AMORE PURO di Susanne Bohdal

Susanne Bohdal è nata a Vienna nel 1975. Ha studiato Indologia e Tibetologia (oggi: Scienza dell'Asia meridionale, Tibet e buddismo) all'Università di Vienna. Pratica Jin Shin Jyutsu dal 2000 ed è registrata come specialista energetico a tempo pieno dal 2004. Su richiesta del suo insegnante spirituale, ha pubblicato il libro "Jamuna Mishra. Adhyatma Yoga Un percorso spirituale". Successivamente ha seguito la pubblicazione "The Dream of Life", pubblicata nel 2016. Oggi vive a Vienna con i suoi tre figli.

Dedico questo libro a tutti coloro che vogliono sperimentare l'amore e quindi ottenere la guarigione.

Lo dedico a tutte le generazioni dell'umanità in modo che loro stesse possano aumentare la loro consapevolezza.

Lo dedico al nostro amato pianeta Terra, che sta cambiando per rigenerarsi e rivitalizzarsi.

A 17 anni ho cercato di capire chi sono, perché sono nata qui, in questo posto, in un corpo femminile, in questo periodo e soprattutto come potrei servire l'umanità. Quando ero giovane ho avuto la visione di vivere in un eremo, con preghiere e rituali e vivere di bacche e frutti in natura. Volevo raggiungere l'illuminazione per liberarmi dai miei intrecci karmici, schemi di limitazione personale e lesioni emotive.

Molto divertente, penso oggi e rido di cuore di queste idee. Più tardi quando nacque mio figlio maggiore, il sogno della meditazione in alta montagna e dei lunghi ritiri era diventato obsoleto.

Oggi vivo con i miei tre meravigliosi bambini in un appartamento della società cooperativa nel centro di Vienna. Sono diventati i miei migliori insegnanti, soprattutto riguardo a cosa significhi essere nel momento. Mi confrontano ogni giorno con la verità, che per noi la trasformazione è fondamentale e irrevocabile in ogni momento. C'è solo questo momento, questo respiro. Quando è finito, appartiene già a ciò che chiamiamo passato. Pertanto, ciò che rimane per noi ora è solo accettare con gratitudine ciò che questo momento ci offre.

Tuttavia, la cosa più importante che ho potuto imparare dai miei figli è sperimentare l'amore puro. A causa della loro presenza, ero e sono tenuta a lavorare sempre di più sul mio amore per me stessa al fine di espanderlo. Solo quando accettiamo noi stessi così come siamo, siamo in grado di amare gli altri con il cuore aperto.

Questo libro è in una fase di preparazione mentale da diversi mesi, il suo contenuto mi è stato chiaro per molto tempo. Tuttavia, non sono stata in grado di scriverlo. Fu solo quando una crisi globale ufficiale è stata dichiarata che sembrava essere arrivato il momento giusto per la pubblicazione. Viviamo in tempi difficili, profondi cambiamenti stanno avvenendo all'interno e intorno a noi. Gaia, Madre Terra, aumenta le sue vibrazioni. Si rigenera e rivitalizza se stessa. Possiamo seguire il suo esempio. L'attuale stato di decelerazione significa per noi un'enorme opportunità. Spero che le pagine seguenti possano toccare il cuore di molte persone e renderle in grado di aumentare la loro consapevolezza e quindi le loro vibrazioni. Il cambiamento si sta verificando intorno a noi, indipendentemente dal fatto che vogliamo farne parte o meno. Questa è la libera scelta di ognuno di noi. Tutti possono scegliere il percorso del

cambiamento interiore e della trasformazione personale o rimanere intrappolati in vecchi schemi restrittivi.

La chiave per aumentare la nostra consapevolezza è l'amore. L'amore guarisce tutto. Una formula così semplice - una parola così grande - una cosa difficile per noi, dal momento che abbiamo da tempo dimenticato come essere in uno stato di

puro amore.

Ora ognuno di noi ha la possibilità di contribuire: pensando in modo più consapevole, aumentando la nostra luce interiore personale ed espandendo la nostra capacità di amare. Quindi saremo in grado di ascendere come collettivo, unendoci alla Madre Terra nel suo attuale cambiamento.

Sii il cambiamento verso l'amore! "Breath is the ultimate healer" è l'essenza irrevocabile di tutte le pratiche spirituali ed arti di guarigione, come ad esempio lo Yoga. Molti di noi hanno

familiarità con questa saggezza e la conoscono. Il respiro giusto

può essere appreso (ri-appreso) da tutti noi. È sufficiente lavorare con il

respiro solo per inviare guarigione e abbondanza a un'area interessata

Del nostro corpo.

In questo libro, tuttavia, vorrei concentrarmi sul perfezionamento di questa verità e affrontare questa estensione in modo più profondo. Per usare Le stesse parole di Mary Burmeister: "La respirazione profonda porta ad un [auto] amore".

Ogni tipo di malattia nel nostro corpo è al centro di un riflesso dei nostri pensieri, che in quel caso mostrano disarmonia. Indipendentemente dal fatto che la causa immediata del nostro malessere o del dolore equivalga a stanchezza mentale o stile di vita stressante ed estenuante. Ricorda che il corpo è solo

una nave. Rappresenta una forma più densa dei nostri pensieri e sentimenti.

La verità è: non ci sono malattie incurabili, solo persone incurabili.

La causa è al livello dell'invisibile. L'effetto è sul manifestato. La nostra mancanza di armonia nasce sempre nel modo di pensiero sbilanciato. Questo è un dato di fatto. "Tutte le malattie hanno le loro radici nella mente umana", ha detto Paracelso. Prima o poi, il nostro pensiero si manifesterà sempre a livello fisico. Essere consapevoli di questo non è sicuramente né dannoso né imbarazzante. Perché proprio come una spirale può correre in una direzione negativa, possiamo deliberatamente invertire il suo movimento in una direzione positiva e quindi creare la nostra propria guarigione. "Il corpo è lo specchio dei nostri pensieri", ha detto Mary. Pertanto, possiamo sperimentare una profonda guarigione modificando i nostri schemi di pensiero. Vorrei mettere, questo metodo di amare te stesso e imparare un nuovo modo di pensare, in una semplice frase, al fine di evitare frasi complicate o dichiarazioni incomprensibili. Vorrei fare riferimento alla nuova forma di "portare i nostri pensieri in armonia e i nostri corpi nella guarigione" da qui in poi semplicemente come "pensare dal cuore".

Il cuore è costituito da muscoli scheletrici striati, che possono essere controllati a volontà, così come muscoli lisci, che sono controllati involontariamente. I muscoli scheletrici vengono portati in analogia con il sistema nervoso cerebrospinale, i muscoli lisci sono nuovamente collegati al sistema nervoso vegetativo. Non appena attraversiamo uno sviluppo spirituale, il cuore come organo si trasforma in un organo sensoriale che diventa soggetto alla nostra volontà. Ciò può accadere nella misura in cui il controllo precedentemente e prevalentemente vegetativo viene trasformato in un'attività sensoriale

volontaria sottoposta ad impulsi nervosi coscienti.

Alcuni fatti riguardanti il cuore biologico sono noti dalla ricerca interdisciplinare, che confermano il suo ruolo importante nell'interazione tra corpo, mente e anima. Non il cervello, ma il cuore invia il campo magnetico più forte nel nostro corpo. Il cuore quindi ha un potere maggiore del nostro cervello ed è direttamente collegato al nostro io interiore. I ricercatori hanno dimostrato che nelle reazioni complesse come l'amore o la gratitudine, c'è una sincronizzazione misurabile dei ritmi del cuore e della respirazione.

Centrando il sangue nel mezzo della nostra fisiologia, oltre a fornire nutrimento, il cuore sembra anche essere in gran parte responsabile della regolazione del calore nel corpo.

Non solo in termini medici, ma anche nella vita di tutti i giorni conosciamo il potere dell'energia del cuore.

Lo yoga distingue tra sette centri energetici, che sono chiamati chakra. Il chakra del cuore è situato nel mezzo ed è percepito nella maggior parte delle tradizioni indiane come una sorta di soglia di trasformazione. Rappresenta l'amore, la devozione e la trasformazione in un'energia superiore.

La qualità della vita, ha anche effetti scientificamente provati che prolungano la vita stessa.

Il cuore ci tiene in vita e ci fa sentire pieni di vita.

L'energia del nostro cuore assicura il nostro equilibrio e anche l'armonia. Queste proprietà, che potremmo anche chiamare calore mentale negli esseri umani, sembrano avere una connessione con il cuore come organo. Si mostrano nella consapevolezza sociale, come un profondo senso della comunità.

Il simbolo del chakra del cuore è la stella a sei punte. In sanscrito, la lingua originale delle sacre scritture dell'India, si chiama Anahata e si riferisce al suono sacro OM.

La ghiandola del timo è assegnata a questo speciale centro di

energia, che mantiene e rafforza il nostro sistema immunitario. Le disarmonie o la mancanza di energia in questo sottile centro energetico possono portare a tutte le forme di progetti cardiaci, ma anche a difficoltà respiratorie o persino allergie. Incrocia il tuo cuore! Mentre scrivo queste righe, secondo la presenza dei media, un nemico apparentemente potente e subdolo dell'umanità vuole sterminarci. La copertura in parole e immagini è travolgente; al nuovo nemico della nostra specie vengono persino concessi programmi speciali nelle notizie austriache. La paura viene seminata nei cuori dei miei concittadini.

Proprio come tutti gli altri, mi sento personalmente indebolita dall'incontro con sentimenti come paura, stress, insicurezza, aggressività, ecc. Quindi evito di essere costantemente sotto pressione dalle informazioni diffuse dai media, che mi parlano della plausibile prossima guerra (non importa se i nemici sono visibili o invisibili) che dovrei temere ora. In ogni caso, prevedono un futuro oscuro e sicuramente mi rifiuto di partecipare al loro gioco. È tempo di attivare il nostro pensiero dal cuore, perché solo allora possiamo chiaramente sapere dal profondo che noi stessi stiamo creando il nostro futuro. Il sensazionalismo economico della presenza dei media è una prova falsa che ci sembra vera, soprattutto perché abbastanza persone ci credono. Torniamo al nostro nemico attuale ed ufficialmente etichettato e chiamato "corona virus" che ha il potere di provocare il caos globale impedendo le nostre attività sociali ed economiche. O è forse solo pubblicizzato in modo che i veri vincitori di questa isteria di massa, l'industria farmaceutica, possano trarre enormi profitti dalle vaccinazioni forzate? O è che i governi possono ora monitorarci e controllarci meglio? Le misure statali vanno dalle offerte alle restrizioni fino all'incapacità esterna. Tuttavia, la nostra libertà interiore non è disponibile.

Non dovremmo perdere né tempo né energia affrontando quelle restrizioni o sviluppi che sfortunatamente sono fatti e realtà al momento. Ma possiamo cambiare questo periodo di ritiro esterno. Abbiamo bisogno di questa pausa per connetterci con il nostro io profondo per metterci in fila. Un'occasione gradita per perseguire ciò che unisce i nostri pensieri, sentimenti e azioni.

Se abbiamo una forte energia cardiaca, il nostro sistema immunitario è in perfette condizioni e virus o batteri non hanno possibilità di subentrare. La migliore precauzione per la nostra salute è una dieta equilibrata, esercizio fisico e, soprattutto, equilibrio emotivo.

Alla fine, i nostri pensieri decidono quanto apriamo i nostri cuori. Questo perché esperienze negative o traumi possono essere immagazzinati in cellule, zone o infine anche organi. Di conseguenza, a volte perdiamo la fiducia di base nei nostri poteri di autoguarigione e soprattutto la certezza che tutto ciò che ci viene fornito qui sulla Terra da - qualunque cosa tu voglia chiamarlo - Dio, l'Universo o il Principio Divino supremo. Questo grande potere ci consente di sviluppare e trasformarci nella miglior via possibile. Il potere dei nostri pensieri è immenso. Dobbiamo tenerlo sempre presente. Le nostre vite non sono solo modellate da eventi che non possiamo controllare: siamo in grado di prendere decisioni consapevoli e quindi cambiare le nostre vite nel modo in cui vogliamo che siano. Tutto dipende dal cane che nutriamo, sia che scegliamo di incoraggiare pensieri positivi o negativi. Questa scelta dipende da noi stessi ed è solo nostra responsabilità. Nessun guaritore, nessuna medicina e nessun guru possono fare il passo per assumersi la responsabilità del nostro sviluppo spirituale per noi. Abbiamo bisogno di una certezza, una profonda conoscenza dentro di noi, che possiamo vivere il nostro pieno potenziale, al fine di ottenere

una guarigione integrativa a livello mentale e fisico. Il desiderio di creare gioia pura, pace e libertà dentro di noi è a sua volta creato e alimentato dal nostro auto-amore. Questo amore appena rivelato e applicato per noi è il prerequisito per la migliore implementazione e realizzazione di tutte le nostre possibilità. Tutti i nostri desideri al servizio di una migliore convivenza di tutti gli esseri viventi sulla terra, si materializzeranno in modo particolarmente efficace e benefico. L'amore per sé applicato funziona senza sforzo se cambiamo i nostri pensieri solo in un modo positivo e costruttivo e non ci aggrappiamo a motivazioni egoistiche. Se rifiutiamo di espandere l'amore, continuiamo a rimanere bloccati in quei modelli di pensiero che ci hanno tenuto in cattività mentale:

Guarda i tuoi pensieri, diventano sentimenti.

Guarda i tuoi sentimenti, diventano parole.

Guarda le tue parole, diventano azioni. Guarda le tue azioni, diventano abitudini.

Guarda le tue abitudini, diventano personaggi.

Guarda il tuo personaggio, diventa il tuo destino.

La fonte di questo proverbio è sconosciuta, la diffusione di questa saggezza la dobbiamo a Charles Reade. Le persone con cuore aperto possono sentirne e riconoscerne la verità. I nostri pensieri sono lo strumento più potente a nostra disposizione. Ma è necessaria cautela! Perché il pensiero logico e l'analisi senza aggiungere una parte della pura energia del cuore possono portare a decisioni fredde e non empatiche. Il campo magnetico del cuore è molto più forte di quello del cervello.

Ogni decisione presa dal nostro cuore (= pensare dal cuore) deve essere classificata come molto più alta in termini di empatia nei confronti di tutti gli esseri viventi e solidarietà

mondiale.

Il potere del pensiero non è più solo il contenuto dei seminari esoterici; l'economia ha anche scoperto i suoi benefici e quindi anche i manager si stanno allenando nella direzione di materializzare gli obiettivi. Il focus dei nostri pensieri dovrebbe sempre essere diretto verso lo scopo da noi formulato; attraverso visualizzazioni ripetute o affermazioni ci permettiamo di realizzare i nostri desideri e idee. Dato che questa strategia di solito funziona bene, ci abituiamo al successo personale del "materializzarsi" e ora ne desideriamo di più. È qui che entra in gioco la natura umana, che rivela la sua più grande debolezza: non è mai abbastanza, non siamo mai soddisfatti. La mente umana non vuole accettare alcun limite. Più veloce, più alto, più forte, più efficace, persino migliore dell'ottimale ... Maggiore profitto, migliori prestazioni, più espansione. Tuttavia, questo atteggiamento ci lascerà insoddisfatti per tutta la vita, poiché la mente umana sentirà ancora la possibilità di miglioramento, si sforzerà di massimizzare e non vuole avere limiti imposti al suo conflitto. Ma allora dov'è il nostro "obiettivo" auto-definito? Quando saremo mai soddisfatti?

Invece di vedere l'abbondanza in cui viviamo, spesso perdiamo persino la nostra percezione del bene comune o della comunità. Il pensiero logico è utile per sviluppare strategie chiare, ma può anche essere usato per implementare idee egoistiche. Se la relazione con l'ego è la motivazione principale per l'efficacia nella vita di una persona, è abbastanza comune che gli altri soffrano di uno svantaggio preso dalle sue azioni.

Se i nostri pensieri sono allineati a livello divino o spirituale, sosteniamo e aumentiamo noi stessi E i nostri simili. Il cuore è una combinazione di pensiero logico ed empatico. Vogliamo tutti vivere sul nostro pianeta in pace, senza

ulteriori guerre. Desideriamo vivere in sicurezza, in una convivenza positiva. Questa non è un'utopia. Se ognuno di noi fosse in pace con se stesso, se ogni giorno lasciasse vibrare il suo personale campo magnetico nella sua forma più pura, allora il paradiso terrestre si manifesterebbe. La stabilità mentale ed emotiva è importante quanto la consapevolezza dell'abbondanza presente nelle nostre vite. La conoscenza di sé e il pensiero dal cuore alla fine trasformano anche i sentimenti di sfida in empatia.

Quanto cambierà la nostra vita quotidiana se ci avviciniamo sempre apertamente a tutti. Se salutiamo e trattiamo amici e sconosciuti con benevolenza. Se riconosciamo il potenziale affermativo dello sviluppo in ogni situazione invece di contrastare il cambiamento con l'alienazione o la negazione. Se affrontiamo l'ignoto senza pregiudizio, finiamo con il pensare in categorie ristrette e poco gentili e smettiamo di relazionarci in un modo giudicante. Come diceva Antoine de Saint-Exupery in "Il piccolo principe":

Si vede chiaramente solo con il cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi.

È davvero un dono meraviglioso per me vivere in un paese così ricco e sicuro come qui, nella regione tedesca dell'Europa centrale. Sfortunatamente non molte persone nei miei dintorni condividono i miei sentimenti poiché si sono abituati molto a tutti i loro servizi e non mostrano il giusto apprezzamento per l'abbondanza in cui siamo circondati e in cui viviamo. Abbiamo il privilegio di una generosa sicurezza sociale e di ampie cure mediche. Nella nostra vita privata ci vengono fornite tutte le possibilità possibili per svilupparsi spiritualmente.

Ma ci manca un ingrediente molto importante per la nostra ricetta per avere una vita soddisfatta. Il più delle volte stiamo inseguendo e raggiungiamo obiettivi autoimposti. Il più delle volte ci manca una soddisfazione più profonda, una sensazione come gioia nei nostri cuori. Per percepire la vera contentezza dobbiamo amare puramente noi stessi ad ogni livello. Dobbiamo amare il nostro modo di pensare, sentire e agire. Se questi tre coincidono, la nostra vita è davvero felice. Il pre-requisito per la salute, la gioia, il benessere e avere una vita appagante può essere trovato per tutti. Non importa se sei ricco, povero, vecchio, giovane, maschio o femmina. Tutti possiamo trovare questo stato di gioia e felicità aumentando la nostra consapevolezza e sviluppandoci spiritualmente. "Nel contesto cristiano, l'amore è spesso associato alla sofferenza. Dio che è amore si oppone alla sofferenza e condivide il benessere e il dolore delle sue creature. La sofferenza non è un segno di debolezza. Dio non perisce nella sofferenza del mondo. La sua presenza nella sofferenza mira a rafforzare e in definitiva superare la sofferenza stessa. L'amore di Dio è più forte del peccato e della morte e promette la salvezza universale, la giustizia e la guarigione di ogni sofferenza". La credenza comune di tutti i cristiani è che a ogni essere umano venga promessa una risurrezione in un nuovo modo di essere. Tuttavia, Dio giudicherà ognuno contrastando le sue azioni durante la sua vita e alla fine prenderà la decisione se andremo in paradiso o in purgatorio dopo la nostra vita terrena.

La Chiesa cattolica predica che Dio è una forza che simpatizza e quindi cerca credenti compassionevoli, ma anche compagni d'amore. Dovrebbero seguire la sofferenza di Gesù Cristo in modo che, condividendo il suo cammino, sia alleviato, sostenuto e accompagnato dal maggior numero possibile. L'elemento curativo nel cristianesimo è che non è la violenza che redime, ma l'amore. L'amore è il segno di Dio perché è l'amore stesso. Il cristianesimo, la sua interpretazione e la diffusa espansione negli ultimi due millenni sono una

caratteristica tipica dell'era dei Pesci. Oggi nel 2020 l'era dell'Acquario è già iniziata. Quindi saremo in grado di ascendere senza sofferenza. Creeremo il paradiso in terra per così dire. Saremo testimoni di questo grande sviluppo, perché ci permettiamo di realizzare le nostre visioni. Tutti sono invitati a prendere parte a questo processo di creazione di un nuovo ordine mondiale.

Il cambiamento di valori sarà il nostro prossimo passo importante, ottenuto lasciando andare forme tradizionali non necessarie e restrittive e lasciando emergere quelle nuove. Non saremo qui solo come osservatori, ma ci verrà chiesto di partecipare. Ci viene richiesto di modellare il nostro futuro. Adesso è un buon momento per cambiare il nostro mondo in modo affermativo, creativo e positivo con l'aiuto dei principali strumenti chiamati empatia e amore!

Quando viviamo con i nostri pensieri dal cuore, creiamo pace, luce e amore dentro di noi. Questa vibrazione si espande quindi senza sforzo al nostro ambiente, al resto di questo pianeta e alla fine influenza l'universo. Ogni individuo può aumentare ed espandere la propria vibrazione, i propri pensieri e la propria capacità di amare attraverso la propria consapevolezza. Numerosi pensieri amorevoli manifestano collettivamente azioni positive per gli esseri viventi di tutto il pianeta e oltre.

Sono convinta che questo sia il compito dell'umanità in questo brillante decennio. Soprattutto per quelli come me che vivono nei cosiddetti Paesi del Primo Mondo, altrimenti indicati come il mondo occidentale. Siamo ricchi ed educati, quindi possiamo distribuire la nostra ricchezza donando denaro o beni, o anche condividendo conoscenza, amore e spiritualità. A livello materiale abbiamo tutto, a volte molto più di quanto avremmo bisogno. Tuttavia, molti di noi si sentono depressi invece di abbracciare l'abbondanza. Questa ingannevole

sensazione di povertà o ansia verso il futuro è per lo più evocata da un sentimento di carenza interiore. Soffriamo di una grande paura della perdita e cerchiamo di ottenere sempre di più. Vogliamo migliorare, fare sempre più profitti, acquisire più beni materiali o sperimentare i nostri limiti personali a livello fisico e mentale. Stiamo correndo attraverso le nostre vite nella speranza di essere considerati di successo da ciò che ci circonda o dalla società.

In momenti come adesso - quando il treno è stato fermato da un incidente - è quando ci rendiamo conto delle nostre vite alienate.

Se riusciamo a condividere e consentire a tutti di prenderne parte, ci sarà abbastanza per ogni essere vivente in questo mondo.

Per la maggior parte delle persone nella nostra cultura, l'amore è percepito come un'intensa sensazione di profonda connessione. Questa emozione esiste in noi indipendentemente dal fatto che venga restituita o meno. È la più alta forma di affetto, apprezzamento, attenzione e tenerezza che noi come esseri umani possiamo raggiungere. Ma le forme di espressione variano. In alcuni paesi in cui la vita umana è minacciata quotidianamente da sistemi politici, guerre, mancanza di istruzione o discriminazione a causa del genere, della religione o dell'origine, l'amore esiste principalmente sotto forma di amore per Dio, amore per la patria o amore caritatevole.

Tuttavia, i sentimenti d'amore comprendono uno spettro diversificato e complesso che inizia con simpatia, cura, carità, amicizia, amore emotivo con componenti sensuali-erotiche, fino all'amore contemplativo e mistico. L'amore è usato sia in termini culturali che storici, in vari contesti e connotazioni. Le regole di condotta sono stabilite da ciascun contesto sociale nella loro forma specifica. A seconda dell'epoca, della cultura

e della forma sociale, l'amore è compreso e vissuto in modo diverso. Per questo motivo i sentimenti e / o gli atteggiamenti etici di base riguardo a questo termine cambiano continuamente.

L'amore è un concetto su più fronti, un costrutto che crea individualmente uno spettro di sentimenti differenziati dentro di noi, che siamo in grado di esprimere in varie forme: facciamo regali agli altri, facciamo complimenti, abbracciamo le persone, mostriamo cosa proviamo attraverso la nostra postura ed espressione facciale, invia emoji pertinenti tramite il nostro smartphone, tiene la mano dell'altra persona. Molto spesso e soprattutto quando siamo giovani pensiamo che l'amore va di pari passo con sentimenti sessuali e attrazione sessuale.

Le relazioni amorose tra genitori e figli sono di solito le più durature della nostra vita.

Le strette connessioni amichevoli e i conseguenti sentimenti significativi si chiamano amore per gli amici.

La carità viene utilizzata principalmente per i bisognosi in un contesto religioso ed etico, mentre la filantropia si estende all'amore per le persone in generale. Nella nostra cultura occidentale, l'amore per gli oggetti e le idee è in voga. Ad esempio, questo si esprime attraverso l'amore per gli animali, per la natura, per gli hobby e le passioni.

Il patriottismo è popolare in alcuni paesi o addirittura diffuso tra i continenti. L'amore per la patria è spesso alimentato dall'idea di appartenere a una comunità etnica che rivendica terre giustificate da eventi storici selezionati.

L'amore di Dio significa l'affetto di Dio per le sue creature o la sua creazione, così come l'amore di un essere umano per il suo Dio (dei). L'amore è l'atteggiamento di base descritto da mistici, yogi e santi nella loro ricerca dell'illuminazione e della trascendenza di se stessi nell'universo impiegando la meditazione, la contemplazione o la devozione. Per innumerevoli secoli, le persone hanno cercato di raggiungere uno stato di massima gioia, pace interiore e libertà illimitata usando una varietà di metodi. Molti di loro meditano in varie forme, da soli o nei monasteri per decenni. Che si tratti di yogi o mistici, santi o filosofi, tutti cercano di usare i loro rispettivi metodi o processi di pensiero per passare dal sentimento di separazione all'unione con il più grande tutto.

Qui la mia storia personale e l'approccio alla mia ricerca dell'amore si adattano bene. Sono stato portata via da mia madre biologica immediatamente dopo la nascita, poiché aveva programmato di lasciarmi in adozione durante la gravidanza. Con il mio primo respiro, fui rimosso dal campo protettivo dell'aura di mia madre per crescere isolato dalla vicinanza umana e dal battito cardiaco per alcuni mesi. A quel tempo - nel mio caso - i bambini adottivi venivano separati dalla madre immediatamente dopo il parto e trascorrevano i primi mesi della loro vita nel reparto pediatrico dell'ospedale. Ognuno giaceva nel suo lettino, che era sistemato rigorosamente e simmetricamente in una grande stanza. I bambini erano sollevati dalle infermiere solo per essere nutriti e cambiati. Emotivamente solo con l'essenziale. Questa esperienza ha di conseguenza plasmato molto la mia vita. Nei miei primi mesi formativi sulla terra non ho conosciuto il sentimento di fiducia di base, il portamento, il calore umano o le sensazioni d'amore.

Sono cresciuta in una famiglia di classe media con un fratello adottivo e andavo sempre molto d'accordo con il mio stato di adozione. A livello emotivo, mi occorrerebbero alcuni decenni per riconoscere la mia lesione all'anima e finalmente conoscere, guarire e integrare l'amore in tutta la mia vita. Mi interessava la spiritualità e la guarigione sin dalla tenera età e sono stata in grado di svelare i segreti mistici, soprattutto

studiando Indologia e Tibetologia a Vienna. Per anni mi sono occupata dei sistemi filosofici del subcontinente indiano e del loro percorso di illuminazione. Volevo imparare quale approccio alla redenzione dall'essere - lì il ciclo era preparato per me. Di conseguenza, non mi sono limitato all'India, ma ho esteso la mia ricerca di soluzioni alle tradizioni cinesi o giapponesi. Ma nessun concetto filosofico è stato in grado di dissolvere il mio isolamento interiore.

Contemporaneamente ai miei studi ho cercato di praticare la contemplazione in varie tradizioni buddhiste a Vienna. Però non mi sentivo nel posto giusto anche in questi centri e alla fine ho creato il mio altare abbellito da statue di Buddha e ho adorato alcuni dei suoi vari aspetti sotto la mia guida. Mi mancava amore e compassione per me stessa. L'inizio del cambiamento è iniziato incontrando il mio insegnante spirituale Dr. Jamuna Mishra. Mi ha mostrato cosa significa provare puro amore e mi ha fornito un modo per iniziare a sviluppare la mia capacità di amare. Nel profondo ho sempre saputo che solo se ami e ti accetti pienamente puoi amare puramente. Per molto tempo ho percepito la mia vita solo come sofferenza. Volevo solo essere spirituale, esistere come pura luce nell'universo. Invece, ero legato a questo corpo umano, che mi sembrava buio e pesante. Il mio corpo sembrava pieno di dolore e paura. Sapevo solo per certo che volevo uscire da questo stato insoddisfacente. Il mio cambiamento è iniziato con lo yoga e il buddismo. Per molto tempo ho studiato il buddismo come una filosofia e un modo di ripresa. Il Buddha storico si chiama Siddhartha Gautama, così come Shakyamuni. È nato circa 2.500 anni fa in una regione che ora è il Nepal. Lì è cresciuto come un principe, ben protetto e nel lusso. Era sposato e aveva un figlio. Un giorno è andato in gita e si è trovato impreparato ad affrontare la sofferenza della gente, vale a dire vecchiaia,

malattia e morte.

Quindi, Buddha non era un Dio, ma una persona comune che aveva trovato una verità per se stesso che significava porre fine alla sofferenza. Nel suo insegnamento, il percorso verso la redenzione è aperto a tutti. A suo avviso, l'illuminazione non dipende né dalla fede né dalla grazia divina. Nel buddismo chi capisce le cose "come sono realmente", cioè "nella loro natura di vuoto" è redento. Perché come ha spiegato il Buddha nel suo primo sermone a Benares sotto forma di "Quattro nobili verità":

"La sofferenza ha una causa, vale a dire il desiderio; può essere terminato dalla distruzione del desiderio; e c'è un sentiero, che porta alla fine della sofferenza".

Buddha disse che una persona illuminata si rende conto che tutte le cose materiali non hanno sostanza e possono trovare uno stato permanente di felicità, pace e tranquillità attraverso questo distacco dall'attaccamento. "Sì, amato Buddha", ho pensato, "hai assolutamente ragione. Mi ritirerò dal mondo e da tutte le relazioni per ottenere l'illuminazione." L'ho fatto per alcuni anni, ma la mia vita e il mio destino hanno scritto la loro storia. Oggi sono qui come madre single di tre meravigliosi bambini, che hanno bisogno e danno amore in molte sfaccettature. E mi sento abbondantemente dotata. In questo libro, se uso l'amore, intendo l'amore universale. In questo contesto l'amore è incondizionato nella sua forma più pura e più alta. Se uso questa parola, non la limito a una forma personale né la aderisco a determinate persone o oggetti. È uno stato dell'essere che viene generato attraverso l'amore di sé realizzato. Non dovrebbe essere confuso con una comprensione generale e convenzionale dell'amore che includa determinate aspettative che potremmo avere dei destinatari del nostro amore o delle nostre relazioni interdipendenti.

Per me, il vero amore significa essere in uno stato di massima gioia e di grande gioia. I nostri cuori traboccano di felicità, come l'acqua che scorre da una fontana a getto. Scorre continuamente nel bacino, dove viene raccolto, restituito alla fontana e poi sparato di nuovo con enorme energia. Se dovessi descrivere il termine amore vero o incondizionato, probabilmente sceglierei luce, pace, gioia e libertà come sinonimi. Questo amore non conosce il contrario, poiché parole come indifferenza, odio o gelosia esistono solo come un antonimo a livello interpersonale. È quindi libero da quei sentimenti che generalmente conosciamo, in cui, ad esempio, sono coinvolti attaccamento, possessività o gelosia. Ma non si limita all'amore che proviamo per i nostri familiari.

L'amore di cui sto scrivendo semplicemente È,

cioè uno stato di gioia più grande che non è egoisticamente motivato e include tutti gli esseri viventi. Questa forma ha una vibrazione molto alta, io lo chiamo puro amore.

Rollin McCraty è a capo dell'Istituto HeartMath e uno dei fondatori della Global Coherence Initiative (GCI), che "attiva il cuore dell'umanità e promuove la pace, l'armonia e un cambiamento nella coscienza globale". Il GCI svolge ricerche rivoluzionarie sulla connessione tra umanità, campi magnetici e sistemi energetici della terra.

Per riassumere brevemente, i numerosi risultati della ricerca supportano sempre più l'ipotesi della GCI secondo cui "il campo magnetico terrestre trasporta importanti informazioni biologiche dai sistemi viventi. La prova dell'esistenza di un campo di informazione globale che collega tutti gli esseri viventi e la coscienza potrebbe essere derivata da varie ricerche.

Ogni cellula in un corpo vivente è incorporata in un ambiente esterno ed interno da forze magnetiche fluttuanti e invisibili.

Questi campi magnetici influenzano ogni cellula di un essere vivente. Per questo motivo, non dovrebbe sorprendere che numerosi ritmi fisiologici nell'uomo o comportamenti collettivi globali non siano solo sincronizzati con le attività geomagnetiche, ma i disordini in queste aree possono anche avere effetti negativi sulla salute e sul comportamento umani. Tutti i sistemi viventi sono interconnessi tramite campi biologici, elettromagnetici e non locali e interagiscono tra loro. L'essenza della natura è creare condizioni ottimali bilanciando le forze e le relazioni. L'evoluzione è costantemente orientata all'ottimizzazione di queste condizioni. Questo crea un processo continuo di creazione in cui sono coinvolte tutte le forze. A lungo termine, ciò porta ad un aumento della coerenza nel senso di un equilibrio perfezionato di stile reciproco allo scopo di armonizzare il più possibile il campo che circonda il globo e questa informazione con tutti i sistemi viventi.

Mentre apprendiamo ci sono già studi scientifici che confermano la nostra profonda conoscenza interiore, vale a dire che tutto è collegato a tutto. Tuttavia, la nostra capacità di amare puramente aumenta e diminuisce con la sua base più importante chiamata amor proprio. Più accetto me stesso, vivo con me stesso in pace, gioia e libertà interiore, più puro e alto posso condividere il mio amore.

Più luminosa è la mia luce, più oscurità sostituisce dentro e fuori. Più sono felice, più posso influenzare gli altri con la mia energia positiva o invertire i loro poli negativi. Maggiore è la nostra vibrazione di gioia e gratitudine che risuona in noi, più possiamo modulare le basse frequenze verso l'alto. Noi umani ora abbiamo i migliori prerequisiti e tutti gli strumenti necessari di cui abbiamo bisogno in noi stessi per un'ascensione verso una forma e una dimensione d'amore superiori. Come posso entrare in uno stato coerente di pace,

gioia e libertà interiore? Attraverso la conoscenza di sé, l'accettazione di sé e infine attraverso l'amore di sé. Non tutti impiegano il loro tempo ad ascoltare e ad altri manca ancora la sensibilità per percepire energie più sottili nei nostri corpi. Ognuno di noi ha l'opportunità di aumentare la propria frequenza. La chiave del successo si trova di solito nei dettagli e ci vuole tempo e pazienza per scoprirlo. È come un puzzle. Ogni singola parte, non importa quanto piccola, è necessaria per il completamento del quadro generale.

Se possiamo amare profondamente noi stessi e gli altri con un cuore aperto, abbiamo accesso allo sperimentare l'unità che sta dietro la polarità. Lasciamo quindi andare vecchi atteggiamenti, schemi di pensiero e lesioni dell'anima. La nostra vita è in equilibrio tra dare e ricevere. Non dobbiamo mettere tutto sulla bilancia. Più diamo, più torna. Il nostro dare non è mai auto-motivato fintanto che è fatto a cuore aperto.

Amore significa vedere il mondo senza filtri, senza limitare l'ottica - come stanno veramente le cose. Se amiamo puramente, non c'è polarità in noi. Vediamo il Creatore nell'altra persona come lo vediamo in noi stessi. I pensieri negativi, i sentimenti ambigui e le incertezze si dissolvono. Quando la saggezza e l'amore sono integrati, riconosciamo ogni forma di vita come una totalità.

In questo momento è più facile che mai per la nostra specie semplicemente accettare e consentire questo campo di vibrazioni crescenti. Non ci resta che ascoltare la frequenza del nostro pianeta Terra, il suo battito cardiaco e integrarlo in noi stessi.

Iniziamo!

La più grande sfida per noi umani sta nelle relazioni

equilibrate. Nel mondo occidentale di solito pensiamo innanzitutto al rapporto come a una forma di partenariato. A volte, tuttavia, le nostre connessioni più strette sono con i nostri genitori o figli, poiché spesso esistono per tutta la vita. Possono influenzarci molto, anche in modo restrittivo, poiché a volte potremmo rimanere bloccati nei ruoli o nei modelli comportamentali della nostra infanzia.

Tuttavia, la relazione più importante dovrebbe essere quella che abbiamo con noi stessi. Questa relazione da sola è già un compito essenziale, forse stimolante, sicuramente per tutta la vita. Solo quando riusciamo ad amare e rispettare noi stessi siamo in grado di sperimentare incontri, connessioni o relazioni soddisfacenti con gli altri. Per chiarire questo: ciò non significa che dovremmo seguire motivi egoistici nelle nostre vite. Il vero amore per se stessi significa ricchezza e abbondanza interiori. I nostri cuori sono completamente arricchiti di gioia, pace e libertà. Trattiamo noi stessi e i nostri simili con amore e rispetto.

Amore puro significa vivere nel vero amore per se stessi. Pensiamo, sentiamo, parliamo e agiamo in modo altrettanto positivo per noi stessi e il nostro ambiente. In questo stato vogliamo condividere la bellezza della vita con un cuore aperto.

In questo stato non ci sentiamo più delusi, non possiamo più essere offesi o feriti dagli altri. Se ci prendiamo cura emotivamente di noi stessi, non abbiamo bisogno degli altri per farci sentire amati e curati. Una persona in armonia è il suo punto centrale e la sua fonte autonoma, affidabile. É il suo sole, che distribuisce radiazioni calde e che confermano la vita a tutti quelli vicini. Coloro che amano puramente se stessi godono della propria vita nella sua ricchezza. Abbiamo davvero tutto ciò di cui abbiamo bisogno per essere felici proprio qui, dentro di noi.

Relazione significa scambio. È il principio di mediazione, nella migliore delle ipotesi un compromesso tra due parti. Sfortunatamente molte donne hanno rinunciato al loro vero potere per secoli. La maggior parte di loro ha dimenticato di apprezzare e onorare se stesse e di assumere i propri ruoli di potere per trovare armonia e pace, nelle loro famiglie e con/sul pianeta Terra.

Le donne devono prima cambiare! Perché? Perché abbiamo la capacità di dare alla luce, perché nutriamo le nostre famiglie, perché noi - ogni femmina da sola - è un mondo tutto suo. Un mondo che, quando in armonia, dà vita a tutti i tipi di creature ed è in armonia con esse. Crea spazio e atmosfera per tutte le creature a cui vuole prendersi cura del suo sistema. Quando è in pace, troverà sempre una soluzione benevola per ogni problema. Lei placherà ogni conflitto e porterà una connessione favorevole tra le parti. Il suo uomo può venire e fertilizzarla, ammirarla, sfogarsi nei suoi continenti. Ma stabilisce le regole e ha l'ultima parola e deve pensare e prestare attenzione se il suo comportamento potrebbe essere troppo esigente, troppo restrittivo o troppo distruttivo. In tal caso, potrebbe devastare singole aree di lei o addirittura distruggere interi continenti. Il suo compito è eliminare i componenti distruttivi.

Una donna deve continuare a mantenere ed eseguire le sue regole, i suoi valori e la sua compassione. Il tuo compito come donna è di prenderti cura di te stessa e di quelli che hai nel tuo mondo, per non perdere di vista l'equilibrio di elementi e forze. Ogni donna deve modellare le leggi della coesistenza delle sue creature e dei suoi concetti e, se necessario, rafforzare queste leggi. Questa è la chiave della sua forza. Una donna emotivamente ferita sarà in grado di dare a suo figlio solo una possibilità limitata di essere in equilibrio. Poiché potrebbe non aver ancora risolto la propria lesione, è

probabile che trasmetta la sua carenza. Una donna con lesioni mentali non può amare incondizionatamente e non può dare senza aspettative. Avrà sempre bisogno, soprattutto di attenzione e cure, preferibilmente dal suo partner o dai suoi familiari. Si aspetta che le diano energia. Questo uso improprio è andato avanti per secoli, di generazione in generazione. Paesi del primo mondo pieni di donne emotivamente impoverite, che sono bisognose e bramano d'amore mentre crescono in questo mondo uomini arrabbiati, duri, senza cuore, orientati al profitto e affamati di potere. Noi donne abbiamo l'opportunità di guarirci integralmente ora. Se ci guariamo, sarà più facile per gli uomini anche crearsi nuovamente. Vivranno una nuova forma di mascolinità, che include creatività e costruttività. Le donne devono concedere agli uomini il loro spazio con benevolenza invece di cercare di restringerli, castrarli o manipolarli. Spesso le femmine sono abituate a spremere i maschi fino a quando non hanno più nulla da dare. Se ogni essere umano capisce le sue vere qualità, il suo potenziale e il suo livello di energia e le vive al massimo, allora ci sarà pace dentro di noi e sul nostro caro pianeta. Almeno dal 18 ° e 19 ° secolo, la preistoria è stata una legittimazione per il modello di genere borghese. Da allora, le nostre idee dell'Europa centrale sono state modellate da immagini e storie di libri di scuola, libri di saggistica popolari, romanzi storici o persino articoli di giornale. Quando ascoltiamo l'età della pietra o la preistoria, immaginiamo uomini, folti coperti di capelli, che cacciano in bande e donne ugualmente pelose che siedono allattando al seno i loro bambini davanti alla caverna intorno Al fuoco. Inoltre, cucinano, cuciono o raccolgono funghi, bacche, frutta o altri alimenti facili da ottenere. Tuttavia, la scienza al giorno d'oggi è meno certa di queste storie. A giudicare dai vecchi disegni delle caverne, in origine

non vi era alcuna distribuzione di compiti specifici per genere in relazione all'approvvigionamento di generi alimentari. Lì puoi vedere che tutta la famiglia e i bambini sono andati a caccia. Presumibilmente - secondo la letteratura che conosciamo - le condizioni climatiche e quindi anche la fauna e la flora sono cambiate. Le popolazioni animali diminuirono, i cacciatori furono improvvisamente in competizione con i predatori. Le distanze che dovevano percorrere per cacciare la carne si allungarono e quindi le madri che allattavano e i bambini piccoli rimasero a casa nella grotta, fino a quando non furono completamente esclusi dalla caccia.

E questo è ciò a cui gli uomini si riferiscono nel loro ideale fino ai giorni nostri: le donne non erano più in grado di ottenere proteine animali da sole e divennero dipendenti dai cacciatori maschi.

È così che il mito borghese è emerso e prevale ancora nonostante i dubbi su questa teoria che sono emersi di recente. Nella filosofia cinese, specialmente nel taoismo, il Taijitu 👽 è il simbolo del principio cosmico. Queste forze polari agiscono in opposizione. Eppure non combattono, ma si completano a vicenda. La perfezione e la felicità sorgono quando questi principi sono in una relazione equilibrata. L'armonia è l'equilibrio tra yin (femmina) e yang (maschio). In questo stato, le energie possono fluire liberamente e senza ostacoli. Yang è identificato con il fuoco, divampa e si espande, si sforza verso l'alto. Cerca il climax, va verso l'esterno. Il suo significato è fare, movimento, tensione, intelletto e controllo. In termini di qualità, vuole combattere, controllare e generare, cerca attriti, soluzioni prese dalla mente, dall'intelletto o dalla tecnologia. È il principio della direzione, della velocità, è forte all'esterno e debole all'interno.

Se oggi guardiamo al mondo che abbiamo creato, allo sfruttamento della Madre Terra fino ad oggi, possiamo

facilmente vedere i risultati di uno Yang dominante. Il fuoco è troppo forte, rappresentandosi attraverso di noi, attraverso la nostra ricerca di profitto, potere e denaro. Produciamo continuamente e in senso figurato soffochiamo nelle nostre montagne di immondizia e ci ammaliamo con l'acqua che noi stessi abbiamo avvelenato.

Anche il nostro pianeta reagisce a questo con un riscaldamento eccessivo. L'acqua (la donna) è l'avversario del fuoco (l'uomo). L'acqua può contenere il fuoco, ma non dovrebbe né estinguerlo né soffocarlo completamente. Quindi ci sarebbe di nuovo uno squilibrio.

Anche le donne nella moderna società occidentale sono diventate cacciatori. Per secoli, le donne si sono ritirate da posizioni potenti mentre solo gli uomini ne avevano beneficiato. Negli ultimi secoli di storia i maschi hanno preso decisioni di vasta portata in tutto il mondo, hanno conquistato paesi e scoperto continenti. Hanno combattuto per la loro patria e il suo allargamento, hanno fatto politica o economia controllata.

Emanando solo dalla loro disposizione energetica, sono quelli che spingeranno sempre più in alto, meglio, più velocemente e più forte. E devono, perché quello è il loro potere e la forza innata.

Ma il tempo per il riposo, la pace e l'intuizione manca quando Yang sta dominando. Siamo in un punto importante della storia umana.

Vuoi bruciare a causa del nostro fuoco? Il denaro, il potere, l'economia e la superiorità sono davvero tutto ciò per cui vogliamo lottare sulla Terra?

Il fuoco deve rimanere fedele al suo principio, perché solo in questo modo può essere preservato. Ma l'acqua dovrebbe anche rimanere fedele alla sua forza originale e non dimenticare perché e come è necessaria nell'interazione delle forze.

Stiamo cambiando costantemente, in realtà non c'è sosta. Tutto cambia costantemente intorno a noi: le stelle nascono o muoiono nel cosmo, le stagioni cambiano, il clima, la nostra condizione fisica e persino le nostre cellule. A livello di materiale fine, tutto è energia e quindi questo cambiamento è possibile molto rapidamente ed efficacemente in entrambe le direzioni. Se generi regolarmente la stessa vibrazione, prima o poi si manifesterà. Ad esempio, se ripeto pensieri negativi ("Ho paura di avere xy perché è morta mia madre") per un periodo di tempo più lungo, potrei iniziare a metterli in parole, il mio comportamento cambierà di conseguenza. Potrei diventare sempre più ansioso della mia salute, che da sola può materializzare questa malattia. Allo stesso tempo, abbiamo la possibilità di oscillare il pendolo nella direzione opposta. Possiamo visualizzare la salute e il benessere nel nostro corpo, affermazioni assolute e vivere in uno stato di pace interiore, liberi dalla paura. Ci vorrà del tempo per neutralizzare i predecessori negativi con pensieri positivi, ma con l'aiuto della nostra mente possiamo anche bilanciare e materializzare la salute.

"Non possiamo risolvere un problema con lo stesso pensiero che lo ha creato", ha dichiarato Albert Einstein. Se vogliamo cambiare i nostri schemi di pensiero, abbiamo bisogno di soluzioni quotidiane che abbiamo sempre a portata di mano e che possiamo applicare individualmente senza dipendere da una terza persona o un gruppo.

L'energia principale nella nostra esistenza umana è il cambiamento tra tensione e rilassamento. Questo principio alla fine può essere ridotto al respiro. Il respiro da solo è il nostro ultimo guaritore, perché nell'equilibrio dell'espirazione e dell'inspirazione il nostro flusso di pensieri si riduce, l'equilibrio mentale ed emotivo viene ripristinato e i risultati

sono la salute fisica. Essere in buona relazione con se stessi significa soprattutto nutrire tutti i livelli del corpo, della mente e dell'anima in egual misura.

Per il mio benessere è importante che corpo, mente e anima siano ben collegati. Se provo tensione o irrequietezza, posso usare metodi semplici. Se funzionano, noto molto rapidamente il fatto che il mio respiro diventa profondo e rilassato, i pensieri inquietanti scompaiono e i sentimenti difficili si dissolvono rapidamente. In questo libro offrirò un paio di metodi semplici che sono piuttosto facili da imparare o da applicare e ti riporteranno e ripristineranno l'equilibrio tra inspirazione ed espirazione.

Ognuno di noi ha determinate preferenze per quanto riguarda il livello di nutrizione, esercizio fisico e rilassamento e deve scegliere di conseguenza. Prova ciò che ti serve.

La natura è probabilmente il nostro guaritore più ovvio di tutti, soprattutto trascorrendo del tempo nella foresta.

L'atmosfera in mezzo agli alberi non solo riduce i nostri livelli di stress, ma rafforza anche il nostro sistema immunitario.

L'acidità nel nostro sangue si riduce e i nostri polmoni si riempiono di aria respirabile senza polvere. Le persone esauste possono ricaricarsi molto bene in questo ambiente.

Perseverare nella foresta aiuta anche con la depressione o lo stress psicologico. In Giappone, il "bardo nella foresta" (bagni di alberi) è oggi anche parte dell'assistenza sanitaria finanziata dallo stato. Molti fondi di ricerca vengono investiti nell'esame del potere curativo della foresta.

Un team di scienziati con un psicologo ambientale, Mathew White, dell'Università di Exeter ha pubblicato uno studio Sulle relazioni scientifiche ed Hanno verificato che il sistema immunitario già beneficia di trascorrere solo 2 ore a settimana nella natura. La tendenza è prescritto in Giappone come Shinrin Yoku (bagni curativi nelle foreste) come medicina e nel frattempo trova anche sempre più seguaci in Europa.

La differenza rispetto a una normale passeggiata nella foresta è il fattore relax. Quando fai il bagno nella foresta, ti immergi nella foresta. Stai viaggiando molto lentamente. La più grande differenza rispetto a una camminata è probabilmente quella di passeggiare, cioè camminare tranquillamente, dove non sono specificati né l'obiettivo né la durata. Il riposo è concesso per dare tempo non solo al corpo ma anche all'anima. Questo cambia la nostra attenzione. Iniziamo a percepire e apprezzare suoni, odori, colori o forme della foresta in un modo completamente nuovo. Toccando alberi, foglie, erbe o frutti della foresta stimola i nostri sensi. Il nostro corpo si adatta automaticamente e i nostri movimenti diventano più fluidi. La nostra mente diventa più calma e consapevole. La nostra anima sperimenta uno stato meditativo senza pressione o intenzione. Respiriamo profondamente da soli, nel nostro ritmo ottimale di espirazione e inspirazione. Riteniamo quindi che questo non sia né minaccioso né noioso. Non ci sentiamo più separati, ma in connessione con tutte le piante e gli animali che ci circondano.

Gli alberi sono creature affascinanti che hanno persino un ricordo e sentimenti. Vivono in reti familiari. Si scambiano messaggi

attraverso le fragranze o comunicano attraverso la loro radice. Se non trovi il tempo per passeggiare nella foresta ogni giorno, puoi guardare paesaggi naturali, cime montuose o acqua o semplicemente guardare gli alberi.

Quing Li è professore di immunologia ambientale a Tokyo e In diversi studi con colleghi giapponesi e coreani, ha dimostrato che una passeggiata di un'ora attraverso la foresta aumenta il numero di cellule immunitarie. Anche il sistema immunitario è migliorato, mentre i livelli di paramenter come la pressione sanguigna, il cortisolo e il polso diminuiscono. Nel suo lavoro, il ricercatore forestale giapponese attribuisce un'importanza centrale alle sostanze messaggere degli alberi e ha studiato gli effetti dei terpeni. I terpeni sono fitoncidi, che servono le piante in comunicazione e difesa contro i nemici (insetti dannosi, ecc.). Respiriamo anche questo cocktail profumato attraverso la nostra pelle quando camminiamo nella foresta. Il professor Quing Li afferma che un giorno nella foresta aumenta le nostre cellule killer naturali nel sangue per i prossimi 7 giorni.

Oltre al bagno nella foresta, il bagno nel suono è anche un metodo di guarigione economico e semplice e prevenzione della salute. Il suono è un'energia che può penetrare nella nostra struttura cellulare e influenzare le nostre molecole. L'esperimento più impressionante e noto di cambiamento delle vibrazioni è stato condotto dal Dr. Emoto con acqua inquinata dalla diga di Fujiwara in Giappone. L'acqua era vista al microscopio e sembrava fango. Successivamente, un sacerdote ha cantato e detto preghiere esattamente quell'acqua. Quando esaminato di nuovo al microscopio, l'acqua ora aveva la forma di un fiocco di neve ed era bella da vedere. Masaru Emoto era un para-scienziato giapponese e un mediatore alternativo che era alla ricerca di acqua dai primi anni '90. In decine di migliaia di esperimenti, ha scoperto che l'acqua non si accumula di solo informazioni, musica e parole buone e cattive, ma anche sentimenti e consapevolezza.

La sua ricerca è stata preceduta dalle considerazioni secondo cui, i cristalli sono sostanze solide con atomi e molecole sistemati regolarmente. Nei suoi esperimenti, ha riempito l'acqua in bottiglie, che ha etichettato con messaggi positivi ("pace") o negativi ("guerra"). Ha quindi congelato le molecole d'acqua etichettate ed è stato in grado di stabilire una connessione tra l'aspetto del cristallo di ghiaccio e la qualità

dell'acqua. L'acqua energizzata con messaggi positivi formava sempre cristalli di ghiaccio completi, mentre l'acqua etichettata con messaggi negativi assumeva forme cristalline imperfette.

Il 70-75% del corpo umano è costituito da acqua. Ascoltare la musica rende molte persone felici e si sentono incoraggiate. La teoria del Dr. Emoto presupponeva che probabilmente l'acqua nei corpi dei destinatari sarebbe cambiata. Secondo la sua teoria, vibrazioni come la musica o le parole che vengono trasmesse attraverso l'aria probabilmente influenzano l'acqua più di qualsiasi altro elemento. Buona musica e parole amichevoli - già indiscusso oggi - hanno un effetto positivo sull'acqua.

L'effetto del suono, della musica o delle preghiere cantate sul corpo umano non ha eguali. Il suono può ristrutturare e riorganizzare le molecole. Anche se il nostro sistema è stato separato, attraverso la musica entriamo in contatto olistico con noi stessi. La musica probabilmente ci tocca così intensamente, ed il cuore che pulsa in noi genera una vibrazione unica attraverso il suo ritmo specifico. Quando non siamo più connessi con noi stessi, perdiamo la nostra canzone. Le conseguenze di ciò possono essere malattie che possono anche essere potenzialmente letali.

Tonificare (ronzio) è probabilmente la forma più antica e naturale di guarigione del suono. I toni sono usati per rilasciare dolore con l'aiuto della voce. Attraverso questa forma di sana guarigione, diverse parti del corpo vibrano con il proprio potere, portandole in uno stato originario di armonia. È una specie di pulsante di ripristino che viene premuto nel corpo. Sebbene non ci siano studi scientifici su di esso, i ricercatori ritengono che vengano rilasciate sostanze e ormoni messaggeri. Tonificare può alleviare il dolore o suscitare sentimenti di felicità.

Persino i bagni di campane tibetane non vengono più respinti come sciocchezze esoteriche. Almeno da quando gli studi hanno dimostrato che il loro utilizzo riduce la depressione, l'ansia, lo stress, la tensione, la rabbia e l'esaurimento e aumenta il benessere. I partecipanti si sdraiano con gli occhi chiusi e ascoltano le diverse campane che suonano. Le versioni meravigliose delle meditazioni della campana tibetana sono disponibili gratuitamente su Internet. "Il significato di SUONO in generale può essere descritto come universale. I fenomeni viventi che sono comprensibili alla sola natura possono essere rappresentati come relazioni vibrazionali. Inoltre, ci sono prove che la vita è influenzata dai cambiamenti nelle vibrazioni. Gli esseri umani come costrutti di un essere "che sondano" possono anche essere descritti biofisicamente come risonatori di cavità. Uno spazio che si trasforma da una forza potenziale in energia cinetica ripetendo

Pulsazioni come il ritmo respiratorio, il battito cardiaco e circa 200 ritmi nell'organismo umano organizzano i processi vitali fondamentali. L'armonia geometrica significa sempre bellezza tonale. Eppure: l'intenzione del creatore, umano, sembra essere decisiva per l'efficienza di potenziali fenomeni naturali nella vita. Se la connessione con la causale ha successo, sorge

regolarmente le unità di movimento (= frequenza). Da questo

momento in poi la biofisica e la biochimica parlano della vita.

che sembra essere un'espressione diretta del potenziale invisibile di guarigione.

la meravigliosa ARMONIA,

La guarigione del suono era già stata utilizzata in Australia oltre 40.000 anni fa.

In origine, uno yidaki (o didgeridoo) veniva usato per curare la mente e malattie fisiche, lesioni e persino per accompagnare il processo di morte.

Oggi la guarigione del suono avviene con strumenti come

l'accordatura, ciotole di cristallo, batteria, dispositivi ad ultrasuoni o umani o animali.

In effetti, i risultati degli studi sulla ricerca di effetti sonori e musicali sono stati sorprendenti ed efficaci metodi di guarigione del suono sviluppato. Attraverso decenni di ricerca, la musica è ora un prodotto con il quale l'organismo si sincronizza cronologicamente

a determinate condizioni. Qui, sono stati raggiunti risultati ottimali attraverso la musicoterapia per la depressione o il burnout, poiché le cause di menomazioni mentali si basano spesso su eventi verificatisi nella fase pre-lingua della vita e sono quindi difficili da capire.

La musicoterapia viene oggi utilizzata nelle aree di psichiatria, neurologia, neonatologia, oncologia, geriatria o educazione curativa. Aiuta i pazienti con disturbi d'ansia, depressioni, somatizzazione e disturbi alimentari, pazienti in coma e si è affermato soprattutto nella terapia del dolore. La professoressa Günther Bernatzky (Università di Salisburgo), ricercatrice del dolore, conferma la ferma posizione della musicoterapia nel trattamento del dolore cronico. Sottolinea inoltre la sua efficacia per quanto riguarda il miglioramento dei sintomi e risultati psicologici che si basano sempre più su prove.

Durante la stesura di queste righe in Austria, le scuole e l'assistenza all'infanzia sono state chiuse per almeno 8 settimane. Resto rilassato e ascolto la Terra. È stanca, la sua vita era troppo veloce. Le persone si affrettano a espirare. Ha trovato il modo di fare un respiro profondo. Alcune settimane per ritirarsi e fare rifornimento (inalare). Invece di andare nel panico, ora possiamo supportare il nostro pianeta con mezzi molto semplici. Canto quotidianamente con i miei figli, insieme o ognuno nella sua melodia. È un momento speciale in cui insieme aumentiamo le vibrazioni attraverso il suono.

C'era una volta La semplice comprensione di ciò.

Cantare all'alba e cantare al crepuscolo Era come guarire il mondo con gioia. Gli uccelli ricordano ancora Quello che abbiamo dimenticato,

Che il mondo debba essere celebrato.

Oltre alla vibrazione dell'acqua, il cibo è un altro fattore fondamentale per la natura del nostro fisico. Il cibo che scelgo riflette i miei pensieri.

Otto Warburg, biochimico tedesco, medico e fisiologo, ricevette il premio Nobel in fisiologia e medicina nel 1931 per la "scoperta della natura e della funzione del fermento respiratorio". Ha dimostrato che nessuna malattia può manifestarsi in un ambiente cellulare basico e ricco di ossigeno. Oltre alla catena respiratoria mitocondriale, i suoi contributi scientifici sono stati anche la foto-sintesi delle piante e il metabolismo dei tumori. Grazie al suo sviluppo di test enzimatici compositi, ha scoperto un aumento del metabolismo dello zucchero in un gran numero di tumori maligni. I suoi risultati di ricerca furono la base per lo sviluppo dell'esame PET19 negli anni '70.

L'ambiente cellulare di una persona è spesso interrotto a causa dello stile di vita unilaterale e delle abitudini alimentari, che a sua volta indebolisce il sistema immunitario e lo rende sensibile a una vasta gamma di malattie. Lo stress psicologico e fisico, la mancanza di sonno e, soprattutto, la cattiva alimentazione si riflettono nel nostro equilibrio acido-base. La frutta e la verdura che acquistiamo sono spesso trattate con pesticidi. Il terreno su cui vengono coltivati è arricchito con fertilizzante artificiale, che contiene solo tre minerali specifici (azoto, fosforo e potassio), ma le piante normali hanno bisogno di circa 52 sostanze chimiche diverse per mantenersi in salute e crescere bene. Le verdure disponibili sul mercato soffrono di una mancanza di nutrienti.

I prodotti semilavorati vengono miscelati con additivi chimici al fine di garantire la durata di conservazione più lunga possibile. Limonate, succhi di frutta, bevande energetiche o alcol riducono significativamente i poteri di autorigenerazione.

L'acqua sana direttamente dalla fonte è un privilegio. A Vienna, l'acqua del rubinetto viene ottenuta direttamente dalle montagne attraverso un tubo ad alta sorgente d'acqua, ma innumerevoli famiglie preferiscono acquistare acqua minerale in bottiglie di plastica del supermercato.

Per me personalmente, la qualità della nutrizione dipende dal livello della sua vibrazione. Un piacevole effetto collaterale è che più il nostro corpo vibra, più i nostri pensieri sono automaticamente positivi. Percepisco il mondo intero "sentendo" la sua quantità individuale di luce o in altre parole la densità di ogni creatura o oggetto. Da quando sono vegetariana, da 30 anni, per me è importante che i prodotti abbiano una vibrazione alta e pura. Il mio corpo ama il cibo che irradia luce.

La mia percezione è stata sostenuta quando un giorno mi sono accorta accidentalmente di Fritz-Albert Popp, morto nel 2018. Popp ha osservato la luce di ogni cellula organica, sia umana che animale o vegetale, e ha scoperto un debole bagliore nelle cellule viventi che emettevano solo pochi quanti al secondo e centimetro quadrato. A causa delle sue prove sperimentali di biofotoni, si era aspettato di vincere un premio Nobel per la fisica nel 1975. Invece si guadagnò derisione e insulto perché le sue teorie venivano denigrate come "esoteriche" e "scandalose assurdità". Popp dimostrò che ogni organismo, vale a dire ogni sostanza vivente emette una luce debole con lunghezze d'onda comprese tra 200 e 800 nanometri. Gli alimenti sani e prodotti biologicamente mostrano un livello significativamente più elevato di radiazione di biofotoni

rispetto ai prodotti a effetto serra. Popp ha scoperto la luce negli esseri viventi e al giorno d'oggi non c'è più alcun dubbio sul esistenza di biofotoni nella scienza. Oggi, solo gli esperti discutono I cibi che stiamo mangiando sono quindi una miscela di luce combustibile. Noi umani siamo esseri leggeri, proprio come le piante, e quindi abbiamo bisogno di cibo pieno di luce. La coltivazione di frutta, verdura o erbe nel tuo orto ora si è persino diffusa nelle grandi città sotto forma di progetti di giardinaggio urbano. Anche sul balcone puoi evocare un piccolo paradiso con l'aiuto di semplici contenitori. Coltivare il proprio cibo ha un grande vantaggio, poiché le piante autoprodotte si adattano alle nostre esigenze individuali.

Ogni volta che entriamo in contatto con una pianta, come nel caso dell'irrigazione, della concimazione o dell'erbaccia, la pianta si sintonizza con noi. Attraverso la comunicazione invisibile sviluppa e arricchisce la sua miscela. Potrebbe sembrare logico che il cibo appositamente coltivato sia particolarmente buono per noi. Se abbiamo abbastanza fiducia nella nostra capacità di luce, saremo in grado di fare un ulteriore passo avanti. Quando si acquistano frutta e verdura dal negozio di alimentari che hanno già attraversato molte mani, possiamo portare questi prodotti a casa ogni giorno e parlare con loro. Questo alimento si adatta alla nostra vibrazione ancor prima di elaborarlo o mangiarlo. Possiamo utilizzare questo metodo dando energia al nostro cibo anche con piatti che sono già stati preparati, semplicemente da nutrienti per ciò che servirà meglio ai nostri bisogni specifici. Tompkins ha dimostrato con i suoi pionieristici esperimenti scientifici sul comportamento delle piante che queste sono creature animate. Come gli umani, hanno sentimenti e memoria e possono persino distinguere tra armonia e dissonanza, vi consiglio di benedire o pregare su di loro, nei

nostri piatti prima di mangiare. Invito tutte le donne e gli uomini ad iniziare questo viaggio. Viaggiare in armonia con se stesso. Ogni donna che sperimenta di conseguenza significa che un uomo diventa intatto e si connette con se stesso. Quando l'elemento acqua è pulito e scorre puramente, l'espansione del fuoco non avrà più un effetto distruttivo sul tutto. Quindi ci riscalderà e ci illuminerà, porterà le visioni in cielo e le implementerà. Quindi non - come sta accadendo attualmente - non distruggerà interi habitat e biodiversità e alla fine si devasterà. Nelle grandi città dell'Europa centrale vivere insieme come una tradizionale famiglia di genitori con figli sta diventando sempre meno comune. Nel 2019 in Austria solo il 21,4% degli uomini e il 20,8% delle donne vivevano con il coniuge e i figli in un'unica famiglia. Soprattutto i genitori di età inferiore ai 30 anni sono colpiti da questa tendenza a vivere insieme ai loro figli, ma senza partner.

E poi ci sono molti single senza figli, che spesso scelgono deliberatamente di non assumersi la responsabilità relativa alla procreazione. A volte sentono di aver bisogno di tempo per prendersi cura di se stessi al fine di mantenere il loro equilibrio interiore, soprattutto se il loro legame genitorefiglio era insicuro, la traumatizzazione avveniva durante l'infanzia, un modello di attaccamento emotivamente abusivo prevalso nella famiglia o problemi familiari come paterni violenza e dipendenza erano presenti. Alcuni di loro rifiutano di avere figli come un chiaro rifiuto della trasmissione transgenerazionale, in modo che le emozioni irrisolte o i modelli di relazione unilaterale non vengano trasmessi alla generazione successiva senza riflessione. Le motivazioni dei single senza figli potrebbero essere costantemente profonde e sono per lo più legate alle loro strutture familiari originali. Non vi è alcun valore morale attaccato a questa decisione a

questo punto, non è né "buono" né "cattivo" decidere di non avere figli. Il fatto è che ognuno di noi deve sopportare una qualche forma di onere familiare, che siamo sfidati ad affrontare, indipendentemente dal fatto che siamo in una società o no. Indubbiamente, i genitori single sono in testa per quanto riguarda l'intensità di future paure, preoccupazioni e sentimenti di essere sopraffatti. Sebbene

vivono principalmente in un'associazione di famiglia, incorporata nella loro

prole, compatibilità del lavoro, assistenza all'infanzia, istruzione scolastica e

la famiglia è una sfida quotidiana impegnativa. Le preoccupazioni finanziarie sono

anche enormi - spesso questa forma familiare diventa una trappola della povertà.

Che si tratti di una relazione parentale o di un singolo, le donne hanno una posizione centrale nei confronti della propria famiglia. Una donna felice è come un pianeta colorato e caldo su cui si realizzano i suoi desideri e le sue visioni. La nuova vita può crescere sotto il suo cuore, il suo desiderio verso il processo creativo è attuato attraverso il suo corpo. Il livello ormonale della madre viene trasferito al bambino, così come i suoi sentimenti, stile di vita, abitudini alimentari e del sonno. Tutti questi fattori determinano se la trasmissione della felicità o degli ormoni dello stress sono dominanti. I pensieri che medita ogni giorno, il suo orientamento e le sue azioni sono la base delle vibrazioni per il corpo che matura nel suo grembo. Successivamente, è il battito del cuore della sua famiglia a fissare il ritmo e la

struttura. I bambini hanno bisogno dell'amore, ma anche dei confini.

Una madre dovrebbe vivere con tutto il cuore i suoi valori, perché soprattutto la progenie femminile si basa e adotterà il suo atteggiamento nei confronti della vita, anche se solo inconsciamente. Attraverso l'educazione ai suoi figli viene data la possibilità di assumersi la responsabilità. Una madre può avere molta influenza positiva sulla sua famiglia, se agisce con coscienza. Decide sulla qualità dei pasti, se e quanta frutta e verdura fresca sono disponibili per la sua famiglia. Decide o di investire il suo tempo libero a cucinare pasti freschi ogni giorno, o al fine di risparmiare tempo ed energia mette sul tavolo cibi surgelati o pronti. La madre di solito trascorre più tempo con i suoi figli che con il padre, e quindi ha più influenza sulla loro educazione. Sceglie se crescere i suoi figli in una relazione competitiva o se fa lo sforzo extra per creare coesione e solidarietà tra di loro. Presta attenzione alla regolarità e alla durata sufficiente delle abitudini di sonno dei suoi figli quando è più giovane. Quando suo figlio è un adolescente, può consentire l'accesso illimitato a smartphone e laptop da gioco senza dover discutere con la sua prole, oppure può trattare con il giovane e limitare le possibilità tecniche a un livello equilibrato. La madre ha il compito di modellare la quantità e la qualità delle attività ricreative di suo figlio. Decide quante impressioni ed esperienze deve subire il bambino dopo la cura dei bambini o la scuola. Spetta a lei se il suo bambino può anche imparare a tenersi occupato, a rigenerarsi abbastanza ea volte semplicemente godersi la quiete. Grazie al Coronavirus i genitori hanno una grande opportunità per affrontare tali problemi. Molti adulti sono sopraffatti, poiché all'improvviso devono passare l'intera giornata con i loro figli e devono affrontare i loro bisogni. Non possono più esternalizzare il lavoro educativo. I tuoi figli potrebbero non aver imparato a prendersi cura di se stessi a parte smartphone, tablet, televisori o laptop da gioco, figuriamoci facendo attività nell'associazione familiare. Cantare con gli altri, fare musica,

cucinare, dividere le faccende domestiche o giocare a giochi sociali, tutto ciò può essere molto divertente se combinato appropriatamente e vissuto in modo naturale. Una donna in buona salute con abbastanza amor proprio sarà in grado di farlo. Determina il clima sul suo pianeta e controllerà le forze dannose e, se necessario, eliminerà la fonte dal sistema complessivo. Farà tutto ciò che è in suo potere per stabilire ordine, pace e benevolenza nel suo sistema.

Dai principi della sua energia, la donna è Yin, l'acqua. Possiede naturalmente sentimenti e devozione profondi. La bellezza risiede nella sua morbidezza ed estetica. L'acqua è una forza molto forte, che lentamente e costantemente apre la strada e gradualmente e irrevocabilmente raggiunge la profondità. Il più grande potere femminile è l'intuizione. La donna può raggiungere relativamente facilmente pace, riposo e relax. Può godere del vuoto e assorbire altre energie senza sforzo. Anche se sembra passiva all'esterno, la sua più grande forza è la qualità del suo cuore amorevole che è espressione della sua realizzazione profonda e interiore.

Le donne potranno vivere le loro vere qualità in futuro. Creeranno un nuovo mondo espandendo il campo magnetico dei loro cuori. Non appena le creature femminili saranno consapevoli della loro vera natura e applicheranno i loro meravigliosi doni, il paradiso verrà sulla terra.

L'educazione è essere un modello e amare puramente. Entrambi i sessi fanno la loro parte nell'influenzare pesantemente il mondo della prossima generazione. Lo fanno indirettamente, trasmettendo valori, comunicazione, parole, stile di vita e comportamento del consumatore, che si cancelleranno dai bambini. I giovani di oggi sono indipendenti e fiduciosi. I genitori sani si oppongono a loro e danno loro orientamento. Affrontano le sfide verbali e affrontano profondamente il desiderio dei giovani di attrito e limiti. Secondo me, oggi ci sono due fattori principali per cui rendiamo la vita più difficile per noi stessi e per i nostri figli del necessario: trascorrere abbastanza tempo di qualità con i nostri figli e confondiamo i nostri bisogni emotivi con quelli dei nostri figli.

Oggi tutto si sta muovendo velocemente. Quasi tutti, in particolare gli adolescenti, utilizzano permanentemente il proprio smartphone, sono costantemente online su piattaforme di social media o varie app. Questo richiede molto tempo. Per comodità, le conversazioni tra amici o familiari vengono spostate nei gruppi WhatsApp. Vengono forniti commenti, risposte emoji, discussioni approfondite e discussioni. I genitori temono di abbandonare la propria zona di comfort affrontando i propri figli perché sono semplicemente stanchi. Stanco della velocità della vita di tutti i giorni, stanco della professione estenuante, stanco del multitasking educando i figli, stanco di affrontare i loro rapporti di coppia per crescere insieme. I genitori si sentono più stanchi quando gli adolescenti che scoppiano di energia vogliono sfondare i muri. In quell'età desiderano ardentemente mostrare i propri limiti, ma si tratta di un dovere che richiede tempo e che richiede molta energia, dove è richiesta la nostra capacità di amare. Un bambino o un adolescente che non ottiene sufficienti confini e strutture dai suoi genitori non si sente sicuro, ma sopraffatto. Per me, passare del tempo di qualità con i miei figli significa sedermi a un tavolo, mangiare insieme, discutere, condividere esperienze, ridere, litigare, vincere o perdere ai giochi. Da tali esperienze, anche se le opinioni differiscono, crescono i bambini che imparano a gestire le proprie emozioni, che imparano ad ascoltare gli altri e che sono ascoltati e apprezzati sinceramente. Questo tipo di connessione tra adulti e bambini o adolescenti è molto importante in modo che le generazioni in fase di maturazione abbiano la possibilità di essere

enfatiche, forti e giuste.

A volte i genitori non vogliono delimitare perché confondono i propri sentimenti e bisogni con quelli dei propri figli. Ma dobbiamo capire che siamo stati allevati in un momento diverso in condizioni di base molto diverse.

I tuoi genitori potrebbero non essere stati sensibili ai tuoi bisogni emotivi o fisici quando ti hanno allevato. Forse ti hanno trattato freddamente, hanno frainteso le tue domande e hanno risposto brutalmente alle tue richieste. Forse dovevi rimanere invisibile, altrimenti i tuoi genitori avrebbero reagito in modo eccessivo alla tua presenza. Forse sei stato picchiato quando non sei d'accordo con le loro misure educative. Forse sei stato ferito fisicamente quando sei troppo vivo o sei alla ricerca di confini. O forse un genitore ti ha sempre messo giù, solo per motivi di auto-adulazione. Forse eri una ragazza e dovevi vedere tuo fratello essere costantemente favorito come portatore di speranza. Forse la tua energia femminile è stata vista come più debole, più stupida o semplicemente senza valore. Allora, tutti dovevamo reprimere la nostra crescente rabbia contro i nostri genitori. C'era spazio per la discussione, l'obbedienza doveva essere onorata soprattutto.

Forse eri un ragazzo e dovevi reprimere o soffocare le emozioni, perché mostrare le emozioni significava debolezza e non era tollerato. Avresti dovuto essere forte e essere stato schiaffeggiato quando piangi o hai mostrato morbidezza. La mancanza di amore all'interno dei nostri genitori ha portato alle loro misure educative. Ma erano anche emotivamente bisognosi e affamati, o sopraffatti dall'inversione del ruolo genitore-figlio per cominciare.

Non sei un genitore del genere. Rifletti sempre sulla tua educazione e educazione. Sei sensibile e ti preoccupi della salute fisica, emotiva e spirituale di tuo figlio.

Quando siamo completamente guariti come donne, alleviamo

le nostre figlie in modo equo. Li rendiamo forti e promuoviamo la loro femminilità. Smettiamo di sopprimerli per paura che prendano il nostro posto in famiglia. Non trattiamoli inferiormente. Non li sconfiggiamo più quando ci contraddicono, ma spieghiamo con calma il nostro punto di vista e ascoltiamo il loro. Non distogliamo lo sguardo quando il nostro partner o altri membri della famiglia si avvicinano fisicamente a loro. Guardiamo e agiamo, perché le nostre figlie non dovrebbero più accettare gli abusi sessuali, come è accaduto per molte donne in tutto il mondo da troppo tempo. Quindi insegniamo alle nostre figlie che fare l'amore con un uomo è qualcosa di sacro, un atto di trasformazione e fusione che deve essere celebrato. Sappiamo quindi che la sessualità anche in noi donne porta gioia al nostro corpo e ci rende ancora più vive. Le nostre figlie conoscono quindi il loro valore e cercano partner di cui si possono fidare. Quindi alleviamo i nostri figli per diventare uomini premurosi. Trasmettiamo valori come l'uguaglianza. Diamo loro dei limiti e affrontiamo la loro ricerca di confini e direzione. Non abusiamo più in sostituzione del nostro partner ideale desiderato. Non li manipoliamo più per non lasciare andare la loro presenza nella nostra vita. Li sosterremo per prendere decisioni benevoli per se stessi. Nondimeno interveniremo se avanzano verso l'egocentrismo. Se sentiamo tendenze antisociali e ideologicamente discutibili del loro comportamento, ne discuteremo insieme in modo neutrale e cercheremo nuove soluzioni.

Finora, molte madri hanno incoscientemente incatenato i loro figli a se stesse, o li hanno castrati o li hanno fatti arrabbiare, i cui cuori sono stati feriti e che non vogliono più aprirsi a una donna. Alcune madri li tenevano al guinzaglio invisibile, le nutrivano emotivamente per anni, così la festa per i loro occhi si sviluppò in un essere egoista e narcisista.

L'educazione inizia già con l'infanzia. I genitori devono stabilire dei limiti, fornire una struttura per stabilire un quadro sicuro ed essere sicuri di prendersi cura del vero amore. Possiamo cambiare noi stessi e questo in seguito si diffonderà in questo mondo. Perché i nostri figli sono il futuro. Tutto può arrivare al rinnovamento se lasciamo andare il vecchio e lo dissolviamo: traumi, emozioni fisse, manipolazione o fissazione in una vittima o in un ruolo di autore. Le donne guarite integralmente cercheranno uomini guariti integralmente. Gli uomini seguiranno il nostro percorso quando ne avranno la possibilità.

Una donna che ama veramente se stessa cercherà appagamento e ricchezza con il suo partner. Non cercherà un uomo che offra la sua sicurezza finanziaria o che sembri un uomo di famiglia adatto. Una donna che ama se stessa ama il suo corpo e vuole aprire il suo cuore. Vuole arrendersi a suo marito e lasciargli prendere il comando. Ma non perché sia debole o dipendente da lui. Vuole arrendersi perché è sicura di sé, libera e personifica la responsabilità personale. Sta con entrambi i piedi saldamente a terra e può usare le qualità maschili quando necessario.

Una donna che ama abbastanza se stessa, che vive della sua femminilità, vuole aprirsi al suo partner. Aprendo il suo cuore e arrendendosi a lui, il che esclude le intenzioni materiali, entrambi i partner salgono sessualmente e spiritualmente a un nuovo livello.

Una donna la cui autostima o il suo cuore è ancora ferito dalla sua famiglia d'origine è alla ricerca di un uomo a cui lei dà tutto ciò che desidera e di cui ha bisogno all'inizio. Quindi spera che la amerà per sempre. Sfortunatamente, questa forma di amore non funziona, poiché di solito significa che la donna è emotivamente dipendente dall'uomo. Se la donna ha troppo poca autostima, non sarà attraente per un uomo a lungo. O

troverà presto un nuovo paese da conquistare, o non potrà mai davvero entrare nel profondo del cuore della donna perché lei gli nega l'accesso.

Tale relazione di dipendenza o bisogno emotivo, in cui un uomo funge da sicurezza finanziaria o come padre di famiglia, non è più sufficiente nelle attuali collaborazioni. Perché allora un uomo ha solo una presenza piatta nella vita emotiva della sua donna. Allo stesso tempo, sente il suo desiderio pragmatico di usarlo per certe necessità nella sua vita, e queste basse intenzioni della donna appiattiscono anche i suoi sentimenti per lei. Molto rapidamente c'è una mancanza di profondità nei loro incontri. L'uomo si ritira emotivamente e si immerge sempre di più nel suo mondo di pensieri. Mentre sono insieme, medita sui suoi progetti, obiettivi e piani. La sua curva emotiva si appiattisce costantemente perché è felice solo se ha successo nella vita.

Un uomo è costretto a fuggire quando una donna è emotivamente bisognosa o quando i suoi sentimenti sono estremamente ironici in entrambe le direzioni. Perché sembra una mancanza di successo per lui, non avendo reso felice la sua donna.

Una donna la cui anima è ferita non può davvero aprirsi e permettere sentimenti profondi. Secondo la legge della risonanza, cercherà e troverà un partner con cui ripetere l'infortunio. Dal momento che questa parte cerca una guarigione integrale in lei, la sua ferita continuerà a parlare fino a quando non prenderà una nuova strada, troverà una nuova forma di amore per se stessa. Una donna guarita viene accolta da un uomo e gli permette di connettersi con lei. Le piace quando prende il comando e lo aumenta. Non appena la fa oscillare più in alto, è felice perché la sua missione ha avuto successo. Ha preso terreno e lasciato un'impressione emotiva su di lei. Questa impronta è il desiderio di connettersi

con lui ancora e ancora e di aprirlo. Ciò accade negli incontri e nelle relazioni in cui le parti lese di entrambi i sessi sono guarite integralmente.

Ora è il momento di assumersi la responsabilità di una nuova forma di partenariato e relazione. Non dobbiamo separarci dal nostro partner per avere successo. Il nostro compito è ridisegnare il modo in cui viviamo insieme, approfondire reciprocamente. Ci viene chiesto di immergerci nell'amore puro. Principalmente si tratta di perdonare noi stessi per ciò che abbiamo fatto a noi stessi e agli altri fino ad ora. Ciò si tradurrà in un effetto domino. Se ti perdoni, il tuo partner seguirà.

Questo potrebbe anche diventare virale, ma porta il nome di auto-amore, da cui nascerà l'amore incondizionato. Possano tutte le nostre relazioni in futuro essere così, portando una nuova forma e una dimensione superiore.

Questo cambiamento in noi ha luogo quando prendiamo il tempo e gli sforzi per realizzarlo. È una buona cosa che attualmente siamo rallentati dalle circostanze esterne. Ora abbiamo abbastanza tempo e spazio per pensare a noi stessi e alle nostre relazioni con i nostri partner, figli, amici, ma in particolare con la Madre Terra e la natura. Dobbiamo aprire i nostri cuori al puro amore.

Un corpo fisico sano e potente bilancerà i nostri pensieri ed emozioni. Se il nostro fisico è ben allenato ci viene offerta stabilità, anche in situazioni emotivamente o mentalmente impegnative.

Il principio del ritmo e delle vibrazioni ci dice quanto sia importante per noi portare il movimento nella nostra vita. Alcuni di noi preferiscono fermarsi, ma questa è un'illusione. Il movimento è un principio universale, tutto si muove o scorre costantemente in una direzione. La vita significa cambiamento permanente. Non possiamo aggrapparci al

momento.

A volte abbiamo paura dei cambiamenti e proviamo a resistere. All'inizio potremmo solo un po 'di crampi, ma se questa condizione persiste possiamo gradualmente congelarci a livello fisico e mentale. A lungo termine, questa solidificazione può stressarci mentalmente all'estremo e farci ammalare fisicamente. C'è un proverbio tedesco: "Se riposi, arrugginirai!"

Il movimento esercitando vari tipi di sport è una benedizione e porta flessibilità e spontaneità nella nostra vita. Lo sport può ispirare e trasferire dal livello fisico a quello mentale, anche per quanto riguarda il cambiamento delle abitudini quotidiane. A volte ci aggrappiamo a ripetizioni rigide perché pensiamo che supportino e rafforzino la nostra fiducia di base. Tuttavia, quando la vita non è altro che abitudini ripetitive, è tempo di scoppiare.

A livello fisico, gli sport sono importanti per la nostra circolazione, un sano equilibrio acido-base, un ridotto accumulo di acqua nel corpo e un aumento dei livelli di energia a lungo termine. La nostra felicità aumenta quando la nostra energia vitale scorre meglio attraverso il nostro corpo. Ciò non significa un allenamento eccessivo per ore ogni giorno. Chiunque fa una passeggiata, va in bicicletta o esercita altre forme di movimento ogni giorno sentirà rapidamente i loro benefici. La tensione fisica si allenta, la nostra mente diventa più calma e più ricettiva. Una camminata di 60-120 minuti può migliorare notevolmente il nostro benessere mentale.

Lo yoga non è uno sport. Anche se non si può dire la differenza nei corsi in forte espansione in occidente con nomi come "Power Yoga" ecc. Questi attributi scelti strategicamente rappresentano chiaramente i valori della nostra società occidentale, che sono principalmente destinati a servire

l'acquisizione dei clienti: veloce, dinamico, sexy, di successo. Il contenuto del corso, tuttavia, non è sempre strettamente correlato all'obiettivo reale,

questa pratica spirituale indiana, in particolare per raggiungere Moksha, il redenzione dal ciclo dell'esistenza.

Yoga è un termine sanscrito e in realtà significa "imbrago, giogo" e successivamente anche "assemblaggio, connessione, abilità, abilità, tecnica, unificazione". Nello Yoga, l'attenzione è focalizzata sulla connessione del corpo e della mente, la mente dovrebbe essere imbrigliata al corpo o espressa in un altro modo: lo Yoga è il metodo per calmare i pensieri nella nostra mente. La filosofia alla base della maggior parte delle lezioni o dei corsi di Yoga offerti nel mondo occidentale si basa sui sutra Yoga.

Questo lavoro originale dello Yoga classico contiene brevi linee guida che gli insegnanti hanno trasmesso oralmente ai loro allievi. Il favoloso Patanjali avrebbe scritto questa enorme raccolta di tecniche ascetiche e metodi di contemplazione che sono state praticate per secoli. Patanjali definisce lo Yoga come la "soppressione degli stati di coscienza". Secondo il suo insegnamento, esiste un numero illimitato di stati di coscienza. Secondo lui questi si differenziano tra le seguenti possibilità di esperienza: 1. errori e delusioni (sogni, allucinazioni, errori di percezione, confusione ecc.); 2. la totalità delle normali esperienze psicologiche (sentimenti, percezioni o pensieri di persone che non praticano Yoga); 3. esperienze parapsicologiche. Hatha Yoga è diventato il più popolare in Occidente.

I seguenti strumenti principali usati nello Yoga sono: esercizio fisico (asana), esercizio di pulizia (kriya), contrazione muscolare nel corpo (bandha), tecnica di controllo del respiro (pranayama), gesto (mudra), suono (mantra), supporto della contemplazione (yantra), meditazione (dhyana).

Raccomanderei soprattutto ai principianti di esercitarsi sotto la guida di un insegnante o in comunità. A questo punto vorrei presentare due semplici ma efficaci strumenti di Yoga. Lo yoga, anche se viene utilizzato solo nella sua forma fisica attraverso la pratica di esercizi fisici (asana) supporta la nostra attuale trasformazione con esercizi di pulizia e respirazione. Nel X-XII secolo d.C. e in origine era un percorso spirituale che offriva agli individui la possibilità di raggiungere l'illuminazione in questa vita. Il corpo del praticante era considerato un luogo di conoscenza e verità, quindi poteva diventare un "liberatore della sua vita" (jivanmukta). E con il cambiamento interiore ed esteriore, arriva la saggezza ed

inizia con i nostri corpi. Saremo gradualmente sensibilizzati ed eccitati. Quindi la nostra coscienza corporea e percezione si alterano, che passa e si espande in seguito nei nostri dintorni. Alla fine cambia radicalmente la nostra vita. Poiché le persone già conoscevano gli effetti di posizioni specifiche sul corpo 2000 anni fa, la maggior parte degli esercizi fisici imita i movimenti degli animali. Gli asana bilanciano il sistema endocrino, l'ormone e il sistema nervoso centrale. Il praticante sente il proprio corpo in una forma più sensibile, poiché la sua attenzione è diretta attraverso il corpo e le vie nervose. Lo stress fisico è ridotto e questo influenza il nostro stress psicologico. Il corpo riflette la mente. Se il tuo corpo scorre, i tuoi pensieri seguiranno.

Attraverso lo Yoga tutti possono creare una forte connessione tra corpo, mente e anima. La pratica yoga del mondo occidentale di oggi è particolarmente efficace come terapia aggiuntiva per malattie come asma, diabete, pressione sanguigna alta o bassa, artrite, disturbi digestivi o altre malattie croniche. È stato ora scientificamente provato che la pratica dello Yoga ha un effetto armonizzante sui percorsi

nervosi e sul sistema endocrino, influenzando così tutti i sistemi e gli organi del nostro corpo.

Noi come parte del mondo occidentale tendiamo ad avere una mente rapida e analitica. Per questo motivo, lo Yoga dinamico è la scelta giusta per noi. La mente ha bisogno di uno Yoga veloce "perché la tensione del nostro corpo è armonizzata, il flusso eccessivo di pensieri o le emozioni represse sono bilanciate.

Gli strumenti dello Yoga mantengono il corpo sano, calmano la mente e fanno battere felicemente il cuore.

Il secondo strumento Yoga facile da usare sono i mudra. Il vero significato di questa parola sanscrita è sigillo. È un sigillo che porta gioia. A rigor di termini, è la conoscenza universale utilizzata in tutte le culture, poiché tutto ciò che pensiamo o sentiamo è accompagnato da gesti. Nello Yoga, il mudra non si limita ai gesti delle mani e delle dita, ma include anche esercizi per il corpo (asana) e posizioni della lingua o degli occhi.

Se osservi attentamente le statue buddiste o indù o le rappresentazioni pittoriche, riconoscerai che la rispettiva divinità o il rispettivo aspetto del Buddha è rappresentato in uno specifico gesto della mano e posizione del dito. Gesù o santi sono spesso rappresentati con le mani a forma di mudra. Queste posizioni delle mani o delle dita di solito simboleggiano protezione o insegnamento, ma anche benedizione, perdono, affetto o calma.

Questa antica conoscenza curativa è conosciuta negli ambienti culturali di tutto il mondo. Di solito veniva trasmesso per via orale nelle famiglie di generazione in generazione. Anche senza conoscere il potere e l'efficacia dei mudra, li usiamo quotidianamente inconsciamente. È una profonda saggezza interiore che abbiamo.

Da un lato, i mudra riflettono i nostri sentimenti e pensieri.

D'altra parte, i mudra possono avere un'influenza positiva sui nostri pensieri e sentimenti.

A livello fisico, i mudra funzionano principalmente attraverso i canali energetici, che sono chiamati nadi in India e meridiani nella medicina cinese e giapponese. Organi, aree del corpo, zone o profondità sono assegnati a ciascuno dito, ma questi differiscono l'uno dall'altro a seconda della scuola e dell'origine. Fare un confronto qui è troppo ampio e porterebbe a confusione. Di seguito nominerò il significato e l'effetto di ogni dito facendo riferimento all'arte curativa Jin Shin Jyutsu, poiché conosco questo sistema da 20 anni e lo pratico costantemente.

La conoscenza dei mudra è innata. Nel profondo di noi abbiamo saggezza e intuizione di scegliere esattamente ciò di cui abbiamo bisogno per il nostro essere in armonia ed equilibrio. Ancora più semplice della pratica dei mudra, che possiamo imparare tramite lezioni o letteratura, è l'uso di Jin Shin Jyutsu (pronunciato: dschin schin dschutsu).

Questa delicata ma potente arte di guarigione è stata reinventata in Estremo Oriente. Può essere usato come autoaiuto per tutti senza una conoscenza preliminare. Il più grande vantaggio per me usando questa arte dell'armonizzazione è che puoi semplicemente farlo. Non devi identificarti con la filosofia né avere fiducia in essa. Jin Shin Jyutsu funzionerà sempre quando viene utilizzato. Toccando semplicemente alcune parti del corpo o tenendo le dita, si è in grado di rilasciare delicatamente blocchi, disagi e stress mentali ed emotivi.

È così semplice che qualsiasi bambino può farlo. Il successo si manifesta immediatamente. È una storia fantastica che stiamo creando dentro e con noi stessi, come una fiaba che stavamo ascoltando da bambini.

Il più grande vantaggio di impiegare Jin Shin Jyutsu tenendo

le dita - in confronto alla pratica dei mudra yoga - è che non corri il rischio di innescare un sovraccarico emotivo nel tuo corpo applicando questa arte.

Coloro che tengono regolarmente le dita Potranno sviluppare sempre più una sensazione migliore per quanto tempo vogliono mantenere ogni posizione.

Il modo più semplice è iniziare con il pollice di una mano e quindi tenere ogni dito in fila fino al mignolo. Non usare la pressione, tieni semplicemente il dito sull'articolazione di base. Quindi inizi con il pollice dell'altra mano e prosegui l'esercizio fino a raggiungere il mignolo. Ogni dito deve essere tenuto per almeno 3-5 minuti per sessione. Non ci sono limiti all'inizio. Ricordo che quando applicavo questo autoaiuto a volte rimanevo per 75 minuti con il pollice sinistro prima di continuare con l'indice. Personalmente, tenere i pollici è un'esperienza particolarmente intensa.

Jin Shin Jyutsu libera blocchi fisici, emotivi e mentali. Reclami e stress vengono scartati. Il corpo si rilassa, il respiro diventa più profondo, le difese del nostro corpo e i poteri di auto-guarigione rivitalizzano. La salute e il benessere si espandono nel nostro corpo.

La riscoperta di ciò che chiamiamo Jin Shin Jyutsu è così magica che merita una descrizione dettagliata qui. È la storia di due persone coraggiose che grazie alla loro umiltà e dedizione verso l'energia creativa universale hanno compiuto il lavoro della loro vita. La loro motivazione era guidata dal puro amore.

Jiro Murai nacque in una famiglia di medici a Taishoomura (oggi Karga City) nel 1886. Come secondo figlio, era libero di scegliere la sua professione. Andò all'università tecnica per studiare l'allevamento del baco da seta. Ma era più interessato alla vita reale e voleva sentirlo. Ecco perché continuava a cercare dissolutezza e situazioni estreme all'esterno. È stato

particolarmente colpito dagli effetti del cibo sul corpo. A 26 anni, la sua salute era così grave che nessun medico poteva aiutarlo.

Al fine di salvare la sua famiglia dalla disgrazia della morte prematura, Jiro Murai si fece trasportare nella malga dai suoi genitori per morire lì. Meditava da solo in silenzio. Ha praticato mudra di statue di Buddha a lui note. In questo processo ha subito vari stati del corpo e della coscienza. Era pronto a morire in qualsiasi momento. Il suo corpo divenne gradualmente più freddo per sei giorni, il settimo giorno sorse un grande calore all'interno. Un fuoco ardente lo attraversò e perse conoscenza.

Tuttavia, al risveglio si rese conto di non essere morto. Sorprendentemente si alzò e corse giù per la montagna fino alla casa dei suoi genitori. Provava profonda gratitudine e timore reverenziale per ciò che aveva subito. Pertanto ha promesso di dedicare la sua vita ad esplorare la sua esperienza.

Successivamente ha studiato vecchie scritture, meditato e digiunato per settimane mentre esercitava le posizioni dinamiche delle dita. Nella contemplazione e nella meditazione, rivolse la sua attenzione verso l'interno e sentì correnti di energia fluire attraverso il suo corpo. Questa percezione lo riempì di una travolgente sensazione di armonia e pace. Ha iniziato a registrare le sue esperienze fisiche. Studiando antiche scritture, scoprì la corrispondenza delle sue esperienze e scoprì la conoscenza dei meridiani. Ma la sua percezione ha superato altre conoscenze.

Nel corso degli anni, ha formato una sintesi della conoscenza tradizionale e della sua ricerca. In primo luogo l'ha definita "arte della felicità", in seguito "arte della bontà" e infine Jin Shin Jyutsu "arte del creatore".

Grazie a Mary Burmeister, l'arte di Jin Shin Jyutsu si è fatta

strada nel mondo occidentale. Mary è nata a Seattle nel 1918 come figlia di genitori giapponesi. Nel 1940 andò in Giappone desiderando terminare la sua ricerca del significato della vita. Voleva studiare diplomazia e dare lezioni di inglese per guadagnarsi da vivere. Un giorno, una delle sue studentesse la invitò a una lezione del Maestro Jiro Murai. All'inizio non sapeva di cosa si trattasse. Ha ascoltato le sue parole con fascino ed è stata toccata profondamente all'interno. Il Maestro Murai ha parlato di una conoscenza che vive nella nostra anima. Contiene saggezza e consente al nostro più grande potere di guarigione di diffondersi. Questo sarà sempre possibile se diventiamo

esseri compassionevoli e viviamo in armonia con noi stessi e le leggi dell'universo.

Mary divenne la studentessa di Jiro Murai e studiò con lui per 12 anni. Nel 1954 tornò negli Stati Uniti e vi formò una famiglia. Solo molti anni dopo iniziò a praticare ciò che aveva imparato da lui e a trasmetterlo ad altre persone. Ha esitato a lungo perché inizialmente pensava che dovesse sempre capire tutto correttamente prima di poterlo trasmettere. Ma nel corso del suo studio autonomo, ha capito che Jin Shin Jyutsu è uno studio che dura tutta la vita. Mary non ha mai fatto pubblicità per le sue sessioni o lezioni. Iniziò ad applicare questa arte curativa nel suo salotto, ma presto divenne troppo piccolo. Ha aperto un ufficio con la sua amica e collega Pat Meador. Entrambi vivevano semplicemente nel loro ESSERE la filosofia di Jin Shin Jyutsu. Il 27 gennaio 2008, Mary Burmeister lasciò pacificamente il suo guscio fisico. Nelle sue lezioni di solito desiderava dire addio dicendo: "Grazie! E nell'amore cosmico incondizionato, ti lascerò fisicamente, ma sarai UNO per sempre. Possa ognuno di voi scoprire l'insegnante dentro di sé ed essere felice". In Jin Shin Jyutsu tutta la saggezza, la filosofia e le esperienze della vita sono contenute. Più conosciamo e amiamo noi stessi, più diventa facile la nostra vita fino a quando un giorno potremo sperimentare l'ESSERE.

Jin Shin Jyutsu risveglia la nostra consapevolezza che tutta la vita nell'universo ed ogni singolo corpo si basa su una "forza" che consente la vita. Burmeister ha sviluppato ulteriormente questa arte per noi in Occidente. Ha aggiunto ed elaborato il concetto di profondità e i loro atteggiamenti/attributi. Secondo lei, l'energia vitale proveniente dalla fonte di tutte le fonti si condensa in vari stadi, le cosiddette profondità. Poiché sono intrecciati, formano la coscienza invisibile, i pensieri, le emozioni e il corpo fisico.

La nostra forza vitale esiste in diverse forme, l'energia diventa materia e la materia a sua volta diventa energia. Tenendo semplicemente le dita, influenziamo la nostra espirazione e inspirazione. In definitiva, Jin Shin Jyutsu è l'arte di armonizzare il respiro. Jiro Murai ha detto che il nostro più grande aiuto è il nostro respiro, seguito dalle dita e solo allora tutte le possibilità dovrebbero essere applicate. Vorrei ora approfondire il significato delle dita.

Tutta la conoscenza e la ricerca di Murai sono incredibilmente grandi e ciò può essere appreso in una vasta gamma di moduli in tutto il mondo.

È possibile per tutti tenere le dita senza alcuna conoscenza precedente. Puoi praticarlo quando viaggi con i mezzi pubblici, ma anche quando mediti in un luogo appartato. Puoi tenere le dita durante le riunioni di lavoro, davanti alla TV, al cinema o solo quando le tue mani sono libere.

(3-5 minuti per sequenza)

Metti insieme entrambi i palmi:

Tieni il pollice sinistro

Tieni il dito indice sinistro

Tieni il dito medio sinistro

Tieni l'anulare sinistro

Tieni il mignolo sinistro

Tieni il pollice destro

Tieni il dito indice destro

Tieni il dito medio destro

Tieni l'anulare destro

Tieni il mignolo destro

Metti entrambi i palmi insieme

Quali energie attivi tenendo il palmo della mano o ogni singolo dito? Le risposte a queste domande riempiono interi libri e sono il contenuto di seminari della durata di diversi giorni. Per rimanere semplice, seguirà una breve e concisa descrizione dei benefici della rispettiva posizione delle dita o delle mani per il nostro corpo, mente e anima.

Palmo:

In Jin Shin Jyutsu il palmo della mano è assegnato alla sesta profondità. Monitora il corpo fisico, compreso il suo sistema endocrino. È l'involucro energetico che contiene il nostro respiro della vita e che danza fino a diventare una spina

dorsale al fine di manifestarsi a diversi livelli. Per semplicità, può essere pensato come una sfera, che tuttavia è per lo più invisibile all'occhio umano. Il contenuto delle informazioni corrisponde al progetto energetico. La nostra sesta profondità è assegnata alla luna. Riflette la luce della 7a profondità, il sole, ma non può risplendere dal suo stesso potere. Governa le emozioni nel corpo. È il nostro flusso di vita, il nostro respiro vitale, la nostra essenza. La sesta profondità armonizza la vita in noi e noi nella vita. Tenendo i palmi delle mani ci supporta con progetti critici o forti esigenze energetiche. Questo ci fornisce pace interiore e gioia.

Pollice:

Il pollice è assegnato all'elemento terra, così come a Saturno. Il pollice ci offre sicurezza e fiducia di base. Ci equilibra quando viviamo nel passato, sia attraverso i nostri sentimenti, pensieri o ricordi. Tenendo il pollice ci riporta al momento. Il pollice ci aiuta a radicarci, a trovare la direzione. Rappresenta la prima profondità, il principio nutriente. Il nostro pollice rende le persone fredde enfatiche, ci fa sentire in una buona via di mezzo tra simpatia e compassione. Ci dà struttura e immunità. Ci sentiamo a casa quando ci armonizziamo. Tenere il pollice è particolarmente utile nei momenti di cambiamento o durante i processi di alterazione, poiché ci fonda.

Indice:

Il dito indice è assegnato all'elemento acqua e al mercurio. Ci dà coraggio e fiducia se dovessimo rimanere bloccati. Ci aiuta a tornare nel flusso della vita quando soffriamo di stagnazione.

Il dito indice è assegnato alla 4a profondità e aiuta in

particolare nei processi di pulizia, disintossicazione e uscita delle tossine. Promuove tutto ciò che riguarda la trasformazione e la trascendenza. Tenendo il dito indice supporta tutti i processi di flusso e supporta la nostra rigenerazione.

Dito medio:

Il dito medio è assegnato all'elemento legno, così come a Giove. Il legno è l'elemento chiave che equilibra e lega i 4 elementi. Questa cosiddetta terza profondità fornisce al corpo la scintilla della sesta profondità, quindi è considerata un armonizzatore generale

Il dito medio ci aiuta a diventare creativi. Ci supporta nell'implementazione dell'espansione e della forza di volontà nelle nostre vite e migliora tutti i progetti di innovazione, crescita e visione. Ci aiuta a rendere possibile l'impossibile. Tenere il dito medio equilibra le nostre emozioni, soprattutto quando si tratta di rabbia, aggressività o frustrazione.

Anulare:

L'anulare è assegnato all'elemento aria, così come al pianeta Venere.

Cura amorevolmente una sana connessione di corpo, mente e anima, poiché armonizza la nostra logica e i nostri pensieri. Ci permette di usare il nostro buon senso, rilascia ricordi dolorosi.

La seconda profondità ci parla del nuovo inizio e ci chiede di perdonare e dimenticare finalmente. Vivere in passato ci blocca perché significa che non abbiamo lasciato andare vecchie ferite. Possiamo aumentare la nostra consapevolezza solo se viviamo nel momento. Il respiro armonizza la nostra coscienza. Un respiro profondo significa un essere egoista. L'anulare ci aiuta a provare gratitudine per ciò che abbiamo e

siamo. Accettare profondamente: è come è.

Mignolo:

Il mignolo è assegnato all'elemento fuoco, così come a Marte. Aggiunge gioia alle nostre vite, ci fa sentire ricchi di vitalità e passione. La quinta profondità ci supporta nel nostro desiderio di essere felici e pieni di entusiasmo. È l'energia che fa brillare i nostri occhi. Ci fornisce forza e incoraggia movimenti gioiosi. Il mignolo fa risplendere la nostra luce spirituale e il nostro cuore ride felicemente.

Jin Shin Jyutsu è un grande dono, dall'est all'ovest, di cui qui trovi solo un estratto molto breve per l'uso delle dita. La vera profondità e magia possono essere sperimentate praticando ogni giorno.

La grazia mi è stata data per conoscere questa arte curativa da molto tempo. Provo profonda gratitudine per essere in grado di utilizzare uno strumento così semplice sempre e ovunque. È giunto il momento in cui la grande nuvola scura dell'avidità subisce l'illuminazione. Lo strato che sta diventando sempre più denso nel tempo. Predominare questo pianeta per lungo tempo, fatto di materialismo, arricchimento a spese di altri, macchinazioni oscure e abuso di potere. Ora è giunto il momento in cui questa nuvola si dissolve e la luce penetra. Abbastanza persone sono pronte ad assumere nuovi compiti per il bene comune. Gli sviluppi mondiali e globali improvvisamente colpiscono tutti noi come esseri umani. Non sperimentiamo più noi stessi nella separazione, ma ancora nell'unità. In questo momento sono necessarie nuove soluzioni.

Ognuno di noi può contribuire con la propria luce personale, a seconda dell'area in cui possiamo manifestare il nostro più grande potenziale e la più alta vibrazione. Il nostro pianeta ha

bisogno di guarire e abbiamo bisogno della Madre Terra per guarire noi stessi. Dopo averla sfruttata, devastata e inquinata per così tanto tempo, è giunto il momento di restituirle qualcosa di prezioso in cambio. Forse serviremo per un po 'il nostro pianeta o la nostra comunità fornendo gratuitamente le nostre conoscenze, abilità o abilità. Questo è il nuovo ordine mondiale che possiamo vivere puramente pensando e agendo in modo diverso. Donazione involontaria e incondizionata, per la quale un giorno saremo pienamente ricompensati. Il momento giusto per agire è sempre ORA.

Per quanto le restrizioni dovute al virus corona siano per l'umanità al momento, questa decelerazione globale significa un momento importante di respiro per l'ambiente. Al momento c'è una situazione globale eccezionale. Il traffico delle navi da crociera è cessato e allevia i mari, le emissioni di CO2 sono ridotte a causa dell'arresto di molte fabbriche, del traffico aereo e automobilistico limitato, ma anche della riduzione traffico merci globale. L'inquinamento luminoso, in particolare le inutili emissioni luminose notturne, vengono eliminati attraverso la chiusura temporanea di negozi e aziende. A causa delle restrizioni iniziali, meno persone sono in natura, il che fornisce più spazio per gli altri abitanti. Fino a poco tempo fa, nessuno avrebbe potuto immaginare cosa è successo nel mio paese e in tutto il mondo nelle ultime settimane. Per decenni, gli esperti hanno calcolato come evitare o ridurre una crisi climatica e come dovrebbero apparire queste riduzioni. Ora improvvisamente le persone in tutto il mondo sono costrette a rimanere in quarantena. Niente più scuse, nel mio paese anche l'economia ha perso la massima priorità, lasciando il posto all'umanità. Nel mio paese innumerevoli vite di persone sono state salvate attraverso misure immediate costantemente applicate.

Nella sfera privata, le persone si stanno avvicinando insieme.

Le famiglie sono costrette a trascorrere di nuovo molto tempo insieme. In alcuni appartamenti tutto è tranquillo e il tempo scorre. Per noi è stato un bel ritrovo per un lungo periodo di tempo, senza stress o tensione. Ognuno di noi ha fatto le cose necessarie al nostro ritmo, le attività della comunità sono avvenute casualmente. Per un lungo periodo di tempo siamo riusciti a sintonizzarci sempre meglio e ad agire insieme in modo molto benevolo, disponibile e accomodante. Questa volta verrà ricordato solo positivamente. Potrebbe essere stato simile in altre famiglie.

Altrimenti, se ci fossero già stati problemi nella partnership, la restrizione iniziale diviene un catalizzatore: i partner si ritrovano di nuovo o decidono di separarsi. E' solo un chiarimento più rapido della situazione generale, la pandemia aiuta a chiarire molte cose rapidamente su molti livelli. In un periodo di tempo relativamente breve si è manifestato cosa sarebbe successo prima o poi e comunque Sono successe cose meravigliose nel nostro quartiere. I giovani hanno aiutato i più grandi. Nel mio complesso di appartamenti e quartieri si vedono persone che si comportano in modo amichevole, rispettoso e disponibile l'uno verso l'altro.

A livello nazionale, singoli governi o politici hanno mostrato i loro veri volti. Il loro comportamento (come l'ignoranza) o l'implementazione di misure mirate ha chiarito chi si è bloccato nella nuvola di avidità e potere e chi era veramente preoccupato di proteggere i propri cittadini.

L'agricoltura domestica ha registrato una ripresa. Non solo a causa dell'aumento della domanda nel marketing diretto per gli agricoltori austriaci. A causa della chiusura delle frontiere, durante la stagione del raccolto mancava la manodopera straniera a buon mercato e ora gli austriaci disoccupati erano in grado di garantire un reddito temporaneo al servizio di agricoltori e consumatori.

Nella quarantena non ci fu improvvisamente più "pane e giochi". Gli eventi sportivi furono annullati e nessuno poteva distrarsi da solo con il tennis o il calcio.

Abbiamo imparato quanto poco ci serve per essere felici, purché il servizio di base sia garantito. La crescita economica permanente è un'idea assurda che viene mantenuta viva da una società dei consumatori sconsiderata. Le persone hanno finalmente trovato il tempo di respirare profondamente e di riflettere sui propri valori. Chiaramente non tutti lo hanno fatto. Alcuni erano impegnati a condividere teorie della cospirazione o a diffondere critiche per il lavoro del governo su piattaforme di social media. Altri hanno preso la strada umoristica per affrontare la crisi globale. Molti hanno dovuto affrontare il proprio sostentamento o la solitudine Una domanda importante di questi giorni per me è: rimaniamo dipendenti dal nostro comportamento di consumo eccessivo? Continueremo lo shopping frenetico, bramando il piacere o l'insaziabile febbre di viaggio?

Ora è il momento di decidere come vogliamo vivere insieme in futuro. Quali sono i nostri valori personali? Quale ritmo sceglieremo? In quale direzione ci sposteremo? Quali valori trasmettiamo ai nostri figli? Ci concentriamo sull'armonia interiore e sulle azioni positive per la comunità?

La verità è che né il mondo, né la natura, né le persone sono malate o il virus estremamente pericoloso. È un'opportunità. Il mondo sorge nella coscienza.

Gaia, Madre Terra, ha qualità autorigenerante. Sceglie questo modulo per rigenerare e rivitalizzare. Tutto da sola, dall'energia della volontà cosmica. Aspira alla sua ascesa, espansione, consapevolezza, abbondanza svolgendosi. Allo stesso tempo, qualcosa sta succedendo all'umanità. Il percorso pionieristico che il nostro pianeta Terra ha intrapreso è stato scelto per formare una nuova collaborazione tra natura

e umanità. Madre Terra procede e seguiamo il suo esempio. Pertanto, stiamo anche subendo un cambiamento di coscienza, ascesa, approfondimento dell'estensione e qualità della trasparenza. Questo è ciò che significa guarire integralmente. Come possiamo usarlo nella nostra vita adesso? Per renderlo semplice, scelgo l'immagine del bruco. Attualmente stiamo sperimentando la qualità temporale di essere un bruco. Siamo profondamente consapevoli che dentro di noi, all'interno del bruco, al momento siamo già arrivati alla farfalla finita. Proprio come tutto è salvato dall'amore di Dio o dalla centrale elettrica di energia cosmica, tutto ha anche una certa qualità temporale. C'è un tempo per agire, un tempo per riposare, c'è un tempo per incontrarsi e un tempo per guardarsi dentro. Anche a noi il tempo della pupilla accadrà. E sta accadendo al momento. A livello materiale, c'è ancora un bruco, che presto non è più lì, e ora una farfalla, che finora è esistita solo nell'energia della pupilla.

In questo stato ora incontriamo una qualità di oscuramento, ristrettezza ed essere rinchiuso. Per noi può sembrare privazione della libertà, ma nulla può essere preso da noi né nei nostri cuori né nelle nostre sensazioni. Ciò significa che la nostra decisione volontaria ORA è quella di scegliere la nuova fiducia originale. Possiamo decidere a questo livello. In questa fase della pupilla, in cui in realtà ci sono così tante persone e il nostro pianeta Terra, alcuni sono già con il guscio aperto. La farfalla giace in essa, le sue ali sono ancora piegate e incollate insieme.

La farfalla sta già respirando l'aria del nuovo, le nuove correnti del pianeta Terra. Percepisce già questo flusso magico di vita, attraverso il quale viene attinto dopo il periodo della pupilla che si sta verificando quando la pupilla è completata. Il compito della vita e dell'anima di una farfalla è semplicemente volare in giro facilmente. Galleggia di fiore in

fiore. Ognuno è felice per la sua eleganza, dignità, bellezza e leggerezza. La gratitudine scorre attraverso le persone quando la guardano. La farfalla si vede principalmente in primavera ed estate, raramente in autunno. Quando la farfalla vola, significa che l'inverno è finito.

La Madre Terra ora ci offre l'opportunità di ricominciare da capo come esseri umani. Ora vediamo chiaramente quanto siamo vulnerabili. Quante poche decisioni da prendere sono effettivamente le nostre. Quanto è delicato il nostro mondo artificiale,

quanto sia fragile l'economia e tutto il resto per il quale finora abbiamo sprecato la nostra energia vitale e la nostra vita. I valori reali, ci rendiamo conto al tempo della quarantena, improvvisamente non sono più così diversi per ognuno di noi. Siamo limitati nel nostro raggio di movimento, non dovremmo mantenere contatti sociali tranne quelli della nostra stessa famiglia. Improvvisamente il velo che indossiamo da decenni sta cadendo. Vediamo la verità Riconosciamo che i nostri familiari sono le persone più importanti per noi. Forse abbiamo la possibilità di contattarli di nuovo. Dobbiamo occuparci della nostra partnership. Durante questo periodo, scopriamo se abbiamo scelto il partner giusto o se la nostra relazione è un posto che preferiremmo lasciare. Improvvisamente le madri trascorrono l'intera giornata con i

Improvvisamente le madri trascorrono l'intera giornata con i loro figli. Devono educarli adesso. Non è più necessario consegnare l'educazione alle istituzioni nella speranza che queste ultime svolgano il lavoro educativo. Ora ci viene dato il tempo di giocare con loro, di parlare con loro, di imparare con e da loro. Che fortuna che i bambini più piccoli abbiano finalmente i genitori tanto quanto avevano sempre desiderato. Dobbiamo concordare nuovamente le regole di convivenza con gli adolescenti. Non possiamo più scappare andando o facendo sport eccessivi, in questo momento c'è solo

socializzazione a livello virtuale.

Possiamo scegliere di trascorrere la maggior parte del nostro tempo su piattaforme social o possiamo iniziare a trascorrere del tempo con noi stessi. Possiamo affrontare le nostre paure profonde e risolverle. Una nuova era richiede nuove soluzioni. Ora possiamo diventare davvero creativi e concentrarci su desideri e speranze.

Ma possiamo farlo solo se abbiamo abbastanza amor proprio. L'amore di sé, a sua volta, può sorgere solo se il nostro cuore è puro e guarito. Solo in questo stato possiamo amare incondizionatamente Adoreremo i nostri figli per essere gli esseri meravigliosi che sono: figure luminose, piene di sogni e idee. Amiamo il nostro partner e nell'atto della fusione riconosciamo la divinità in lui / lei e in noi allo stesso tempo. Non dobbiamo più misurarci, non abbiamo più bisogno di competere o vogliamo solo superare tutti gli altri. La più grande vittoria è nel superare il nostro ego. Se ci riusciamo, allora vogliamo riconnetterci, immergerci profondamente. Riconosciamo la reciproca bellezza perché percepiamo la nostra bellezza. Ci apprezziamo e ci amiamo perché abbiamo imparato ad apprezzare e amare noi stessi. Quando siamo veramente connessi dentro di noi, sperimentiamo l'unità anziché la separazione. Abbiamo quindi la profonda conoscenza di essere collegati a tutto il resto su questo pianeta e nell'universo. L'ascesa dell'umanità avviene attraverso l'empatia, attraverso l'espansione dell'energia del cuore di ogni individuo.

Ora è la più grande possibilità per un nuovo inizio. Iniziamo a pensare nuovo, a sentirci nuovi, a ricrearci nuovi attraverso i nostri pensieri. Il passato non esiste più quando noi e l'altro ci siamo perdonati delle nostre ferite.

Il futuro è una materializzazione dei nostri pensieri reali. Conta solo ora, proprio questo respiro e il nostro orientamento mentale. Il momento presente decide tutto su ciò che chiamiamo "futuro". Chiunque riesca a vivere ADESSO sperimenterà la massima pace, libertà e gioia. Se abbastanza persone raggiungono questo stato, allora ascendiamo collettivamente. Ognuno di noi possiede il seme divino che ci consente di raggiungere questo stato dell'essere:

Gli esseri illuminati non vedono alcuna differenza tra umani e animali che amano senza eccezioni, incondizionatamente.

Vedono Dio in tutto ciò che accade loro.

Quando raggiungiamo l'illuminazione, siamo più semplici, meno complicati, non chiediamo beni materiali, abbiamo perso il nostro ego.

Più meriti abbiamo accumulato nelle nostre vite, più alta è la nostra anima.

Se il nostro corpo viene distrutto, non importa.

Il nostro corpo è il veicolo, l'anima il conducente.

Anche se cambia spesso corpo e

rimane viva, rimane sempre la stessa.

Quando ti rendi conto di che cos'è la verità, capisci questo dentro e vivi solo in questa coscienza ...

allora sei nello stato di illuminazione.

L'illuminazione significa che le persone trovano la pace significa amore totale, che non ci si aspetta nulla.

L'amore come stato naturale

come il sole, la luce, la vita e l'energia

dona a tutto il mondo senza aspettarsi nulla

o di prendersi cura di.

Agli occhi di un essere illuminato, il mondo intero è una cosa sola, di gente e tutti gli animali, è lo stesso per lui.

Non farà differenza tra uomini e donne giovani, vecchi o bambini.

Nemmeno tra uomo e animale.

Per lui tutto è ispirato

l'anima dell'albero è come la sua stessa anima l'intero universo è uno.

L'inconscio, il subconscio e la coscienza tutte e tre queste parti del nostro cervello si stanno svegliando e diventa conoscenza.

Le persone diventano sagge ed è ciò che chiamiamo illuminazione.