

COMUNICARE TELEPATICAMENTE CON GLI ANIMALI



Elisabetta Elliott
www.telepaticamente.com
www.kundalini-reiki-healing.net

Giugno 2006

Non è consentita la riproduzione anche parziale di questo manuale, né la sua distribuzione senza l'autorizzazione esplicita e scritta dell'autrice.

Che cos'è la comunicazione telepatica con gli animali

La comunicazione telepatica con gli animali è una tecnica utilizzata su larga scala già da qualche decennio nei Paesi di lingua anglosassone.

Questo tipo di comunicazione consente il trasferimento diretto di pensieri, immagini, sensazioni, emozioni. Non si basa su ipotesi derivate dall'osservazione del comportamento o del linguaggio del corpo, la maggior parte dei professionisti che la utilizzano lavora a distanza, raramente viene loro fornita una fotografia dell'animale e di solito devono accontentarsi di una semplice descrizione.

Gli animali sono maestri nella comunicazione telepatica. Essi comunicano tra loro in questo modo e sono in grado di percepire intuitivamente le persone e l'ambiente circostante. Al contrario, nelle persone, questa abilità è stata repressa o soppressa dalla cultura moderna. La usiamo ancora, per esempio, per valutare una persona che non conosciamo o una nuova situazione, però solitamente lo facciamo in modo inconsapevole e incontrollato.

La capacità di comunicare telepaticamente non è una dote esclusiva di poche persone. Tutti noi abbiamo gli "strumenti" per farlo e possiamo imparare ad utilizzarli. Chi ama gli animali, a livello inconscio, sta già facendo uso di questa abilità e con lo studio e la pratica può imparare a farlo in modo consapevole ed efficace.

L'idea di poter comunicare telepaticamente con gli animali mette in discussione convinzioni molto radicate in tutti noi come la credenza che le altre specie siano intellettualmente inferiori a quella umana e non abbiano un lato emotivo o spirituale come abbiamo noi. Praticando la comunicazione telepatica è facile rendersi conto che queste convinzioni sono false e sono la causa principale degli squilibri ecologici e delle crisi che stiamo affrontando nella nostra era.

Utilizzi pratici della comunicazione telepatica con gli animali

La comunicazione telepatica con gli animali può essere d'aiuto per risolvere molti problemi comuni agli animali domestici di tutti i tipi e sicuramente migliora il

rapporto animale-persona, rendendolo più profondo. Può risultare particolarmente indicata per:

- Risolvere problemi di comportamento - paura, aggressività, ansia da separazione, comportamenti indesiderati.
- Favorire l'addestramento.
- Ricevere informazioni utili nella fase di adozione o nell'inserimento dell'animale all'interno di un gruppo.
- Avere notizie sul passato di un animale ritrovato o sequestrato.
- Risolvere problemi di qualità della vita, capire cosa l'animale desidera veramente.
- Migliorare le relazioni.
- Ritrovare animali smarriti.
- Sostenere gli animali durante la malattia e il trapasso.
- Tenere lontani insetti e animali nocivi.

La comunicazione telepatica può essere utile anche per comunicare con gli animali selvatici, con le piante ed altri aspetti della natura.

Fenomeni telepatici e intuitivi nella vita di tutti i giorni

Spesso utilizziamo le facoltà telepatiche nella vita di tutti i giorni pur non essendone consapevoli, riporto di seguito alcuni esempi:

- Sapere come qualcun altro si sente emotivamente o fisicamente, anche a distanza.
- Realizzare che qualcun altro è arrabbiato o triste anche in assenza di segnali esterni che facciano presumere questo stato d'animo.
- Sapere chi è al telefono prima di rispondere.
- Rendersi conto che qualcuno ci sta mentendo o manipolando.
- Pensare a qualcuno e poi ricevere una visita, una cartolina o una chiamata da quella persona.
- Sapere che cosa qualcun altro pensa di noi, anche in assenza di manifestazioni esterne.

- Sentire improvvisamente un inspiegabile avversione per qualcuno o qualcosa (questo è un segnale intuitivo che ci avverte di stare all'erta).

Ogni volta che diciamo "ho il presentimento che....", stiamo ricevendo un'impressione dal nostro sistema intuitivo, stiamo facendo delle ipotesi basate su pochissimi dati concreti e fidandoci dell'intuito.

Come funziona la comunicazione telepatica

L'invio e la ricezione di informazioni rappresentano i due stadi principali della comunicazione telepatica. E' però prima necessario stabilire un collegamento mentale con l'animale con cui desideriamo comunicare. Di seguito andremo ad analizzare le particolarità di ogni fase.

I due stadi della comunicazione – trasmettere e ricevere

La comunicazione telepatica, come quella verbale, consiste di due fasi alterne, trasmettere e ricevere. L'atto stesso di trasmettere può essere scomposto in due stadi separati: 1) focalizzare l'attenzione sul soggetto con cui s'intende comunicare e 2) l'effettiva trasmissione del messaggio.

Il primo stadio è un atto di concentrazione e d'intenzione – dirigiamo cioè volutamente la nostra attenzione verso il soggetto con cui intendiamo comunicare. Durante il secondo stadio pensieri, immagini, sentimenti emozioni e impressioni verranno proiettate verso il ricevente che le riceverà nel modo più consono al suo sistema percettivo.

Per la fase di ricezione è necessario calmare la mente interrompendo il dialogo interno per lasciare spazio alle informazioni in arrivo. Come nella comunicazione verbale infatti, è necessario che stiamo zitti se vogliamo sentire e capire quello che dice il nostro interlocutore.

Durante la fase di ricezione dobbiamo essere aperti a tutto ciò che arriva nel nostro campo percettivo e, tenendo a mente che le informazioni possono arrivare sia sotto forma di parole che di immagini, pensieri, impressioni sensazioni e sentimenti, dobbiamo prestare attenzione a ciò che succede non solo nella nostra mente ma in

tutto il nostro corpo. Per esempio, se un animale prova dolore fisico e noi stiamo cercando di ottenere informazioni telepatiche sul suo stato di salute, potremmo provare dolore nella stessa zona in cui lo prova lui. Similmente, percepire uno stato emotivo può significare provare lo stesso stato d'animo dell'animale (spesso ci si riferisce a questo tipo di telepatia col termine empatia).

E' importante in questa fase mantenere un atteggiamento umile e rilassato e prendere nota di tutto ciò che ci passa per la mente senza giudicarne i contenuti. Non è detto infatti che ciò che ci appare privo di significato non possa avere un senso per l'animale o per la famiglia che si occupa di lui.

L'importanza dell'ascolto

Ascoltare è importante nella comunicazione telepatica quanto lo è nella comunicazione verbale, ciò significa che se vogliamo ricevere informazioni usando le nostre abilità telepatiche dobbiamo interrompere il nostro dialogo interno e prestare attenzione alle impressioni che arrivano alla nostra mente e alle sensazioni che il nostro corpo ci trasmette.

Imparare ad ascoltare è probabilmente il compito più difficile e più importante da intraprendere per avere successo nella comunicazione telepatica.

Siamo infatti così abituati al flusso continuo dei pensieri che si succedono nella nostra mente che difficilmente riusciamo a prenderne il controllo, anche solo per qualche istante. Anche se può sembrare difficile all'inizio, chiunque è in grado con un po' di esercizio di imparare ad interrompere il proprio dialogo interno. L'apprendimento di una tecnica di meditazione adeguata può essere d'aiuto a memorizzare i passi per il raggiungimento di uno stato di quiete mentale.

Prepararsi a comunicare telepaticamente – rilassarsi e quietare la mente

Esistono molte tecniche per quietare la mente, come la meditazione e le tecniche di rilassamento. Non entrerà nei dettagli di tecniche elaborate in questa sede perché credo che quelle semplici siano le più efficaci. Personalmente credo che le tecniche complicate a lungo andare diventino noiose e poco piacevoli da praticare, mentre quelle semplici possono essere memorizzate in poco tempo ed eseguite senza sforzo ogniqualvolta possano risultarci utili.

Per quietare la mente suggerisco due semplici tecniche da praticare prima di iniziare ogni sessione di comunicazione telepatica:

1) Rilassare il corpo

Siedi su una sedia o poltrona con lo schienale diritto e coi piedi appoggiati a terra.

Comincia dalle dita dei piedi, contraile per 5 secondi poi rilassale per 5 secondi.

Contra i muscoli dei piedi per 5 secondi poi rilassali per 5 secondi.

Contra i muscoli delle gambe per 5 secondi, poi rilassali per 5 secondi.

Fai lo stesso coi muscoli delle cosce, contraili per 5 secondi poi rilassali per 5 secondi.

Contra i muscoli delle cosce, delle gambe e dei piedi tutti insieme poi rilassali.

Contra i muscoli delle anche e i glutei per 5 secondi poi rilassali per 5 secondi.

Contra lo stomaco e i muscoli del basso addome per 5 secondi, poi rilassali per 5 secondi.

Contra il torace e la schiena per 5 secondi, poi rilassali per 5 secondi.

Chiudi i pugni mentre contra i muscoli delle braccia e delle spalle per 5 secondi poi rilassali per 5 secondi.

Piega le braccia verso di te e ruota i pugni chiusi e i polsi verso le spalle. Contra i muscoli delle braccia per 5 secondi poi rilassali per 5 secondi.

Poi chiudi gli occhi, ruota la testa come per guardare in alto e contra tutti i muscoli della testa e della faccia per 5 secondi, poi rilassali per 5 secondi.

Senza provocare tensione al collo piega lentamente la testa all'indietro, mantieni questa posizione per 5 secondi poi torna in posizione normale e rilassata per 5 secondi. Poi piega la testa in avanti cercando di toccare il petto col mento, mantieni questa posizione per 5 secondi poi ritorna in posizione normale e rilassata per 5 secondi. Piega la testa di lato, mantieni questa posizione per 5 secondi poi ritorna in posizione normale e rilassata per 5 secondi, ripeti piegando la testa dall'altro lato. Infine stirati facendo un respiro profondo.

Prepararsi con quest'esercizio offre due vantaggi: 1) aiuta a focalizzare l'attenzione sul corpo rendendo più facile interrompere il dialogo interno; 2) stimola i muscoli a rilasciare energia che ci sarà utile per entrare nel corretto stato di consapevolezza per la comunicazione telepatica.

In alternativa o in aggiunta puoi focalizzare l'attenzione sul respiro per alcuni minuti. Siedi con gli occhi chiusi e concentra l'attenzione sul movimento senza forma dell'aria che attraversa le tue narici e scende nel tuo corpo. Segui con la mente il circuito che percorre l'aria all'interno del corpo durante ogni ciclo di respirazione. Immagina di inalare energia radiosa durante la fase di inspirazione e di esalare tutta la stanchezza e le preoccupazioni accumulate durante la fase di espirazione. Pratica questa tecnica per alcuni minuti cercando di tenere la mente focalizzata sul respiro, se ti accorgi che la mente comincia a vagare riporta subito la concentrazione sul tuo ciclo respiratorio.

2) Quietare la mente

A questo punto è necessario raggiungere uno stato mentale in cui il dialogo interno non interferisca con la comunicazione telepatica. Ciò non significa sopprimere qualsiasi manifestazione mentale ma solamente controllare il dialogo interno. Concentrati sull'attività che stai per intraprendere, dimentica per un po' i pensieri e i problemi quotidiani e focalizza la tua totale attenzione sull'animale con cui avrai un interscambio. Ora sei pronto per cominciare.

Collegamento con l'animale

Prima di iniziare la sessione di comunicazione telepatica bisogna stabilire un collegamento mentale con l'animale. Per fare questo è necessario formare un'impressione mentale dell'animale e focalizzare su di essa l'attenzione come se si trattasse di un animale fisicamente presente davanti a noi. Questo passo è di fondamentale importanza, è come comporre il corretto numero di telefono quando si fa una telefonata. Stabilire un collegamento mentale con un animale che si conosce bene, la cui immagine abbiamo impressa nella memoria è estremamente facile, ma è altrettanto possibile collegarsi con un animale che non abbiamo mai visto né conosciuto.

Nel caso di un animale sconosciuto è possibile stabilire il contatto focalizzando l'attenzione su una sua fotografia e lasciando che l'immaginazione ricavi da essa un'impressione mentale tridimensionale. Abbi fiducia che quello che la tua mente ti mostra è l'animale con cui vuoi comunicare. Analizza l'immagine che la tua mente

ha formato, che impressioni ne ricavi? Ti sembra che si tratti di un animale triste o felice? Vecchio o giovane, vivace o tranquillo? Generalmente puoi acquisire diverse informazioni sull'animale con cui ti sei collegato semplicemente analizzando l'immagine che la tua mente ha formato di lui.

Quando nella tua mente si è formata un'immagine tridimensionale del soggetto con cui vuoi comunicare puoi considerarti pronto ad iniziare la comunicazione telepatica. Puoi trasmettere sentimenti o emozioni piacevoli all'animale cercando però di non travolgerlo coi tuoi stati d'animo, fai cioè sempre in modo che quello che trasmetti sia di intensità moderata. Cerca di mantenere sempre un certo equilibrio emotivo durante le sessioni di comunicazione telepatica, tieni a mente che gli animali sono molto più sensibili di noi gli sbalzi emotivi.

Se non hai una foto dell'animale con cui vuoi comunicare puoi comunque formare una sua immagine mentale con le informazioni che possiedi. Se per esempio conosci solo la razza, il nome e la località in cui si trova l'animale puoi formare un'immagine mentale focalizzandoti su questi dettagli. La tua immaginazione compenserà per le informazioni mancanti. Facciamo l'ipotesi, per esempio, che tu voglia fare un collegamento telepatico con una gatta di nome Sissi che vive a Los Angeles. Mentre fornisci queste informazioni alla tua mente essa comincerà a creare un'impressione mentale della gatta. Questo spesso avviene in modo automatico e inconscio. Uno degli obiettivi di chi vuole imparare la comunicazione telepatica è quello di diventare consapevoli dei processi mentali che sottendono quello che percepiamo nello stato di consapevolezza ordinaria. Se presti attenzione troverai che quando pensi a qualcosa la tua mente forma un'impressione mentale dell'oggetto a cui stai pensando. Questa impressione può anche non essere visiva ma è comunque un'impressione da cui puoi ricavare informazioni e su cui puoi focalizzarti per iniziare una sessione di comunicazione telepatica.

Trasmissione di pensieri, immagini e impressioni

Lo scopo della fase di trasmissione è di trasferire mentalmente informazioni all'animale, oppure di fargli domande. Questo può essere fatto per mezzo di pensieri, parole, immagini o impressioni, a seconda della propria inclinazione naturale. Se sei una persona che percepisce il mondo con un'immediatezza visiva potrebbe riuscirci più facile inviare immagini; se sei un tipo a cui piace molto parlare può darsi che tu

preferisca inviare parole o frasi. Se vuoi comunicare sentimenti o emozioni potrebbe essere più facile trasmettere impressioni. Con la pratica probabilmente svilupperai un sistema che incorpora più elementi dei vari metodi di comunicazione.

E' molto importante, prima di cominciare a trasmettere informazioni, chiedere all'animale il permesso di comunicare con lui. Anche se improbabile infatti, l'animale potrebbe non essere disposto a comunicare per ragioni a te sconosciute. E' quindi importante assicurarsi di non invadere la sua privacy. Se non sei in grado di ricevere una risposta chiara e non sei sicuro segui l'intuito, considera se l'essere collegato con questo animale ti fa sentire bene o ti fa provare un senso di disagio. Se non sei certo che l'animale sia disposto a comunicare ringrazialo e disconnettiti, potrai sempre riprovare in un altro momento.

Se sei completamente nuovo alla comunicazione telepatica potresti domandarti: "in questo contesto, cosa significa trasmettere?" Trasmettere significa semplicemente che i pensieri, le immagini, le emozioni che la tua mente genera sono indirizzate all'animale con cui stai comunicando. Questo è simile ai giochi che si facevano da bambini, quando fingevamo di parlare a una bambola o a un amico immaginario. Ciò che dà potenza alla trasmissione è la tua intenzione che l'animale riceva ciò che gli stai trasmettendo. Più è forte e distinta la tua intenzione, più chiara e potente sarà la trasmissione.

E' qui il caso di precisare che, quando vengono trasmesse informazioni, indipendentemente dal formato utilizzato dalla mente per codificare le stesse (sotto forma di parole, immagini, ecc.), ciò che viene realmente trasmesso è un'impressione energetica. Il sistema percettivo dell'animale riceve e traduce l'informazione in un formato intelligibile per la sua mente. Per questo motivo è possibile, per esempio, inviare un pensiero in italiano a un cane cinese che riceverà la corretta informazione, pur non avendo mai sentito parlare italiano in vita sua. Lo stesso avviene quando riceviamo informazioni.

Bisogna comunque aggiungere che, se l'unità di significato corrispondente a quanto stiamo ricevendo non è registrata nella nostra memoria, due diverse casistiche possono verificarsi. Potremmo o trascurare completamente l'informazione, nel senso che sarebbe per noi come se non l'avessimo ricevuta, oppure la nostra mente assocerà all'informazione ricevuta la cosa più simile contenuta nella nostra memoria. Un

esempio di questo fenomeno è citato nel bellissimo libro di Linda Kohanov "Riding Between the Worlds" dove l'autrice racconta la storia di una sua conoscente a cui era stato detto da una sensitiva che avrebbe presto cominciato a tenere sessioni di "ipnoterapia". In realtà questa persona iniziò a tenere sessioni di "ippoterapia". Come fa notare l'autrice, la sensitiva probabilmente non sapeva cosa fosse l'ippoterapia e la sua mente associò l'informazione a qualcosa che avesse senso per lei.

Altri casi simili sono riportati negli interessantissimi articoli di Ingo Swann sulla telepatia e la chiaroveggenza (che lui chiama remote viewing ovvero osservazione a distanza) consultabili sul suo sito in lingua inglese <http://www.biomindsuperpowers.com/>.

Ricevere informazioni

La comunicazione è uno scambio bidirezionale e reciproco. Nella conversazione tradizionale, quando diciamo qualcosa a qualcuno, ci aspettiamo da lui una reazione e quando facciamo una domanda ci aspettiamo una risposta.

Dopo aver parlato facciamo una pausa dando modo all'altra persona di rispondere. Se vogliamo capire ciò che l'altra persona intende dirci dobbiamo fermare i nostri pensieri ed ascoltare, focalizzando l'attenzione su ciò che questa ci sta dicendo. Lo stesso avviene durante la comunicazione telepatica, dopo aver trasmesso un certo numero di informazioni dobbiamo fermarci ad "ascoltare" focalizzando l'attenzione su quanto stiamo ricevendo.

Che sensazioni o impressioni proviamo? Che immagini o frasi arrivano alla nostra mente? E' molto probabile che qualsiasi cosa entri nel nostro campo percettivo nei momenti successivi alla trasmissione arrivi dall'animale con cui siamo in contatto. E' bene quindi non sottovalutare le informazioni ricevute in questi momenti, anche se dovessero sembrare un costrutto della nostra mente o troppo ovvie per essere vere.

Interpretare le informazioni ricevute

Potrebbe essere difficile a volte interpretare quanto si è ricevuto. Se abbiamo ricevuto solo sensazioni, per esempio, potrebbe non essere facile tradurle in parole, specialmente se sono al di fuori del nostro normale campo di esperienza. In questi casi sarebbe bene "ascoltare" queste sensazioni per alcuni istanti senza analizzarle razionalmente. Se siamo in grado di mantenere abbastanza a lungo uno stato di quiete mentale il nostro sistema di interpretazione interno sarà in grado di trasformare l'informazione in un formato intelligibile.

E' molto importante scrivere tutto ciò che si riceve, altrimenti verrà presto dimenticato come se si fosse trattato di un sogno. Parte delle informazioni ricevute potrebbero acquisire significato solo in un secondo momento. Se stavi comunicando con l'animale di qualcun altro potresti aver ricevuto messaggi rilevanti per la famiglia in cui l'animale vive, il cui significato potrebbe sfuggirti. E' importante mantenere un atteggiamento umile evitando di giudicare i contenuti in base a preconetti personali e non trascurare informazioni che sembrano sciocche o imbarazzanti.

Terminare una sessione

Prima di terminare una sessione di comunicazione telepatica dovremmo ringraziare l'animale per averci permesso di entrare in contatto con lui. Questo denota rispetto verso di lui e ci pone nel giusto atteggiamento mentale per fare esperienza dell'enorme carica di forza creativa derivante dal sentimento di gratitudine.

Comunicare coi propri animali

Comunicare coi propri animali può risultare più difficile che comunicare con quelli altrui. Questo dipende dal fatto che molte volte, quando si tratta dei nostri animali, non riusciamo a mantenere un certo distacco emotivo anticipando e sostituendo le possibili risposte dell'animale con ciò che ci farebbe piacere sentire

E' buona pratica quando ci si trova coi propri animali mantenere uno stato di quiete mentale in modo da potersi accorgere più facilmente dei possibili messaggi che essi ci

inviando.

Personalmente ho notato che quando sono tra i miei animali ricevo facilmente informazioni a livello intuitivo, spesso però tendo a non dargli credito come se fossero frutto della mia immaginazione.

E' solo nel momento in cui mi rendo conto di questo meccanismo quasi inconscio che riconsidero le informazioni ricevute. Questo mi ha portato in diverse occasioni a diagnosticare con l'aiuto del mio veterinario la presenza di patologie allo stadio iniziale che, se trascurate avrebbero potuto divenire letali.

Un modo molto utile di utilizzare la comunicazione telepatica coi propri animali consiste nell'inviargli immagini mentali di ciò che si desidera da loro. Questa tecnica può essere particolarmente utile nel caso di animali difficili da trattare. Io ad esempio la uso regolarmente con la mia cavalla quando si piazza davanti alla porta della stalla rendendomi difficile l'accesso. Se creo un'immagine mentale di lei che si muove a lato della porta e la tengo nella mente per qualche istante con l'intenzione che quest'immagine le venga trasmessa, immancabilmente, entro qualche minuto, lei si sposta lasciandomi abbastanza spazio per passare.

Questo metodo può essere di grande aiuto per insegnare ai tuoi animali a stare lontani da luoghi o situazioni pericolose e anche durante il normale addestramento.

Può essere usato per mantenerli tranquilli quando sei lontano da loro o per farli sentire meglio quando non stanno bene.

E' inoltre possibile utilizzare la comunicazione telepatica per tenere lontani gli animali cosiddetti nocivi come topi o insetti, semplicemente formando un collegamento mentale con loro e chiedendogli di stare lontani da casa tua. Puoi spiegare loro le motivazioni della tua richiesta e che diversamente sarai costretto a far loro del male. So che questo può sembrare crudele ma è peggio doverli uccidere con metodi magari dolorosi solo perché non si sa come liberarsene altrimenti.

Ho testato questo sistema coi topolini ed è stato per me di grande sollievo scoprire che una richiesta così semplice è sufficiente a salvargli la vita.

Comunicare con animali smarriti

Comunicare con animali smarriti può essere utile se si riesce a mantenere un certo distacco da emozioni come paura o disperazione che sono normali quando perdiamo qualcuno a cui teniamo. Dobbiamo evitare di trasmettere le nostre sensazioni di paura a un animale che si è perso e inviargli piuttosto segnali di speranza e coraggio.

Possiamo essergli d'aiuto inviando immagini mentali delle possibili direzioni da seguire per tornare a casa. E' possibile localizzare un animale smarrito utilizzando le funzioni telepatiche, è bene però tenere presente che le informazioni ricevute potrebbero essere confuse o difficili da interpretare a causa dei sentimenti di ansia e paura di cui l'animale potrebbe essere preda.

Comunicare con animali defunti

Comunicare con animali defunti è altrettanto facile che comunicare con animali che sono ancora in vita e la procedura utilizzata è la stessa. Questo può essere utile per chi sta soffrendo per la perdita di un amico a quattro zampe o per chi sente che c'è qualcosa che non è stato possibile chiarire con l'animale prima che morisse. A volte collegarsi con un animale defunto per scoprire che è in pace può essere di grande sollievo per chi ne piange la perdita.

L'importanza della pratica

Un fattore importante per sviluppare l'abilità di comunicare telepaticamente è la pratica costante. La parte teorica è relativamente facile da imparare ma acquisire una certa competenza richiede molta pratica. Uno dei problemi che lo studente di comunicazione telepatica si trova ad affrontare è che nella società odierna ci sono poche occasioni per poterla praticare. Molte persone possiedono animali ma poche ammettono l'esistenza dei fenomeni telepatici. Ciò rende difficile trovare l'occasione di praticare con animali di amici e vicini e ricevere un riscontro adeguato dal proprietario riguardo alle informazioni ricevute.

E' importante per un principiante verificare la validità delle informazioni ricevute in quanto è un modo per valutare le proprie capacità e programmare eventuali misure correttive. Una valida possibilità di pratica è offerta da un gruppo on line il cui accesso è completamente gratuito, tramite il quale è possibile praticare la comunicazione telepatica su basi settimanali (purtroppo solo in lingua inglese). Se interessati l'indirizzo web è il seguente: <http://groups.yahoo.com/group/ACPractice2/>, per ulteriori informazioni visitare il sito e contattare la proprietaria del gruppo.

Comunicazione telepatica e immaginazione

Ricevere informazioni telepatiche può sembrare molto simile ad immaginare, è quindi comune pensare che le informazioni ricevute siano frutto della nostra immaginazione. La nostra immaginazione lavora molto velocemente, spesso più della nostra consapevolezza e può essere difficile discernere se qualcosa ci è arrivato da una fonte esterna o è un costrutto della nostra mente. Prestando attenzione a ciò che accade a livello mentale possiamo divenire consapevoli della provenienza delle informazioni e diventare più precisi nel riportare le informazioni ricevute.

È normale per un principiante avere dubbi riguardo alla veridicità di ciò che riceve e, come già menzionato, provare la sensazione che sia tutto frutto della propria immaginazione. È però necessario cercare il più possibile di evitare questo tipo di giudizio perché sottrae attenzione e energia dal risultato che stiamo cercando di ottenere. Ci crea frustrazione e un senso di imbarazzo che può destabilizzare il desiderio di imparare. È preferibile mantenere un atteggiamento paziente verso noi stessi, tenendo a mente che stiamo imparando e consentendoci di fare errori.

Non stiamo partecipando ad un concorso e non saremo giudicati da nessuno tranne che da noi stessi se sbagliamo. Dovremmo invece essere orgogliosi di aver intrapreso un compito così speciale e insolito che ci distingue dagli altri. Praticare con degli amici o affiancarsi a un gruppo di supporto (anche un gruppo on line come quello citato più sopra) ci darà forza, motivazione e crescente interesse.

Espandere la propria coscienza imparando a comunicare telepaticamente con gli animali

Come avrai probabilmente notato la comunicazione telepatica è una tecnica abbastanza semplice che segue le stesse dinamiche della comunicazione verbale. Si tratta cioè di individuare un interlocutore ed intraprendere con lui uno scambio di informazioni che avverrà non tanto sul piano fisico quanto su quello mentale. Le difficoltà stanno piuttosto nel riuscire a superare le barriere imposteci dal nostro stesso modo di pensare e da ciò che consideriamo o meno reale.

Chi si appresti ad imparare la comunicazione telepatica infatti dovrà fare i conti non solo coi pregiudizi altrui ma soprattutto coi propri. Il primo ostacolo che dovrà

affrontare sarà la sensazione di imbarazzo suscitata dal fare qualcosa che non riscuote il generale consenso. Poi il neofita dovrà vedersela con i dubbi che la sua mente razionale gli pone in merito ai contenuti ricevuti durante le comunicazioni. E' tipico provare la sensazione che sia tutto frutto della propria immaginazione e il conseguente senso di frustrazione e sconforto. Solo con il conseguimento dei primi successi, che di solito non tardano ad arrivare, si ritrova l'entusiasmo per continuare.

E' una sensazione assolutamente euforizzante ricevere conferma che quanto ci si è presentato alla mente in assenza di cause esterne corrisponda a realtà. Quando questo accade ci si vede costretti a riconsiderare tutto il proprio vissuto e tutti i concetti su cui si fondano le nostre convinzioni. Quando il dubbio lascia poi il posto alla certezza inizia in noi un processo di trasformazione profonda che ci porta a vedere la realtà da una prospettiva più ampia.

Le interazioni quotidiane col mondo esterno saranno allora caratterizzate da una maggiore capacità empatica portandoci a vedere il prossimo in maniera più compassionevole.

Abituandosi ad "ascoltare" durante le comunicazioni telepatiche sarà naturale prestare maggiore attenzione anche agli eventi che si dipanano intorno a noi nella vita di tutti i giorni, favorendo un maggiore livello di concentrazione e un affinamento dei sensi.

E' incredibile realizzare come tutto, intorno a noi, sia informazione e come basti prestare attenzione per accorgersene. L'universo ci parla costantemente mentre noi non ce ne rendiamo conto, impegnati come siamo ad ascoltare il nostro dialogo interno.

Diventando più abili nella pratica della comunicazione telepatica ci sarà facile interpretare le informazioni che il nostro sistema intuitivo ci invia costantemente, acquisiremo la capacità di avere una conoscenza immediata delle persone con cui veniamo a contatto e di capire se qualcosa provoca loro gioia o dolore.

Entrando in contatto profondo con esseri viventi di diverse specie e imparando a interpretare i loro sentimenti cominceremo a comportarci con più rispetto tenendo in maggiore considerazione le necessità altrui.

E' importante capire che l'essere umano non è il centro dell'universo e che ogni essere vivente, non importa quanto piccolo o insignificante possa sembrarci, esplica la sua importantissima funzione nell'intricato mosaico dell'esistenza.

La rivalutazione del concetto di realtà che comunque assume significati diversi a seconda delle culture che lo utilizzano, ci porterà a trovare significato anche nelle più piccole manifestazioni della vita, come in un pensiero, in un gesto d'affetto, in un suono o in un colore. Tutto diventa prezioso quando si realizza come qualsiasi cosa abbia un peso nella catena degli eventi e come i pensieri, le emozioni e i sentimenti siano manifestazioni energetiche che non muoiono all'interno di chi li ha generati ma continuano ad esistere e possano essere captati a livello più o meno cosciente da altri esseri viventi sintonizzati sulla stessa frequenza.

Imparare a comunicare telepaticamente con gli animali può rappresentare un primo passo verso l'espansione della propria coscienza.

Il Reiki e la comunicazione telepatica

Il Reiki è un metodo di guarigione naturale originato in Giappone, non è una religione, è piuttosto una pratica spirituale durante la quale energia vitale universale viene trasmessa appoggiando le mani sopra alcuni punti del corpo del paziente. Può anche essere trasmesso efficacemente a distanza senza limiti spazio/temporali.

Il praticante Reiki acquisisce l'accesso alle frequenze di energia utilizzate grazie ad una serie di attivazioni trasmesse da un Reiki Master.

Il Reiki provoca rilassamento a livello profondo consentendo di metabolizzare in modo costruttivo lo stress della vita quotidiana e di raggiungere una grande armonizzazione interiore e il benessere fisico e mentale.

Ricevere un trattamento è come essere avvolti in una luce radiosa che attraversa corpo e mente. Il Reiki agisce sull'intera persona, inclusi corpo, mente e la parte emotiva, creando effetti benefici come senso di rilassamento e di pace, di sicurezza e benessere.

E' opinione di molti che essere attivati alle frequenze dell'energia Reiki migliori le capacità di comunicare telepaticamente. Questo è verosimile in quanto, durante le

attivazioni Reiki, tra le altre cose, i canali energetici vengono aperti e i blocchi energetici rimossi consentendo un aumento del flusso dell'energia che attraversa i vari apparati dell'organismo umano.

Essendo io stessa praticante Reiki ho personalmente constatato alcune similitudini degne di essere citate tra il Reiki e la comunicazione telepatica.

La connessione che si forma tra un praticante Reiki e un paziente che viene trattato a distanza è molto simile alla connessione instaurata durante una sessione di comunicazione telepatica. Inoltre, durante le trasmissioni di Reiki a distanza si ha spesso un scambio spontaneo di informazioni telepatiche tra paziente e praticante, il cui flusso è molto simile a quello ottenuto durante la fase di ricezione della comunicazione telepatica.

Questo è a mio avviso una riprova di quanto sia naturale la comunicazione telepatica, si manifesta spontaneamente ogniqualvolta che un contatto adeguato si instaura tra due esseri viventi. Noi tutti, infatti, facciamo esperienza più o meno consapevolmente del contatto telepatico quando siamo veramente innamorati e diventiamo capaci di intuire e anticipare i desideri del partner e comprenderne la natura profonda senza bisogno di parole o spiegazioni.

Come iniziare – esempio di comunicazione con l'animale di un conoscente

E' opinione comune che sia più difficile comunicare telepaticamente con animali propri per le ragioni citate in un precedente paragrafo. Il mio consiglio è quindi di cominciare a praticare con animali di altre persone, l'ideale sarebbe l'animale di un amico, specialmente se questi è disposto a darvi un riscontro sulle informazioni ricevute.

Elenco di seguito alcune domande che potreste rivolgere agli animali di amici o conoscenti durante gli esercizi di pratica. Ricordate di chiedere sempre il consenso dell'animale prima di iniziare la comunicazione, di scrivere tutte le impressioni ricevute e di ringraziare l'animale prima di interrompere il collegamento:

- 1) Quali sono le circostanze che ti hanno portato a vivere con (inserisci il nome del tuo amico)?
- 2) Come/dove vivevi prima di incontrare (inserisci il nome del tuo amico)?
- 3) Descrivi la tua personalità.

- 4) Descrivi un evento che ti piace ricordare?
- 5) Che cosa ti piace mangiare?
- 6) Chi è il tuo migliore amico?
- 7) Chi è la persona con cui preferisci trascorrere il tuo tempo?
- 8) Quali sono i posti in cui ti piace andare?
- 9) Quanti anni hai?
- 10) Quali sono le tue condizioni di salute?
- 11) C'è qualcosa di cui hai bisogno o che desidereresti avere?
- 12) C'è qualcosa che vuoi far sapere alla tua famiglia?

Le domande elencate hanno solo valore esemplificativo e possono essere modificate e adattate all'animale specifico con cui intendete comunicare. Una volta iniziata la comunicazione è interessante lasciare che questa sviluppi un suo corso naturale e spontaneo.

Auguro a tutti i pionieri della comunicazione telepatica grosse soddisfazioni e divertimento nella pratica di questa straordinaria abilità accessibile a tutti.

Elisabetta

