

*Sabato sera, 13 aprile 2024, "Un giorno di connessione sacra" Preambolo e commenti di apertura via e-mail*

## **Sabato sera, 13 aprile 2024 "Un giorno interconnesso dalla Divinità" Preambolo via e-mail**

**Noi che viviamo con il sincero desiderio di "rendere la Terra un pianeta pacifico" e di "salvare l'umanità" viviamo la nostra vita salvando l'umanità mondiale nel nostro cuore. In altre parole, viviamo la nostra vita stabilendo dentro di noi la pace perfetta sulla Terra.**

**Da quando siamo arrivati a dare valore alla vita con la pace mentale come priorità assoluta, le nostre relazioni in questo mondo sono cambiate in un rapporto più armonioso e la sofferenza nelle nostre interazioni con gli altri è diminuita notevolmente. Questo perché non c'è altro che il Divino dentro e fuori di noi e i nostri cuori ora traboccano di gratitudine per essere circondati dal suono divino della vita.**

**Il motivo per cui siamo arrivati a vedere la divinità come priorità nella natura, in tutti gli esseri viventi e in tutte le persone è perché abbiamo pregato per la pace nel mondo e continuiamo a pregare nella Divine Spark IN, ma anche perché abbiamo praticato la "forma che scompare" come base per costruire la pace nei nostri cuori.**

**Inoltre, analizziamo il contesto di fondo. Possiamo vedere che, respirando consapevolmente in silenzio, che è una preghiera silenziosa, durante il giorno, il nostro respiro inconscio è diventato più vicino a una piacevole respirazione cosmica e possiamo far entrare la luce della divinità dall'interno e dall'esterno.**

**Da un altro punto di vista, il centro di gravità della coscienza si trova ora nel Dantian inferiore e i pensieri non fluttuano più nella metà superiore del corpo. I pensieri afferranti legati alla coscienza del corpo fisico vengono assorbiti e purificati dal Corpo Spirituale e dalla Coscienza del Corpo Divino. Allo stesso tempo, la coscienza chiara e luminosa del corpo spirituale o divino si manifesta sulla superficie del corpo fisico.**

**In questo modo, meno facilmente ci lasciamo trasportare dai pensieri emotivi, siamo consapevoli della nostra scintilla divina e viviamo la nostra vita illuminando l'ambiente circostante con la luce divina e agendo come un faro nell'oscurità o una lampada esterna nella città.**

**sulla Terra. Le nostre "preghiere quotidiane per le sette nazioni" sono invisibili ai nostri occhi, ma credo che stiano facendo un lavoro enorme per rendere il mondo più luminoso e brillante.**

**Sabato sera rifletteremo su questo lavoro di tutti noi e lavoreremo fianco a fianco con gli spiriti guardiani e le divinità protettrici dei nostri simili sulla Terra che non sono ancora in grado di ricordare la loro divinità, con gratitudine per il fatto che la nostra scintilla divina è stata raggiunta e che siamo arrivati a riconoscere la divinità in tutte le cose sulla base del nostro respiro quotidiano. E preghiamo insieme per il compimento della missione dell'umanità.**

## **Sabato sera, 13 aprile 2024 "Un giorno interconnesso dalla Divinità" Osservazioni iniziali**

Ciao a tutti. Diamo inizio all'incontro di preghiera su Zoom.

Nella mia e-mail ho detto che "viviamo salvando l'umanità del mondo nel nostro cuore". Oggi vorrei ricominciare a considerare il "fatto veramente importante" che sta alla base del processo di realizzazione della pace nel mondo.

Quando immaginiamo la "pace nel mondo", non credo che ci sia qualcuno che pensi che la pace sia stata raggiunta attraverso cambiamenti superficiali delle circostanze, come "la pace perché non ci sono più guerre", "la pace perché le persone non si combattono più" o "la pace perché non ci sono più disastri naturali".

Anche l'idea che "la pace nel mondo astrale guiderà la pace nel Corpo Fisico" o che "la pace arriverà quando tutti gli spiriti non esorcizzati avranno raggiunto la Buddità" può sembrare corretta, ma è comunque una visione superficiale. Quali sono allora i requisiti fondamentali per il raggiungimento della pace nel mondo?

Credo che "l'instaurazione della pace nel mondo nel cuore" di coloro che vivono ora nei corpi fisici sia essenziale per il raggiungimento della pace nel mondo.

Quando riusciremo a creare un mondo nel nostro universo interiore in cui tutti i vari "sé (umanità)" che vivono nel nostro cuore vivono in armonia e suonano una grande sinfonia, potremo dire: "Stiamo vivendo salvando l'umanità mondiale nel nostro cuore".

Si può anche dire che quando riusciamo a vivere in questo stato mentale con un solo pensiero di gratitudine, allora nella nostra mente e nel nostro corpo, la miscela delle particelle elementari dell'universo che scaturiscono dalla radice del Dio universale sono disposte in grande armonia.

In questo caso, ci troviamo in uno stato mentale che non è influenzato dallo stato del mondo fenomenico o dalle parole e dalle azioni degli altri, e abbiamo raggiunto una mente immobile che non è influenzata da nulla di ciò che accade.

Come spesso accade, a volte ci sentiamo male fisicamente perché pensiamo di essere stati offesi da XX-san. Possiamo anche biasimare chi fa del male alla luce della verità.

Come sapete, si tratta delle divinità e degli spiriti guardiani che esprimono i nostri pensieri distorti, come le ossessioni, le supposizioni, i giudizi e gli attaccamenti che si sono aggrappati alle pieghe del nostro cuore e ci guidano a lasciarli andare.

Se noi, umani fisici, riusciamo a trasformare i nostri pensieri in preghiere per il compimento delle nostre e altrui missioni e per la pace nel mondo, ringraziando le nostre divinità protettrici e i nostri spiriti guardiani per gli sforzi compiuti per estinguergli e purificarli, possiamo lasciare andare la nostra presa e alleggerire i nostri cuori.

D'altra parte, quando non riusciamo a farlo, il movimento della nostra mente genera nuovi pensieri karmici, la nostra mente si appesantisce e la catena della sofferenza continua.

In risposta, abbiamo cercato di lasciarci andare e svanire pensando ed escogitando vari modi per farlo, ma alcuni pensano che, anche dopo decenni di preghiere, la loro mente non si sia ancora alleggerita.

Oggi, quindi, voglio accantonare per il momento il movimento dei pensieri, concentrarmi sul respiro ordinario (ininterrotto) che collega la Fonte della Vita al Corpo Fisico, pregare ed eseguire la Divine Spark IN.

Il motivo per cui questo è positivo è che quando cerchiamo di muovere i nostri pensieri con i nostri sentimenti, vedremo un aspetto di dualità, ma quando ripetiamo costantemente il respiro collegato alla fonte della vita, saremo naturalmente portati nella direzione di "Tutto è perfetto e completo. Non manca nulla. Perfettamente realizzato. Dai-Jouju".

Il motivo è che, ripetendo il respiro in modo rilassato, il centro di gravità della nostra coscienza si stabilisce nel Dantian inferiore, i nostri pensieri emotivi vengono purificati dalla luce dei corpi spirituali e divini e le vibrazioni di luce dei corpi spirituali e divini fluiscono nel nostro corpo e nella nostra mente, rendendo la coscienza della divinità il nostro equipaggiamento standard.

Per questo motivo, dopo la Preghiera della Pace nel Mondo all'inizio, avremo il tempo di esercitarci ad avvicinare il nostro respiro ordinario al respiro del Dio universale. In seguito, eseguiremo 21 Divine Spark IN e infine concluderemo con la Preghiera della Pace nel Mondo.

Preghiamo per la pace nel mondo sia in inglese che in giapponese.

## 1. Preghiera per la pace nel mondo \*Circa 3.5 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. È tempo di avvicinarsi al Respiro Universale di Dio

### 2-1. Lettura della poesia "Cosa ci può insegnare il respiro profondo"

Ora ci eserciteremo ad avvicinare la nostra respirazione normale al respiro dell'universo. Ci vogliono settimane di sforzi coscienti perché la respirazione rilassata diventi naturale. Ma dopo questo periodo, il nostro respiro inconscio si trasformerà in un respiro rilassato. Ho scritto una poesia sulla respirazione lenta nella vita quotidiana, che leggerò. Dopodiché inizieremo a praticare la respirazione lenta.

**Il momento in cui ci si sveglia al mattino, distesi  
Lentamente, nella nostra mente  
Mentre pronunciamo parole divinatorie  
Espiriamo più a lungo e più forte che possiamo.**

**Espirare ed espirare ed espirare  
E ancora espirare ed espirare.**

**E quando si pensa: "Non riesco più a uscire".  
Spremete il respiro come se steste cercando di spremerlo.**

**E poi  
Come l'acqua che si impregna nel cotone  
L'ossigeno entra nei polmoni.**

**Poi, sedetevi.  
E ripetere il processo,  
sul pavimento o su una sedia.**

**Poi, alzarsi e ripetere il processo  
Dopo aver ripetuto il processo più volte  
20 secondi, 30 secondi, 1 minuto, 1,5 minuti e il tempo di espirazione aumenta.  
Espirando sempre di più, il volume dell'espirazione aumenta.**

**Alla fine, quando non c'è più fiato da espirare  
Come l'acqua che scorre in una cavità  
L'ossigeno entra di corsa nei polmoni  
e si sente il corpo pieno di energia fresca e vitale.**

**E così iniziamo la nostra giornata.  
Con la mente e il corpo pieni  
Possiamo vivere una giornata gloriosa.**

**Quando fate questo, "espirate e rilasciate" più volte  
durante le ore di veglia.  
Così la vostra mente e il vostro corpo avranno un tasso metabolico più alto  
e la coscienza della divinità sarà più facilmente sostenuta.**

**Attraverso il respiro ci connettiamo con le persone,  
Aria, Acqua, Terra, Piante e Animali.  
No, non solo  
Anche la nostra connessione con le stelle e l'universo  
avviene attraverso il respiro profondo.**

**Il respiro lento e quotidiano ci silenziosamente ci insegna l'essenza dell'Unità.**

## **2-2. Respirazione lenta**

Facciamo insieme alcuni respiri lenti. Per sostenere la respirazione lenta, è importante "espirare completamente" all'inizio.

Questo perché, come ho già detto in precedenza e nel numero di questo mese della rivista Hakko, l'inspirazione residua, cioè l'aria che rimane in fondo ai polmoni senza essere espirata completamente, è ciò che ci impedisce di respirare in modo rilassato (cioè provoca una respirazione superficiale).

Perciò, per cominciare, ci eserciteremo a espirare completamente, ma se siete anziani o malati, fatelo il più possibile.

Per prima cosa, espirate completamente. Potete espirare in qualsiasi modo desideriate. Cercate di espellere l'aria rimasta nei polmoni.

(Continuate per circa un minuto e mezzo).

Quando avete espirato completamente, ripetete la vostra respirazione normale a ritmo tranquillo. Non si tratta di un esercizio o di un metodo di respirazione, quindi sedetevi e respirate come fareste normalmente. L'unica differenza è che vi state esercitando consapevolmente a farlo lentamente.

Il rapporto tra inspirazione ed espirazione oggi dovrebbe essere di un'inspirazione e due espirazioni. Inoltre, considerate il vostro ritmo. Non dovete pensare: "Devo stare al passo con gli altri", quindi seguite il vostro ritmo.

Mentre lo fate, tenete a mente le parole "luce", "verità" o "divinità", qualunque esse siano. Continuate per cinque minuti.

Continuate per cinque minuti finché non dite: "Hai, arigatou gozai-masu". Allora, iniziamo.

(5 minuti di respirazione lenta)

## **3. Divine Spark IN**

Il prossimo è il Divine Spark IN. Quando dico "Hai", unitevi a una dichiarazione con me e poi eseguitela. Eseguiremo 3 serie di 7 ripetizioni consecutive. Iniziamo.

<Prima dichiarazione>

**Siamo uniti a tutta la natura.**

**Tutte le missioni della natura siano compiute.**

[Divine Spark IN sette volte di seguito].

<Seconda dichiarazione>

**Siamo uniti a tutti gli esseri viventi.**

**Tutte le missioni degli esseri viventi saranno compiute.**

[Divine Spark IN sette volte di seguito]

<Terza dichiarazione>

**Siamo uniti a tutta l'umanità.**

**Le missioni dell'umanità siano compiute.**

[Divine Spark IN sette volte di seguito]

**[Preghiera per la pace nel mondo]** \*Circa 1 min.

Infine, pregheremo per la pace nel mondo in giapponese e in inglese. Questo sarà fatto in contemplazione silenziosa fino a quando non direte "Hai, arigatou gozai-mashita". quando dirò "Sore-dewa, hajime masu", per favore cantate insieme.

(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.**

Questo è tutto.