

A tu per tu con Jasmuheen,
un'illuminata che si nutre di luce

Vivere nella

della

Coscienza

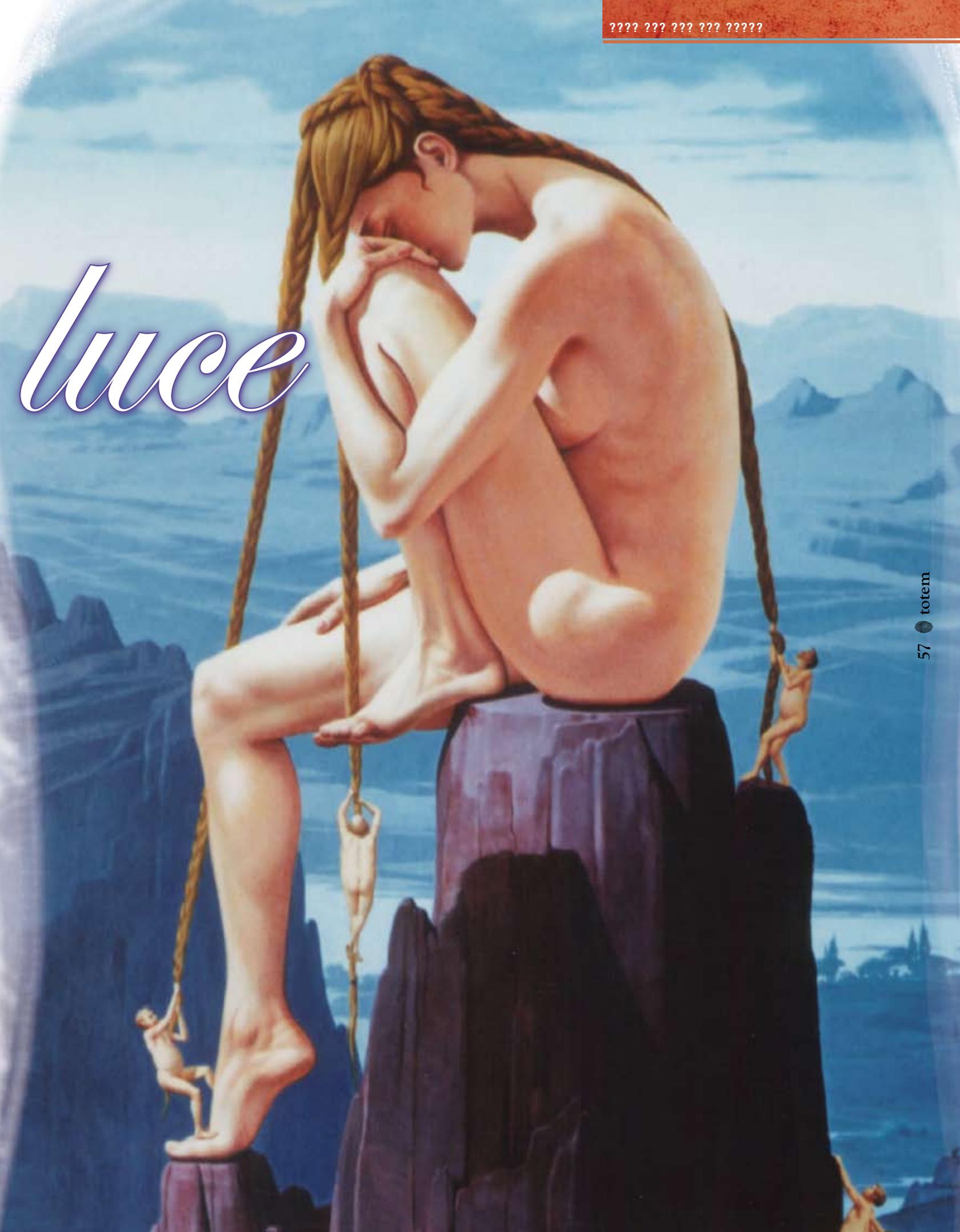
di Manuela Pompas

Manuela Pompas, giornalista, scrittrice, ipnologa, è Presidente dell'Associazione Karma Institute (www.karmainstitute.it), che organizza conferenze e corsi di regressione ipnotica in tutta Italia. Ha scritto una ventina di libri tra cui "Medianità", "Reincarnazione, una vita e un destino" (Sperling & Kupfer) e "Stress, malattia dell'anima" (Tecniche Nuove).

Molte persone stanno vivendo un grande risveglio della coscienza, una specie di attivazione cosmica dovuta sia ad un'evoluzione individuale, sia ad un cambio di energie cosmiche: il magnetismo della terra è diminuito e questo attiva forze che non comprendiamo ancora, che ci mettono in contatto con il potenziale sepolto nella nostra anima. Secondo Drunvalo Melchisedeck (il noto autore de "Il fiore della vita") la Terra ha un'asse energetica, una specie di Kundalini (chiamata nel suo libro il "Serpente di luce") che ogni 13.000 anni si muove sinuosamente da un continente all'altro apportando un cambiamento nelle coscienze.

Edi Brancolini, Irraggiungibile.

luce





n

Nell'ultimo ciclo questa corrente energetica intelligente - in realtà non siamo ancora abituati a vedere l'intelligenza di Gaia, vediamo solo la nostra, che è altresì limitata! - avrebbe risvegliato le coscienze in India e in Tibet, luoghi di grande saggezza spirituale, mentre in questo periodo si sarebbe spostata in Cile e in Perù, nuovo centro spirituale del mondo. Se la maggior parte delle persone non se ne è ancora accorta e continua a vivere secondo vecchi paradigmi, seguendo convenzioni e automatismi - e i potenti della Terra continuano ad agire spinti dalle dinamiche e dai bisogni dei primi chakra, i soldi (primo chakra), l'avidità,

il sesso (secondo) e il potere, la volontà di sopraffazione (terzo) - cresce esponenzialmente il bisogno d'elevarsi spiritualmente, di conoscersi ed entrare più a contatto con il Sé e le guide spirituali.

Basterebbe meditare guardandosi dentro, oppure ascoltare con il cuore ciò che scrivono alcuni autori riguardo ai Maya, alle antiche tradizioni iniziatiche, la fisica quantistica, la nuova spiritualità (che non ha niente a che vedere con le Chiese). Citiamo tra gli ultimi i libri di Gregg Braden, di Drunvalo Melkisedeck, di Donald Walsch, o *The Secret* e la Legge dell'attrazione, per citarne qualcuno, per





capire che stiamo veramente entrando in una Nuova Era, con la quale dovremmo armonizzarci, se vogliamo vivere bene, sani, in armonia e in un mondo migliore.

C'è un film che mi ha colpito recentemente, perché al di là delle immagini fantastiche, ha un sottile messaggio che si allinea con questa filosofia d'armonia universale, di unione delle coscienze tra gli uomini, o meglio tra tutti gli esseri viventi, persone, piante, animali e con la Madre Terra, vista come un essere vivente.

È Avatar, un film ispirato che andrebbe rivisto meditando su alcune sue parti.



Edi Brancolini, *La fonte enigmatica*.

Mi ricordo un'intervista che feci anni fa a Giuditta Dembech sugli Angeli "Loro sono presenti nella nostra vita" mi disse la giornalista torinese "e per portare la loro luce e il loro messaggio sulla Terra si servono anche degli scrittori, degli artisti e perfino del cinema e della musica, ispirando gli autori". Avatar non è un film per bambini, ma un film di risveglio delle coscienze addormentate, attraverso immagini che attingono negli archetipi e nei miti.

SI PUÒ VIVERE DI LUCE?

Una delle persone più straordinarie che stanno lavorando per aiutare l'umanità a prendere coscienza delle proprie meravigliose capacità interiori e della possibilità di connettersi alle forze divine (ma anche a quelle di Gaia, la Madre Terra) è l'australiana Jasmuheen (che però è di origine norvegese, il padre è finito in Australia alla fine della guerra), divenuta famosa nel mondo perché da più di vent'anni non mangia e si nutre di luce, d'energia pranica. "Ogni tanto faccio uno strappo e prendo un cappuccio o un bicchiere di champagne, che mi piacciono molto" ride. "D'altronde non devo dimostrare niente a nessuno, non ho firmato nessun contratto di sofferenza.

Sono venuta sulla Terra per portare l'energia dell'amore cosmico.

Ho iniziato un percorso esoterico grazie ai maestri che ho incontrato fin da giovane, come gli immortalisti del Tao, i maestri Veda, gli shamani Hopi. Però se avessi parlato solo di spiritualità sarei stata una delle tante. La capacità di trasformare l'energia pranica in proteine, vitamine e minerali mi ha permesso d'attrarre l'attenzione su di me, per poi portare le mie scoperte in tutto il mondo.

D'altronde l'umanità non è ancora pronta per un programma totale d'armonizzazione. Lo vediamo dal caos intorno a noi, dalle guerre, i giochi economici e politici, l'inquinamento, il disboscamento, la mancanza di rispetto per Pachamama, la Madre Terra". Ma lei non si arrende: Ambasciatrice di Pace, sta attuando un programma mondiale d'armonizzazione e d'illuminazione.

Io l'ho incontrata due anni fa ad Assisi, dove ho frequentato un suo seminario. E ora, dopo due anni, ritorna ancora nello stesso posto per un altro workshop, in cui proseguirà il suo programma per l'Italia, affrontando il tema degli Armonici del Cuore divino (per informazioni, si può telefonare a Carla, 3286124673 o scrivere un'e-mail a carla.morini@fastwebnet.it).

Prima d'incontrarla avevo qualche pregiudizio, come molti non credevo che si potesse sopravvivere digiunando.

Nel suo volantino incitava a iscriversi solo se ascoltando il cuore ci sentivamo spinti verso di lei, insomma se non era una curiosità ma una chiamata. Chiedendo al mio Sé durante la meditazione, avevo sentito una specie di presenza luminosa: sì, era proprio il tempo di fare questa esperienza con lei. Che è stata addirittura superiore alle aspettative. Lei è una donna radiosa, sorridente, che non se la tira per niente, sempre disponibile, non giudica mai, abituata com'è a vedere in ciascuno il lato divino, perfetto, che si nasconde dietro la maschera che portiamo.

Mi ricordo una sua frase che mi ha colpito: "Usate tutti gli esercizi che vi insegnerò, sulla spiritualità non c'è copyright. Inoltre in ogni corso io cambio, seguo i suggerimenti che m'ispirano le mie guide". Jas ha libertà di vedute, rispetto e amore per i suoi allievi, a differenza di sedicenti maestri che legano i discepoli con minacce sottili (tipico delle sette). "Sono come una farfalla cosmica" sorride "che viene, insegna affinché ciascuno possa a sua volta trasmettere e poi vola via".

La prima cosa che spiega è come ha fatto a vivere di prana. "In questo cammino sono stata sostenuta a livello divino.

La luce si trasforma in vitamine e minerali, il corpo non ha veramente bisogno di niente (e le mie funzioni sono normali). All'inizio pesavo 52 chili: ho chiesto al corpo di non scendere sotto i 47 e lui ha ubbidito. Poi gli ho detto: "Sono troppo magra" e in qualche settimana ho messo su otto chili, naturalmente senza mangiare.

Se imparate a porre la domanda alla vostra essenza divina, il corpo ubbidisce.

Così si può ripetere: "Affido al dio che è in me tutte le cellule e gli atomi del mio corpo. Nutrimi, dammi il peso giusto". Il peso fisico non è legato al cibo, ma all'amore



Edi Brancolini, *Ritorno a casa.*

che abbiamo o di cui abbiamo bisogno. Tuttavia questa capacità è una piccola cosa rispetto a quanto si può fare vivendo nella Grazia, quando si raggiunge l'illuminazione. Pensate come sarebbe il nostro mondo se sei miliardi di persone raggiungessero il livello d'evoluzione più alto, se ci collegassimo tutti con Buddha, il Cristo, la Madre divina, Babaji, i colleghi cosmici che vogliono esserci amici e che ci bombardano di frequenze meravigliose".

Il suo corso risveglierà qualcosa in ciascuno di noi, sicuramente una maggiore consapevolezza e tanta gioia.

Perché ci divertiamo, anche. Jasmuheen non è noiosa, né pedante, ride, ci fa cantare e ballare.

E ovviamente anche meditare.

Prima di lavorare sul prana, cantiamo una canzoncina:

*" Prana in the morning, prana
in the night, in this moments
I feel all right"*

(energia al mattino, energia la sera, in questi momenti mi sento proprio bene). Tuttavia per poter vivere d'energia, occorre armonizzare i chakra. Essi, come probabilmente i nostri lettori sanno, sono centri multidimensionali d'energia, delle spirali collegate nel corpo ai centri ormonali e connessi con il corpo fisico, quello emozionale (o astrale), il mentale, l'intuitivo e lo spirituale o buddhico. "Dovete creare la vostra armonia", dice Jasmuheen. "Scoprirete che queste energie lavorano per aiutarvi. Si lavora a due livelli: uno corporeo, cellulare (le cellule amano la musica: ascoltatela tutte le volte che potete!) ed uno energetico, in cui emerge l'amore della vostra essenza divina. Intorno a noi c'è gioia, imparate a farla fluire, e amate il vostro corpo. L'unica regola quando si lavora è che tutto ciò che facciamo porti il massimo beneficio per tutti". C'insegna a far salire il prana dal primo chakra su fino all'ultimo. Non è difficile, bisogna solo concentrarsi sul corpo e ascoltarsi. "La pinealina (un ormone neurotrasmettitore) attiva i 4/5 del cervello che non usiamo, alimentandolo d'energia divina con frequenze che attivano la supermente, risvegliando il sesto e il settimo senso".

*Oggi nel mondo ci sono decine
di persone che hanno smesso di mangiare,
per nutrirsi di luce.*



“Non tutti possono farlo”, spiega Jasmuheen “dipende dalla vostra capacità di trasformare il prana e dalle vostre riserve energetiche”. C’insegna un metodo di misurazione della quantità d’energia che abbiamo, usando il corpo come se fosse un pendolo. Con i piedi ben piantati per terra e le ginocchia leggermente piegate, prima di tutto domandiamo com’è il “sì” e il “no”: di solito quando la risposta è positiva il corpo s’inclina leggermente in avanti, quando è negativa va indietro. Allora chiediamo mentalmente alla nostra intelligenza corporea (o al grande spirito che è dovunque) se ha più del 20% di energia, poi il 30, il 40, e così via, finché la risposta diventa no (io non posso lamentarmi, ho una buona carica. E naturalmente mangio più del necessario).

Solo chi arriva al 100 per cento può escludere il cibo, altrimenti ci si deve nutrire per la quantità di energia che ci manca.

“Ma poco, il vostro stomaco è grande come un pugno, quindi basterebbe un pugno di cibo. Tra l’altro, se un buon numero di persone smettesse di mangiare almeno il superfluo, ovvero ciò che non serve al proprio corpo, si risolverebbe il problema della fame nel mondo e si raggiungerebbe una forma di civiltà superiore. Il prana è un nutrimento totale, toglie ogni tipo di fame, ogni bisogno sul piano fisico, emozionale, mentale e spirituale. Tutti quelli che vivono di prana cambiano il rapporto con il tempo e lo stile di vita, sono più calmi, più rilassati, più sani. S’impara a trattare il corpo come un tempio, a pregare, a meditare, a diventare maestri della mente, lasciando andare le forme pensiero negative, a stare in silenzio nella natura”.

NUTRIRSI D'AMORE

“Sono una tossica d’amore, ne ho bisogno, lo ricevo e lo dono”, mi dirà poi nell’intervista. “La luce e l’amore divino hanno cambiato la mia vita. Però mi ci è voluto molto per trovarlo. Ho avuto una doppia vita, una di servizio, di satsang, di meditazione, e una normale, di lavoratrice, moglie e madre. Nel ’90, dopo aver imparato soprattutto dalle mie figlie la pazienza, sono arrivati i maestri asceti e il mio cuore si è aperto ai loro messaggi. Mi parlavano dell’ascensione del pianeta, della connessione con i gruppi spirituali, del lavoro nei piani

interiori. I media dapprima hanno tentato di distruggermi, di scrivere che mentivo. Ma oggi sono molte le persone risvegliate che stanno lavorando per il nostro pianeta, per Gaia, che meditano, canalizzano. Siamo in un tempo di accelerazione, di grandi cambiamenti. Le guide spirituali ci stanno chiedendo di non avere paura e di vivere con il cuore”.

Lei lo fa, è come se abbracciasse il mondo. E ci insegna a liberare le nostre potenzialità. Ogni mattina facciamo insieme qualche esercizio di Qi Gong, per connetterci con l’energia della terra, della natura, di Assisi; poi un giorno mette un CD con un canto sacro e invece di stare in silenzio devozionale ci fa ballare. Balliamo per celebrare il divino che è presente dappertutto, ridendo, imparando che, a differenza di quanto abbiamo imparato (“partorirai con dolore”), si può evolvere spiritualmente nella gioia. “In questo salto quantico dell’evoluzione viene richiesto a tutti di essere trasmettitori d’amore”, dice. Per questo facciamo una delle meditazioni ripetendo: “Io sono amore” mentre ispiriamo, e “io amo” mentre espiriamo, mantenendo l’attenzione nel chakra del cuore. E poi: “Io sono puro amore”. Non si tratta di suggestione, ma di una pratica che aiuta a focalizzare l’attenzione sulla parte divina dell’essere, su un grande serbatoio pieno d’amore che nutre se stessi e gli altri.

Lei ci insegna anche a vedere la parte migliore delle persone, la loro luce, senza considerare la personalità e gli errori del momento.

“Nei miei anni di meditazione ho scoperto che possiamo allinearci, immergerci in correnti di energia pura, potente e nutriente, che scaturiscono costantemente attraverso la matrice della vita. Io chiamo queste frequenze il *Triplice Cuore*, poiché sono una fusione del battito cardiaco cosmico con il battito cardiaco di Gaia, lo spirito della Terra che gli indigeni andini chiamano Pachamama, e anche con il nostro battito cardiaco. Quando queste tre energie si mescolano entriamo in un ritmo di grande pace, libertà e stato di Grazia. Quando ciascuno di noi stabilisce di vivere in armonia con se stesso, con la comunità e con questo Pianeta, allora la rete d’amore risponde e inizia a insegnarci, ma solo quando siamo veramente aperti nel nostro cuore a ricevere questa conoscenza. Naturalmente ci sono anche cose pratiche che dob-

biamo fare per sperimentare l'armonia in questa rete di Unità, come scegliere di vedere l'aspetto positivo in ciascun altro. Possiamo anche concentrarci sulle cose che ci uniscono, che abbiamo in comune, piuttosto che sulle cose che ci separano o ci dividono ulteriormente. Questo oceano di puro Amore che è dentro ognuno di noi può essere piccolo o grande a seconda del nostro riconoscimento e la nostra attenzione di que-

sto e ha molti doni da portare. Rivolgendo qui la nostra consapevolezza, attraverso la meditazione e la pura concentrazione, questo profondo oceano d'amore può allora sorgere dentro di noi e rivelare che in essenza siamo tutti uno, la stessa cosa. Più questa forza arriva e più riconosciamo la sua presenza focalizzandoci su di essa; e prima saremo uniti come unica specie sul pianeta. Questa è la Legge universale d'amore e la legge universale di risonanza, che sta attivandosi".

2012: dipende da noi farne un motivo di cambiamento o di paura

E, domanda di rito, il 2012?

"All'inizio del 2010 ho incontrato tre sciamani, due donne e un uomo, alcuni della Tribù Kogi del Sud America, connessi con la cultura Maya, altri della Hopi del Nord America, che si sono occupati per qualche tempo del modo in cui gli occidentali, i loro fratelli più giovani, stanno utilizzando le forze della terra. Nei loro rifugi sulle alte Montagne delle Ande stanno osservando gli effetti di questo cattivo uso delle risorse, che stanno intaccando anche la loro stessa esistenza. Una razza eccezionalmente isolata, i Kogi colombiani, hanno mantenuto per lungo tempo il loro sapere, finché il mondo non ha interferito con la loro abilità di mantenere un armonioso stile di vita. Anch'essi, come i Maya, hanno fatto sentire la loro voce con predizioni che accadranno nel nostro mondo se non cambiamo il nostro modo di agire e cerchiamo di vivere in armonia con Madre Natura.

Le predizioni Maya intorno al 2012 riguardano cambiamenti sostanziali nella matrice di creazione, cambi che arriveranno a causa del nostro modo di essere sul pianeta terra in questa era tecnologica.

Come gli Indiani Kogi, essi dicono che dobbiamo ristabilire l'equilibrio con le forze naturali e diventare persone generose e compassionevoli, prendendoci cura del nostro mondo, invece d'ignorare che la Terra è un'entità vivente, agendo senza pensare alle conseguenze che porta questo continuo sciupio delle risorse terrestri. La profezia Maya sul 2012 sta agendo ora su di noi come una sveglia affinché siamo più consapevoli che possiamo perseguire i nostri sogni più alti - in modo da sostenere (incoraggiare) il tutto - oppure possiamo ancora giocare il ruolo della vittima mentre c'è chi continua a sprecare le risorse individuali e globali. Se scegliamo la seconda forma, allora sperimenteremo una grande devastazione nel nostro mondo. Parliamo di risorse individuali perché ciascuno di noi contiene in sé la risorsa più straordinaria, che possiamo incoraggiare a fiorire in modo che questa divina qualità interiore possa liberarci dalla necessità di dover attingere ogni risorsa da Gaia, permettendoci di dare e trasmettere energia sul nostro pianeta in modo che ne benefici l'intera collettività. In altre parole possiamo decidere se stare su questo pianeta in armo-



nia o in disarmonia. La scelta è nostra. Più ci concentriamo sulle risorse profonde della nostra natura divina, più questo cambiamento sarà tranquillo. Se ignoriamo questa realtà, allora continueremo a sperimentare il caos, la disarmonia e il crollo di ogni sistema economico, sociale o politico, che non serve il nostro mondo e supporta questo nuovo paradigma di dare e compatire. Dobbiamo renderci conto che ciascuno di noi è co-creatore, quindi responsabile della nostra realtà, qui e ora. E ciò che i Maya hanno predetto che accadrà nel 2012 è già iniziato nel 2008, come risulta dal collegamento di molte persone con questa sorgente interiore divina che è la nostra natura illuminata. Il pianeta Terra è un punto della griglia nella matrice dell'Unità, che è sempre supportata dalle tre Leggi Universali, la Legge dell'Amore, dell'Unità e della Risonanza (di cui si parla nel libro "The secret") che riguarda la capacità di attrarre i simili. Se scegliamo di concentrarci sui paradigmi pieni di paura, per l'idea che il 2012 porterà un grande caos, il collasso del nostro sole e così via, allora attrarremo questi eventi. Invece, quando i Maya dissero che il sole fisico sarebbe morto e saremmo rinati nel sole galattico, intendevano che la nostra concentrazione sul sole fisico come fonte di nutrimento ed energia sarà messa in una prospettiva differente. Tutto ciò che sta accadendo per molti sulla terra fin da ora è che stiamo diventando consapevoli di un'altra sorgente di potere, che connettiamo con il punto della griglia del centro galattico, il sole galattico di cui hanno parlato i Maya. Più identifichiamo questo punto di potere e l'amore e la saggezza che è irradiata da questo punto, più impariamo a lavorare con esso e ad attingere energia per nutrirci, allora diventeremo più liberi, in modo che la natura duale del mondo non farà più parte della nostra realtà. Allora ci sposteremo dal gioco dell'io al gioco del noi in un modo così potente che saremo contemporaneamente nello stato di rivelazione ed estasi di cui hanno parlato le Scritture".

*Sviluppare la propria
natura divina al buio
e in silenzio (e a digiuno)*

Per sviluppare la natura divina dell'individuo e raggiungere lo stato d'estasi e d'illuminazione, due volte all'anno Jasmuheen organizza in Thailandia un ritiro di due settimane con un piccolo gruppo di persone, in cui si sta al buio, in silenzio, si digiuna (si può bere solo acqua o succhi di frutta) e soprattutto si medita. "È un ritiro molto intenso, con un training molto profondo, focalizzato sui sistemi interni di nutrizione" dice "ha lo scopo di accrescere il flusso pranico più interno e raggiungere l'illuminazione individuale, liberandoci dai limiti umani. Affrontiamo molti punti, come immortalità, eterna gioventù, ascensione e illuminazione, servizio nel mondo oggi, telepatia e gioia per le dimensioni più alte della creazione. Sperimentiamo anche momenti d'intenso silenzio, di solitudine, di profonde meditazioni quotidiane e lavoro sul sistema energetico del corpo. Ogni meditazione ci nutre, ci rafforza, ci pulisce, ci riallinea tutti in modo che possiamo assorbire maggior energia (chi) dai piani più profondi e attrarre, portare e irradiare molte di queste qualità. Mi ci sono voluti 33 anni di consapevolezza, e talvolta d'inconscio, per portarmi al punto in cui il mio corpo risponde ai miei comandi per attingere nutrimento dal campo d'amore e attrarre una costante corrente di Grazia.

Il buio fa vivere successivamente stati profondi di divina consapevolezza, correlati con la sintesi e l'accumulo di sostanze chimiche psichedeliche che si creano spontaneamente nel cervello.

I primi tre giorni la melatonina, un ormone regolatore, acquieta il corpo e la mente, in preparazione per le realtà più sottili della coscienza superiore. Dal 3° al 5° giorno la pineale, che crea il neurotrasmettitore del cervello, permette visioni e stati di sogno che emergono nel risveglio di coscienza. Il cervello può sintetizzare la molecola dello spirito (la 5-methoxy-dimethyltryptamina e la dimethyltryptamina) facilitando le esperienze trascendenti d'amore universale e la compassione. Così, durante questo ritiro, si sperimentano le

Marcela Paufas



varie funzioni del cervello”.

Stare nel buio, secondo Jasmuheen, ha numerosi benefici per i partecipanti. Prima di tutto ricrea l'esperienza di essere nuovamente nel ventre della Madre Divina da cui siamo fluiti, poi elimina sentimenti di separazione. La deprivazione della vista e del cibo attiva le abilità del nostro bio-sistema per esplorare campi sempre più profondi della coscienza.

“Noi apparteniamo alla religione universale del puro amore”, conclude. “Questa è l'umanità futura: esseri di puro amore, in connessione con gli esseri cosmici, che appaiono quando le nostre frequenze energetiche sono in sintonia con loro”.

Mi piace la sua visione sempre positiva, che condivido. Meglio vivere con un ideale da raggiungere, sperimentare amore, armonia e unione che ripiegarsi sui propri problemi e su un mondo grigio e poco evoluto. Come ho appreso in India, alla Oneness University, stiamo camminando tutti verso l'illuminazione?