

*Sabato 10 febbraio 2024, ore 20:50, "Un giorno interconnesso dalla Divinità" E-mail Preambolo e Osservazioni di apertura*

## **Sabato 10 febbraio 2024, ore 20:50, "Un giorno interconnesso dalla Divinità" E-mail Preambolo**

**Esiste una parola per definirlo: illuminazione. È uno stato mentale in cui si è superata l'imperfezione della coscienza del corpo fisico e si è raggiunto uno stato di coscienza ridotto al Sé divino. Tuttavia, le persone non possono essere classificate in "illuminate" e "non illuminate". La situazione esatta nella mente di ogni individuo è spesso un mix di consapevolezza illuminata e non illuminata.**

**La differenza tra la "percezione che non si fa prendere da nulla" e la "percezione che si fa prendere da nulla" si può distinguere in base alla capacità di guardare direttamente i fatti senza distorcerli attraverso il filtro dell'ego e senza essere mossi da alcuna emozione. Si può dire che è la differenza tra il far brillare la "luce della vita" nella regione più oscura della propria mente e il riuscire a lasciarla andare come una "figura che scompare" senza alcuna falsità.**

**Usiamo sempre i termini "vista dall'alto" e "punto di vista della divinità". Si trova tranquillamente nelle profondità del regno dualistico della coscienza "illuminato/non illuminato", "lasciato andare/non lasciato andare" e "cancellato dalle divinità e dagli spiriti guardiani/non ancora cancellato". Questo è nel mondo del Vero Sé, il corpo principale, che vede tutto "com'è" e "come è".**

**È una coscienza nella sfera della divinità, non del tutto in sintonia con la fonte della vita, ma abbastanza vicina all'origine della vita. La chiave per arrivarci è la seguente.**

**\*Mantenere il rapporto tra riconoscimento della differenza e riconoscimento della differenza, tra riconoscimento della differenza e riconoscimento della differenza.**

**\*Mantenere il rapporto tra uso oggettivo e uso soggettivo, dalla dominanza soggettiva alla dominanza oggettiva.**

**\*Mantenere il rapporto di utilizzo tra cervello destro e cervello sinistro, da dominante sinistro a dominante destro.**

**\*Mantenere i sistemi nervosi parasimpatico e simpatico, passando dalla dominanza simpatica a quella parasimpatica.**

**\*Mantenere il centro di gravità dei pensieri al di sopra dell'ombelico nel Dantian inferiore.**

**Quando la percezione della differenza è dominante, quando la prospettiva soggettiva è dominante, quando l'area cerebrale sinistra è dominante, quando il sistema nervoso simpatico è dominante e quando il centro di gravità della coscienza è fuori dal Dantian inferiore, le persone tendono a pensare di vivere da sole e che loro e gli altri sono diversi.**

**In questi casi, "rendendo predominante la percezione di non riconoscere le differenze", "rendendo predominante la prospettiva oggettiva", "rendendo predominante l'area di utilizzo del cervello destro", "rendendo predominante il tempo di utilizzo del nervo parasimpatico" e**

**"facendo in modo che il centro di gravità della coscienza si trovi nel Basso Dantian", possiamo apprezzare appieno che "siamo tenuti in vita da tutti i benefici" e "noi e gli altri siamo un unico essere con le stesse radici". Possiamo invertire la percezione che deriva dall'originalità della vita, che noi e gli altri siamo un unico essere con le stesse radici e che le differenze nelle nostre funzioni si manifestano in forme diverse.**

**Se dormite 8 ore al giorno, sarete consapevoli dei sette elementi di cui sopra durante le 16 ore in cui siete svegli, e se continuate a praticarli, quando sarà passato un mese o addirittura diversi mesi, sarete in uno stato di coscienza in cui questi elementi sono praticati come una cosa ovvia, persino nei sogni. La chiave per aiutare questa pratica è trascorrere del tempo con uno schema di respirazione rilassato durante la giornata.**

**Se passate il tempo con pensieri come "devo fare questo", "devo fare quello" e "devo fare quello che devo fare", state inconsapevolmente attivando la psicocinesi nella vostra vita. Come sapete, la psicocinesi è un'onda di dualità, quindi ci saranno sempre delle ripercussioni, e state anche riconoscendo la negatività.**

**Se continuate a esercitarvi a cambiare il ritmo del vostro respiro in uno più lento durante la giornata, vi trasformerete in grado di fare i cinque punti sopra citati senza nemmeno accorgervene.**

**Infatti, se continuate a praticare una respirazione lenta, il ritmo del vostro respiro si avvicinerà a quello della Coscienza Universale di Dio e il vostro corpo fisico sarà purificato dalle vibrazioni del Regno Spirituale e Divino. La coscienza del vostro corpo spirituale e divino emergerà invece come coscienza del vostro corpo fisico.**

**In questo modo, la notte di sabato sarà un momento di totale consapevolezza che trascende tutte le dualità e le opposizioni e un momento per irradiare luce dalla fonte della vita alla grande natura della terra e a tutte le creature viventi su questo pianeta.**

**Sabato 10 febbraio 2024, ore 20:50, "Un giorno interconnesso dalla divinità",**

## **Osservazioni di apertura**

Salve a tutti. Diamo inizio all'incontro di preghiera Zoom. Oggi, come ho scritto alla fine della mia e-mail, guarderemo questo pianeta da una prospettiva a volo d'uccello che trascende tutte le opposizioni binarie. Facciamo in modo che questo tempo sia un tempo di luce splendente dalla fonte della vita, con la consapevolezza di un abbraccio acritico e totale di tutta la Natura e di tutti gli esseri viventi su questo pianeta.

Vorrei parlare di una cosa: l'ottava chiave che non ho menzionato nella mia e-mail. Si tratta di continuare a praticare in modo che i pronomi che si riferiscono a se stessi cambino naturalmente dalla prima persona, che presuppone la separazione, "io", alla parola autoespressa "noi", che si fonde nel tutto ed è una consapevolezza onnicomprensiva e uscirà dalla bocca senza un pensiero cosciente.

Se pensate: "Lo faccio già", vorrei incoraggiare tutti voi che state partecipando qui a passare a uno stato in cui potete farlo naturalmente e regolarmente senza essere consapevoli delle "Sette Chiavi" e dell'"uso dei pronomi e della prima persona" che ho scritto nell'e-mail. Voglio che ci sosteniate nel cambiamento verso uno stato in cui possiate farlo naturalmente senza essere consapevoli delle "Sette Chiavi" e dell'"uso dei pronomi e della prima persona".

Il programma di oggi sarà significativamente diverso dal nostro solito. Inizieremo con una preghiera di pace nel mondo di 9 minuti, una pratica di respirazione lenta di 10 minuti, un segno di gratitudine alla Terra, sette Divine Spark IN in un respiro di 5 secondi e una preghiera di pace nel mondo di 3,5 minuti. Infine, concluderò con una preghiera di tre minuti e mezzo per la pace nel mondo. Se avremo più tempo, diremo anche una preghiera aggiuntiva per inviare la luce di Dio Universale nelle zone disastrate del mondo e nelle aree di conflitto.

### **1. Preghiera per la pace nel mondo - giapponese e inglese - \*Circa 9 min.**

(giappone)

**Sekai-Jinrui ga, Heiwa de arimasu-youni**

**Nippon ga, Heiwa de arimasu-youni**

**Watakushi-tachi no Tenmei ga, mattou saremasu-youni**

**Shugo-rei-sama, arigatou gozai-masu. Shugo-jin-sama, arigatou gozai-masu.**

(inglese)

**May peace prevail on Earth.**

**May peace be in our homes and countries.**

**May our missions be accomplished.**

**We thank you, guardian deities and the guardian spirits.**

### **2. Storia di prima Pratica di rallentamento della respirazione normale**

Ora è il momento di esercitarcì a rallentare la nostra respirazione normale.

Inizieremo oggi rilassando la connessione tra lo sterno e la cartilagine costale. Se lo fate più volte al giorno, potrete mantenere una buona postura in modo naturale, senza cercare di raddrizzare i muscoli della schiena per mantenere una buona postura.

Ecco il diagramma che ho condiviso sullo schermo. Questa parte rossa è lo sterno. E guardate l'immagine successiva. Questa è la cartilagine costale. Notate che la parte delle costole orizzontali che è in contatto con lo sterno è la cartilagine, non l'osso.

**Se la cartilagine costale collegata allo sterno è stretta, le costole non potranno aprirsi completamente quando si inspira e non si restringeranno quando si espira. Questo comporta inevitabilmente una respirazione poco profonda.**

**Faremo un po' di pratica per allentare e ammorbidente le aderenze tra lo sterno, la cartilagine costale e la cartilagine costale stessa. Guardate il mio movimento. Provate a massaggiarla in questo modo, spostandola dall'interno all'esterno, dall'esterno all'interno, a diverse altezze.**

**Poi, esercitatevi a svuotare i polmoni. Questo perché quando si fa uscire dal fondo dei polmoni tutta l'aria che non è stata completamente espirata, si riesce a utilizzare il 100% delle funzioni dei polmoni e si riesce a inspirare ed espirare facilmente e lentamente.**

**Il massaggio precedente ha ammorbidente la cartilagine costale collegata allo sterno e dovreste essere in grado di espirare con facilità, quindi cercate di espellere l'aria rimasta nei polmoni. Seguite la vostra inspirazione e il vostro primo istinto e utilizzate il metodo che ritenete migliore per voi.**

<Espirare completamente... circa 20 secondi>

**D'ora in poi inspireremo ed espireremo completamente usando i polmoni. D'ora in poi, cercate di inspirare ed espirare il più lentamente possibile, secondo il vostro ritmo.**

**Non si tratta di un esercizio di respirazione, ma piuttosto di un esercizio per rallentare la normale respirazione: "Inspirare, espirare", "Inspirare, espirare", "Inspirare, espirare", "Inspirare",**

**Quando respirate lentamente, concentratevi sul vostro io interiore e cercate di percepire i cambiamenti nella coscienza del vostro corpo fisico e nelle vostre cellule mentali. Quando respirate dolcemente con pieno uso dei polmoni, sentirete un cambiamento nelle vibrazioni della vostra mente e del vostro corpo.**

**Quando sperimentate più spesso questi cambiamenti, non dubiterete di essere in grado di tirare fuori l'infinita salute e l'infinito potenziale insito in voi stessi, anche con una respirazione ordinaria e rilassata.**

**È perché la respirazione lenta, senza saperlo, dovrebbe rendervi padroni della luce del Dio Universale, e sarete in grado di usare l'infinito potere di creare e cambiare la realtà come un dato di fatto.**

**Inoltre, ripeto, quello che stiamo facendo ora non è un metodo di respirazione speciale, quindi non ci prendiamo il tempo di trattenere il respiro. Potete usare la respirazione nasale o inspirare dal naso ed espirare dalla bocca.**

**Per favore, non esagerate. Procedete a un ritmo confortevole, perché è questo che il vostro spirito guardiano vi guida a fare.**

**Inoltre, per rendere dominante il sistema nervoso parasimpatico, accarezzate la zona che va dal livello delle orecchie al mento continuando a respirare lentamente. Qui si concentra il maggior numero di nervi parasimpatici del corpo umano e, accarezzando questa zona, i nervi simpatici si placano e i nervi parasimpatici diventano significativi.**

**Se avete sentito l'eco del silenzio nel vostro cuore, chiudete gli occhi fisici, usate l'occhio della mente e rivolgete l'attenzione al vostro io interiore. Riuscite a sentire le cellule del corpo fisico e le cellule mentali che ci sussurrano qualcosa?**

**Per esempio: "Stai bene così come sei", "Sarei più felice se facessi così", "Vorrei che riducessi la quantità di cibo che metti nello stomaco" o "Sarebbe utile per il tuo metabolismo se respirassi sempre così".**

**Cercate di percepire anche il più piccolo cambiamento nel vostro corpo fisico o nella vostra mente, senza perderlo. Parlate con il vostro corpo e la vostra mente. È tutta una questione di prima intuizione. Se qualcosa vi attraversa la mente e avete un pensiero che la ribalta, quella è la**

seconda intuizione, un sussurro del vostro Ego radicato nel subconscio.

È la voce della luce nel profondo. Non è la voce di un suono ordinario, ma la voce silenziosa che risuona nel vostro cervello.

"Tutto è perfetto, niente è mancante, perfettamente realizzato!"

### 3. IN di gratitudine verso la natura - 12 articoli

Poi, IN di gratitudine verso la natura. Cercate di farlo con l'armoniosa consapevolezza interiore che avete appena percepito, provando un senso di unità con ciascuno degli elementi che state per eseguire.

**L'Oceano, la Terra, le Montagne, il Cibo, il Corpo Fisico, l'Acqua, le Piante, gli Animali, i Minerali, il Corpo Fisico, l'Aria, il Sole.**

### 4. Divine Spark IN \*Un respiro 5 secondi

Ora eseguiremo il Divine Spark IN. Oggi, per favore, eseguitela con la consapevolezza che un ritmo costante di respirazione alla stessa velocità guiderà il movimento. Immaginate che anche le Divinità e gli Spiriti Guardiani che vegliano su di noi e ci guidano stiano respirando con noi e stiano eseguendo l'IN, e che tutti noi e le Divinità e gli Spiriti Guardiani siamo connessi l'uno all'altro con un sacro campo magnetico. Non sono richieste dichiarazioni, quindi per favore dite "Hai" e poi unitevi.

<Divine Spark IN sette volte di seguito>.

### 5. Preghiera per la pace nel mondo - giapponese e inglese - \*Circa 3,5 min.

Infine, offriremo la Preghiera per la Pace nel Mondo, che sarà offerta in giapponese e in inglese. Durante questa preghiera, rivolgete l'attenzione verso l'interno e osservate i cambiamenti nel vostro attuale stato di coscienza e nel vostro corpo rispetto a prima dell'inizio. Chiedete alle vostre cellule del vostro corpo, al vostro Vero Sé e agli Spiriti Guardiani e alle Divinità Guardiane della vostra mente. Allora le cellule, il vostro Vero Sé, gli Spiriti Guardiani e le Divinità Guardiane vi diranno ciò che avete bisogno di sapere.

(giappone)

**Sekai-Jinrui ga, Heiwa de arimasu-youni**

**Nippon ga, Heiwa de arimasu-youni**

**Watakushi-tachi no Tenmei ga, mattou saremasu-youni**

**Shugo-rei-sama, arigatou gozai-masu. Shugo-jin-sama, arigatou gozai-masu.**

(inglese)

**May peace prevail on Earth.**

**May peace be in our homes and countries.**

**May our missions be accomplished.**

**We thank you, guardian deities and the guardian spirits.**