ogni volta che desideriamo effettuare un cambiamento nelle nostre reazioni, nei nostri giudizi, in quello che accettiamo per vero o che vogliamo realizzare, dobbiamo convincere il subconscio che ciò è possibile e valido, e dobbiamo dimostrargli che esiste un'alternativa praticabile. In che modo? Dobbiamo creare, attraverso l'immaginazione, un modo nuovo di fare le cose, affinché il vecchio file venga sovrascritto dal nuovo.

Per perdere una vecchia abitudine bisogna **acquisirne una nuova**. Se lasciamo semplicemente il vuoto, spazzando via il vecchio, l'abitudine tornerà a formarsi.

Se praticherete le varie forme di dialogo col subconscio che abbiamo visto, focalizzerete i problemi da risolvere, ma poi dovrete lavorarci attivamente sopra, per effettuare una riprogrammazione consapevole del subconscio.

Secondo i Kahuna hawaiani è possibile lavorare sul cambiamento e sul progresso interiore attraverso varie tecniche di meditazione attiva e passiva.

## \* LA RIPROGRAMMAZIONE

Il primo passo verso la riprogrammazione presuppone un'assunzione di responsabilità da parte della mente cosciente, che non vuole più essere travolta dal fato e dalle vicissitudini esterne, e quindi decide di prendere le redini della propria vita, per guidarla verso ciò che desidera realizzare.

Abbiamo visto che il subconscio adotta comportamenti ripetitivi, resiste ai cambiamenti e alle novità perché si sente più sicuro eseguendo ciò che è abituale e già collaudato. Il subconscio adotta una routine e continua così per tutta la vita, se la mente cosciente non decide diversamente, o qualche grosso avvenimento esterno non impone una trasformazione.

Se cambiate sede di lavoro il subconscio, comprendendo la necessità di percepire lo stipendio, imparerà la nuova strada da percorrere ogni giorno.

Tutto può essere cambiato: i sentimenti, le emozioni, i comportamenti e persino il modo di pensare; il nostro cambiamento, come conseguenza, farà cambiare la reazione degli altri nei nostri confronti.

Ho già spiegato come mettendo d'accordo il subconscio con la mente cosciente si unisce automaticamente lo Spirito, il quale attraverso l'energia dà vita alle nostre richieste. Bene, quando la mente cosciente sa cosa vuole, deve mantenere l'attenzione costante sul proprio obiettivo, fino a quando il subconscio non lo accetta come nuova abitudine. Su questo si basano le tecniche del pensiero positivo e dell'ipnosi.

Il subconscio è sensibile alle frasi ripetute in continuazione con tono convincente, questa è anche l'arma vincente della pubblicità. Ma fin quando la riprogrammazione non è completa, il subconscio tende a tornare alle vecchie abitudini, non appena s'interrompe la ripetizione delle affermazioni.

La mancanza di perseveranza è la spiegazione degli insuccessi. Come la goccia dell'acqua giorno dopo giorno scava la roccia, così i suggerimenti e le affermazioni vanno protratti, finché il subconscio non li accetta come verità e da quel momento in poi dà inizio alla nuova routine.

Può essere necessaria una sola affermazione o centinaia di ripetizioni, tutto dipende dalle paure, dai dubbi e dai pensieri contrari che abbiamo in merito all'obiettivo; inoltre più persone sono coinvolte nella trasformazione, più energia occorre.

Kupono è il metodo hawaiano per programmare i cambiamenti attraverso l'auto-ipnosi.

Gli strumenti utilizzati in Kupono sono: le parole (affermazioni, suggerimenti, comandi), le immagini e le fantasie che coinvolgono tutti i sensi fisici. Queste vengono usate per creare emozioni positive riguardo al conseguimento dell'obiettivo.

I tempi di realizzazione variano da pochi giorni a parecchi mesi, in relazione alle eventuali reazioni contrarie del corpo e alla effettiva volontà di perseguire il cambiamento.

Per praticare l'auto-ipnosi eseguite i seguenti passaggi:

- Siate coscienti di quello che volete cambiare (es. la paura)
- Definite l'opposto positivo (es. la fiducia)
- Visualizzatevi nella nuova condizione
- Portate continuamente l'attenzione su questa immagine e ripetetevi: "Tu puoi farlo... fallo!"

Le visualizzazioni vanno ripetute finché non emerge da dentro un'emozione positiva, questo è il segnale che il subconscio è stato raggiunto. Quando il subconscio avrà accettato completamente la nuova condizione, la trasformerà in una nuova abitudine.

## \* **LA MEDITAZIONE**

La meditazione è sempre stato il metodo più diffuso in tutte le discipline spirituali del presente e del passato, per ottenere cambiamenti nello stato di coscienza e nella salute del corpo fisico.

La meditazione Yoga o la pratica Zen hanno come obiettivo principale l'abbattimento di ogni forma di pensiero, per sperimentare l'espansione nella mente universale. Queste potremmo definirle forme di meditazione passiva.

Esistono anche forme di meditazione attiva, come quelle utilizzate nelle scuole del pensiero positivo, dagli ipnotizzatori e dagli esperti di tecniche mentali. Nella meditazione attiva la mente non sperimenta affatto il vuoto, bensì viene riempita da immagini e pensieri riguardanti ciò che si vuole rendere concreto.

Nella tradizione dei Kahuna ci sono entrambe le forme di meditazione: quella passiva si chiama NALU, quella attiva si chiama NO'ONO'O.

In qualunque tipo di meditazione vengono adottate quattro fasi di esecuzione:

1. **Consapevolezza** dirigere l'attenzione verso l'oggetto della meditazione;
2. **Rilassamento** annullamento delle resistenze fisiche e mentali;
3. **Concentrazione** attenzione fortemente concentrata;
4. **Perseveranza** attenzione continuata fino a quando non si è aggregata una sufficiente quantità di energia per realizzare l'obiettivo della meditazione.

La scelta del metodo attivo o di quello passivo va fatta in base al proposito che ci prefiggiamo nella meditazione e alle preferenze personali. Come in tutte le pratiche Huna, quella che funziona bene per noi è la migliore.

### ESERCIZIO

Quella che segue è una forma di meditazione passiva, che ha come obiettivo lo sviluppo della consapevolezza interiore.

- Sedete con la schiena ben dritta, chiudete gli occhi e iniziate a respirare profondamente e lentamente. Sentite come il respiro rinforza il vostro campo energetico, createvi un guscio protettivo di luce bianca.
- Portate per un po' l'attenzione sul respiro, finché il corpo non diviene tranquillo e rilassato, poi rivolgete l'attenzione all'interno verso ogni pensiero, immagine, suono o sensazione che compare nella mente. Osservate come ogni fenomeno appare e poi scompare.
- Restate nel ruolo dell'osservatore cosciente, senza fare critiche o esprimere giudizi. Qualsiasi cosa accada è perfetta così com'è. Possono arrivare visioni, ricordi, sensazioni, oppure assolutamente niente. Osservate tutto ciò che potete senza fare interpretazioni.
- Al termine fate qualche respiro profondo, muovete il corpo, aprite gli occhi e tornate al presente.

## \* **MEDITAZIONE CREATIVA**

La meditazione creativa ha lo scopo di portare nella nostra esistenza cose, situazioni, capacità che desideriamo acquisire, ma al momento non abbiamo.

Ci sono molteplici tecniche di meditazione creativa, tra cui meditazioni strutturate sotto forma di fantasie guidate, sul genere di quella per “scalare la montagna”. In particolare ora ci occuperemo della costruzione di forme-pensiero.

Si tratta di immaginare qualcosa che si desidera ottenere e credere che questo verrà realizzato, col solo potere personale o con l'aiuto di un essere superiore.

La cosa più importante, che invece a volte viene dimenticata, è di concentrare l'energia universale, per trasformare la forma-pensiero in realtà.

Quello che vi propongo sotto è un metodo Huna per creare forme-pensiero.

## ESERCIZIO

Assumete una posizione meditativa e respirate per un po' lentamente e profondamente. Attraverso il respiro fate in modo che il vostro campo energetico diventi fortemente concentrato ed energizzato dalla luce bianca.

Il campo di energia vi pervade e si espande attorno a voi, sentitene la vibrazione e il pizzicore. Nel contempo chiedete di essere messi in contatto col vostro Sé Superiore.

Mettete le mani a forma di coppa, distanziate di circa 20 cm., quindi immaginate che l'energia accumulata fluisca dai palmi delle mani, fino a formare una sfera di luce che tenete tra le mani. Se avete difficoltà a percepire la sfera, sfregate tra loro i palmi delle mani e tornate in posizione.

Ora possedete una sfera di energia pronta per qualsiasi programmazione, utilizzatela per risolvere un problema personale.

Visualizzate voi stessi all'interno della sfera, felici e in buona salute, con il vostro attuale problema già risolto e superato.

Usate l'immaginazione per rendere la cosa più reale possibile, coinvolgete tutti i sensi fisici, percepite la soddisfazione e la gioia di aver risolto il problema. Più senso della realtà mettete nell'esperienza, più forte è la forma-pensiero ottenuta.

Quando avrete reso la sfera più forte possibile, lanciatela verso l'alto o inseritela nel vostro corpo e lasciate che faccia il suo lavoro, concludendo con una richiesta al vostro spirito superiore di favorire la realizzazione. Abbiate completamente fiducia nel Sé Superiore e nel suo aiuto. Chiudete la meditazione con un gesto o una parola conclusiva (es. “Così sia”, “E' fatto”, “Grazie”).

Più la condizione richiesta è diversa da quella che oggi vivete, più dubbi e paure possono affacciarsi durante la meditazione. In questo caso ripetete la meditazione più intensamente e più spesso possibile. Una volta al giorno è il minimo indispensabile, ma una maggior frequenza è altamente consigliata. Continuate fino al raggiungimento di ciò che desiderate.

Se cambiate idea su questa programmazione e volete farne una diversa, dovete prima effettuare una meditazione speciale per l'annullamento di questa forma-pensiero, altrimenti continuerà a produrre i suoi effetti, interferendo con i vostri nuovi propositi.

### \* *HAIPULE*

Il processo di integrazione dei Tre Sé più potente ed efficace è Haipule. Conoscete già la tecnica haipule per creare un nuovo sogno. Qui esaminiamo il processo in modo più completo e approfondito.

Con Haipule viene canalizzata energia cosmica nel corpo e con la cooperazione dei Tre Sé, questa viene irraggiata all'esterno, per manifestare un determinato evento.

Ciò presuppone che si abbia contemporaneamente coscienza: del proprio corpo, come aiutante e amico; della mente, come strumento per focalizzare l'attenzione; e del Sé Superiore, come consapevolezza ed essenza dell'esistenza.

Poi va curato il rilassamento del corpo e il rilascio delle emozioni, abbandonando la rabbia e i giudizi critici, verso se stessi e verso gli altri. Bisogna ottenere il massimo della concentrazione, avendo ben chiaro il proprio obiettivo ed uscire dalle paure e dai dubbi. Soprattutto i dubbi causano distrazione e aumentano il fabbisogno dell'energia necessaria alla programmazione. Qui viene utilizzato un sistema per superare i dubbi e le paure, che ancora non avete provato: quello di elevare il pensiero al livello spirituale. Il pensiero spirituale implica un diverso modo di considerare la vita, in cui tutto è collegato dall'amore, l'io si espande e il dubbio e la paura vengono trascesi, senza bisogno di combatterli, poiché al di fuori dell'ego individuale essi perdono il loro significato. Infine occorre restare sintonizzati sul presente, per attingere il massimo dell'energia universale.

Praticando Haipule si crea una condizione in cui le cose avvengono naturalmente, non si cerca di forzare la loro apparizione e non occorre implorare per essere esauditi.

Quando si concentra l'attenzione su qualcosa, senza nutrire il minimo dubbio e con aspettativa positiva, le vibrazioni del pensiero attraggono il loro equivalente materiale immediatamente disponibile nell'ambiente, inoltre favoriscono l'aggregazione di ciò che ancora non esiste.

Nella pratica haipule si sperimenta l'integrazione spirituale, l'unione dei Tre Sé, perché si vivono contemporaneamente e si identificano: pensiero, immagine e sensazione, nel momento presente.

## \* LA PRATICA

Haipule può essere praticato in forma breve, dovunque vi troviate, o in forma più lunga (mezz'ora e oltre) in luogo appartato, in posizione meditativa e con la dovuta concentrazione.

Meditate sulle quattro parole elencate sotto, una alla volta; prima pensate alla parola, poi associatela ad un'immagine di una situazione o di una persona che per voi rappresentano, al meglio, il significato della parola stessa. Visualizzate queste immagini nel maggior dettaglio possibile, coinvolgendo tutti i sensi fisici.

Infine lasciate sgorgare da dentro un'emozione positiva collegata all'immagine visualizzata, quest'ultimo passaggio è il più importante ai fini della programmazione, perciò scegliete un'immagine che vi trasmetta buone sensazioni. Ecco le parole:

**PACE** - pensate a scene tranquille come: prati, paesaggi, albe, tramonti, oppure persone che smettono di combattersi o di litigare, o qualsiasi altra cosa questa parola vi fa venire in mente.

**AMORE** - pensate a bambini che giocano insieme, oppure di essere coccolati da qualcuno che vi ama veramente, scene di altruismo o di superamento dei pregiudizi, scene di perdono, ecc.

**POTERE** - pensate alla luce del sole e delle stelle, ai torrenti e alle cascate, all'energia del fuoco, del vento, della terra, o qualsiasi altra cosa che esprime forza (evitate la violenza e gli abusi di qualsiasi genere).

**SUCCESSO** - visualizzate una scena che rappresenta ciò che volete ottenere, il raggiungimento di una meta importante, o la realizzazione di un vostro desiderio, materiale o spirituale che sia.

Terminate la meditazione con una frase di ringraziamento e un sentimento di gratitudine verso ognuno dei Tre Sé, per la loro collaborazione, infine recitate una benedizione a favore degli altri.

Utilizzate Haipule il più spesso possibile. Se si fosse in grado di eseguire questa tecnica in completa assenza di dubbi, basterebbe **una** sola meditazione. Ma i dubbi possono nascere da abitudini difficili da estirpare, perciò praticate spesso haipule e questo vi aiuterà a diventare complessivamente più positivi e orientati al successo.

Quello che distingue queste tecniche di guarigione sciamanica da una terapia psicologica o da una disciplina spirituale, è l'armonizzazione dei Tre Sé.

Si possono risolvere parecchi problemi, lavorando solo col subconscio.

Si possono raggiungere tante mete, attraverso l'impegno e la forza di volontà della mente cosciente.

Si può arrivare alla beatitudine, rifugiandosi nello Spirito.

Ma l'essere umano non è mai completo, finché ognuna delle sue parti non viene riconosciuta e valorizzata, finché **ogni parte** non interviene a svolgere la propria funzione in correlazione con le altre. L'uomo non è puro spirito, né semplice materia, ma un ponte tra terra e cielo e per svolgere la propria missione ed esperire una vita piacevole e significativa deve avvalersi dell'integrazione spirituale.