

Il potere delle meditazioni e delle visualizzazioni

La Base della Meditazione e la Respirazione Diaframmale

L'inizio di questo percorso di meditazione e visualizzazione risponde all'esigenza crescente di **avere più focus ed essere più centrati**, non solo nella vita normale ma soprattutto in quella lavorativa. La mente moderna è spesso stressata e sovra-alimentata a causa delle migliaia di informazioni che riceve ogni minuto, rendendo difficile mantenere la concentrazione a lungo.

Il fondamento di tutto è la respirazione.

1. **Osservazione della Respirazione:** I bambini, gli atleti, i cantanti o chi pratica arti marziali utilizzano una **respirazione molto bassa, diaframmale**. Le persone stressate, al contrario, hanno una respirazione corta e alta.
2. **Preparazione:** Iniziare sedendosi in una posizione retta, chiudendo gli occhi e concentrandosi sul respiro. Osservare quale parte del corpo si utilizza per respirare (alta o bassa).
3. **Guida del Respiro:** Guidare la respirazione, inspirando ed espirando sempre con il naso, ma andando a **gonfiare lo stomaco, il diaframma**. Inspirare ed espirare dal diaframma.
4. **Visualizzazione di Pulizia:** Visualizzare **luce bianca** che entra nel corpo con l'inspirazione, togliendo stress, rabbia ed emozioni negative. Queste emozioni negative vengono visualizzate come **fumo nero** che viene espulso con l'espirazione.
5. **Avvertenza:** Se si sente che gira la testa, ci si deve fermare un attimo (mezzo minuto o un minuto) e aspettare che passi. Questo accade per l'iperossigenazione al cervello a cui non siamo più abituati; bisogna riportare l'ossigenazione alla normalità.
6. **Benefici:** Questo esercizio aiuta ad aumentare la concentrazione e rilassa il corpo, in particolare le spalle, spesso soggette a dolore manifestato dallo stress.

Il Viaggio dalla Mente al Cuore e il Pensiero Positivo

In Occidente, siamo troppo nella mente e abbiamo perso la connessione con il cuore e il senso della vita. Crediamo di controllare l'universo, ma siamo solo piccoli granelli di polvere. L'obiettivo non è controllare l'universo, ma **alimentare il nostro universo interiore, il nostro cuore**.

Siamo disconnessi dal cuore, immersi in una società consumistica che ci impedisce di fermarci e ascoltarci.

1. **Addestramento Mentale:** Non possiamo controllare la vita esterna, ma possiamo **addestrare la nostra mente ad essere positiva e più silente**.
2. **Esercizio Cuore/Respirazione:** L'esercizio si concentra sulla respirazione per aiutare a pensare in modo positivo e **riconnettersi al cuore**. Il viaggio più importante e difficile è **dalla mente al cuore**.

3. **Gratitudine:** Ringraziare in ogni momento per ogni "regalo" che la vita ci offre, anche se appare negativo; questo trasforma la nostra vita.
4. **Respirazione Corretta:** La base della vita è respirare correttamente. I bambini respirano gonfiando e sgonfiando la pancia (respirazione diaframmale). Una respirazione alta è sintomo di maggiore stress.
5. **Visualizzazione del Cuore:** **Tornare al cuore, visualizzare la gioia e la bellezza che c'è dentro e meditare su di esse.** Essere grati a Madre Terra e all'universo.
6. **Gestione dei Pensieri:** Non dare peso alla mente che lancia continuamente desideri. **Diventare gli osservatori di noi stessi,** osservando i desideri e lasciandoli andare. Questo richiede tempo, pazienza e costanza.

Lo Spazio Sacro del Cuore e la Visualizzazione Rigenerante

La respirazione è l'approccio più semplice per iniziare la meditazione.

1. **Pratica Quotidiana:** Eseguire la respirazione profonda in qualsiasi momento della giornata, bastano pochi minuti (in ufficio, in macchina). Concentrarsi sul respiro, osservare e lasciare andare tutti i pensieri.
2. **Entrare nello Spazio Sacro:** Entrare nello "spazio sacro che è il vostro cuore". Se aiuta, visualizzare un bosco, con acqua che scorre e aria pulita piena di Prana (energia).
3. **Respiro Profondo e Lungo:** Inspirare profondamente e a lungo. Inspirare **luce, gioia, bellezza** e quell'aria piena di energia. Buttare fuori tutte le tensioni e le paure.
4. **Attenzione al Cuore:** Portare l'attenzione al cuore, osservando la sua espansione. Portare la luce inspirata in tutte le cellule per rivitalizzare il corpo.
5. **Mantenere il Focus:** Rimanere concentrati sul respiro, sul cuore e sullo spazio sacro, senza dare peso ai pensieri che passano. Buttare fuori rancore e stress.
6. **Benefici:** Respiri profondi e lunghi **rinvigoriscono, energizzano il corpo, ricentrano e aumentano la concentrazione.** Ripetere l'esercizio anche 20 volte al giorno.
7. **Sperimentare il Vuoto:** Potrebbe succedere di entrare in uno "spazio vuoto" (il vuoto assoluto pieno); rimanere lì per uno o due minuti e poi tornare a riappropriarsi del cuore.
8. **Ritorno alla Calma (Visualizzazione Dettagliata):** Se la mente si agita, tornare al respiro diaframmale. Visualizzare di immergersi in un'**acqua dorata piena di Prana** che lava via tutte le tensioni. Uscire, sedersi sulla riva e, respirando, entrare nello spazio sacro del cuore, lasciando andare i pensieri. Rimanere nello spazio sacro di bellezza, amore e gioia, lasciando che il cuore si espanda e la mente si calmi.

Meditazione per Madre Terra

Questa è una meditazione focalizzata sulla Terra.

1. **Preparazione:** Respirare profondamente, buttando fuori tensioni e paure. Inspirare luce, gioia, bellezza e amore infinito.
2. **Ritorno al Cuore:** Tornare nello spazio sacro, entrare nell'acqua energetica e poi sedersi per osservare l'espansione e la vibrazione del cuore. Inviare amore e luce a tutte le cellule.
3. **Visualizzazione per la Terra:** Visualizzare Madre Terra (mettendo le mani davanti al petto) e **inviare luce e amore a Madre Terra**.
4. **Amore Universale:** Mandare amore a tutti gli esseri viventi e a tutte le situazioni tristi, di guerra o di incomprensioni. Inviare luce, gioia e bellezza.
5. **Espansione Cosmica:** Osservare come Madre Terra si trasforma, riempiendosi di amore, luce e gioia infinita. Lasciare che questa vibrazione si espanda, **fino ad arrivare a toccare tutto l'universo**. Continuare a inviare questa espansione di amore infinito.
6. **Conclusione:** Sentire come la Terra e l'universo cambiano. Riportare le mani in posizione comoda, tornare al cuore e, aprendo gli occhi lentamente, riprendere la vita.

La Potenza del Mantra e l'Om Chanting

La meditazione o la recitazione di un mantra acquisiscono maggiore potenza quando si inserisce un'intenzione.

1. **Om Chanting:** Questa è una tecnica molto antica (5.000 anni di storia) nata per la guarigione. Si pratica con almeno tre persone (fino a 100), in un **doppio cerchio**, e dura un'ora. Si recita il **mantra dell'Om** per 45 minuti.
2. **Efficacia:** È una tecnica estremamente potente, che può portare a trasformazioni, anche per persone che non hanno mai intrapreso un percorso interiore.
3. **Consistenza:** Questo lavoro deve essere continuato **giorno per giorno, metodicamente**, dedicando 15-20 minuti o mezz'ora al giorno. La vita e i rapporti inizieranno a trasformarsi, anche se ognuno ha i suoi tempi.
4. **Strumenti:** La meditazione, abbinata alla respirazione (che diventa naturale) e alla visualizzazione, è uno strumento molto potente.
5. **Pazienza:** Non è un cambiamento istantaneo, ma avviene. Ci vuole pazienza e bisogna provare e riprovare per raggiungere lo stato di pace e gioia.
6. **Leggerezza:** È importante abbinare leggerezza, come lo **yoga della risata**, poiché ridere a crepacelle scarica lo stress e le cellule ridono. C'è bisogno di gioia e leggerezza.
7. **Descrizione Aggiuntiva:** L'Om Chanting a doppio cerchio con regole precise è particolarmente potente. Lo si può trovare in diverse città, e viene organizzato anche in aziende, alberghi e musei. Lo si può definire "agopuntura alla pelle" perché smuove molta energia.

Meditazione per Guarire in Contatto con la Natura

Questo esercizio viene svolto in un luogo speciale, con aria fresca, ionizzata e il rumore di acqua che scorre, che riporta al cuore e alla natura. L'obiettivo di questa meditazione è **guarire**, inteso come rilassarsi e stare meglio.

1. **Posizione:** Sedersi comodamente con i piedi per terra, per percepire l'energia della Terra.
2. **Respirazione Iniziale:** Fare **tre respiri profondi** (sempre con il naso e il diaframma).
3. **Percezione dell'Energia della Terra:** Iniziare a percepire l'energia di Madre Terra che sale dai piedi.
4. **Percorso dell'Energia:** L'energia si ferma alle caviglie, poi continua alle ginocchia, e poi al bacino. Sale ancora, andando negli organi interni, **massaggiandoli e rivitalizzandoli**.
5. **Rilascio delle Tensioni:** L'energia sale alle spalle, che diventano pesanti, molli, e si abbassano, lasciando andare tutto lo stress e il peso. Passa poi alle braccia, gomiti, polsi, mani, e infine al collo e alla testa.
6. **Entrare nel Cuore:** Continuando a respirare con il diaframma, si entra nel cuore.
7. **Contemplazione e Flusso:** Osservare cosa accade nel cuore. Sentire l'acqua che scorre e gli uccellini, che portano pace e calma interiore. Lasciarsi cullare da Madre Terra.
8. **Liberazione (Metafora dell'Acqua):** Immaginare di essere l'acqua che fluisce nel corpo e nella vita. **Buttare fuori tutto lo stress, l'ansia e le incomprensioni.** Lasciare che la pace nata dal cuore inonda il corpo. L'acqua porta via tutto e ripulisce tutto.

Contemplazione del Flusso e Riconnessione

La contemplazione del luogo naturale, anche solo visualizzata, porta immediatamente pace.

1. **Esercizio di Contemplazione:** Se ci si trova vicino a un ruscello, sedersi e **osservare l'acqua, perdendosi nel suo fluire** e nel rumore. Questo ricarica, dà gioia e ricentra a livello energetico.
2. **Elementi Vitali:** L'acqua è vita, l'aria è vita. Cercare questi spazi e connettersi col cuore.
3. **Guarigione Naturale:** Respirare profondamente tre volte col diaframma per buttare fuori stress e ansia. **Contemplare il fluire dell'acqua, il canto degli uccellini e il fruscio del vento.**
4. **Funzione degli Elementi:** Il vento porta via i pensieri, l'acqua lava, e la terra dà nutrimento e riparo. Tornare al contatto con la natura rigenera a tutti i livelli.
5. **Qui e Ora:** Osservando l'acqua che passa, si noterà che i pensieri avranno meno forza. Quando arrivano pensieri di dovere o di fretta, bisogna fermarsi, **entrare nel cuore ed essere "qui e ora".** Godersi la pace profonda e naturale in armonia.
6. **Il Silenzio Pieno:** Il fruscio dell'acqua porta a quel "silenzio pieno". Se all'inizio è difficile, continuare a provare; la costanza facilita la percezione dell'energia sottile e della pace. La natura è la più grande insegnante che ci riporta al nostro vero essere.

7. **Conservare l'Energia:** Immaginare di fare una "foto" o una registrazione di questo momento di armonia e **chiuderla nello spazio sacro del cuore.** Ogni volta che si entra nello spazio sacro, ci si ricollega a questa energia, gioia e bellezza di Madre Natura.

Silenzio della Mente e Sinfonia della Natura

Questo capitolo esplora la ricerca interiore e la meditazione in un ambiente energetico.

1. **Domande Profonde:** Domandare a sé stessi: "Cosa desideri realmente nella vita? Chi sei tu realmente?". La meditazione, il Pranayama, la visualizzazione e il calmare la mente portano alla risposta, ricercando la pace interiore e l'ascolto del cuore.
2. **Il Percorso Breve:** Il viaggio dalla mente al cuore è l'unico viaggio cortissimo che può dare tutte le risorse che cerchiamo.
3. **Meditazione e Ascolto:** Si può meditare a occhi chiusi, visualizzando lo spazio e portando l'attenzione all'ascolto di ciò che accade intorno. Questo permette di entrare in contatto con la nostra **profonda natura o anima.**
4. **Pratica con la Natura:** Respirare profondamente. Aprire gli occhi spirituali/meditativi e lasciarsi cullare dal ruscello, dalla natura incontaminata, dall'acqua piena di vita e dall'aria leggera e forte che riempie i polmoni di energia e gioia.
5. **Focus sull'Ambiente:** Se la mente continua a mandare pensieri, non dar loro peso. Spostare l'attenzione su ciò che si sente e su tutto ciò che circonda. Entrare nel cuore.
6. **Musica Naturale:** È più facile meditare in un posto pieno di energia con questa "musica naturale" che entra nel cuore. Sentire il cuore che vibra, si calma, si espande e si riconnette con la natura.
7. **Purificazione:** Tutte le cellule vibrano, e il corpo intero si ripulisce e si deposita.
8. **Silenzio come Esigenza:** Rimanere nel **silenzio della mente** e in questa "sinfonia della natura". Inizialmente può essere difficile perché siamo abituati a essere bombardati da informazioni. Ma continuando, si entrerà in uno stato di contemplazione che porterà gioia e diventerà un'esigenza.