

Guarire l'Anima, di Tenzin Wangyal Rinpoche

Guarire l'Anima: partendo dal buddismo Bön tibetano, Tenzin Wangyal offre una guida pratica per superare ogni sensazione di disconnessione e insoddisfazione

Guarire l'anima: un'introduzione alla recensione in attesa  dell'uscita del libro.

Puoi imparare a risvegliare e guarire la tua Anima per raggiungere i poteri del tuo essere interiore che hai perso o dimenticato. Il potere dell'anima è la passione, la creatività, l'intuizione e la connessione con il Divino. Non importa quale religione o tendenza spirituale segui, potrai accedere al potere della tua anima per creare una vita degna di essere vissuta.

Capire la vera natura della tua anima. L'anima è femmina per natura e il tuo spirito è maschile. L'unione di Anima e Spirito dà origine ad un compimento. Poiché viviamo in un mondo sciovinistico neghiamo l'anima, la sua coscienza e solleviamo la parte maschile, creando così uno squilibrio nella nostra vita. La tua anima è femmina per natura e per la repressione dell'energia femminile, la tua anima soffre.

La tua energia femminile è la tua: immaginazione, passione, desiderio, emozioni, creatività. Allo stesso modo, la tua energia maschile è composta da: volontà, azione, motivazione, intelletto, produttività. Se valuti e supporti l'energia femminile, nutri e guarisci anche l'anima. Esplora i

componenti della tua energia femminile, impara e scopri i poteri dell'immaginazione, della creatività, della passione e delle emozioni. Quando trascorri tempo a sviluppare queste qualità, nutri e rafforzi anche la tua Anima.

Accentua la tua connessione con il Divino. Ridefinisci la tua spiritualità in qualsiasi religione che pratichi. La spiritualità è il tuo rapporto personale con Dio. Ognuno ha un rapporto con Dio, anche gli atei. E' una relazione disfunzionale ma pur sempre una relazione. E' simile alla mente. Ogni essere umano ha un rapporto con la sua mente, che può essere molto ben sviluppato o totalmente opposto, ma la relazione esiste. Tutti sono spirituali e attraverso la tua Anima ti connetti con il Divino. Accentua la tua connessione con il Divino, puoi aiutare a guarire la tua Anima.

Esplora la passione e il piacere. Abbiamo imparato a sostituire le nostre passioni con compiti e obblighi. La maggior parte delle persone ha deciso che non hanno tempo per esplorare i loro piaceri e passioni, privando le loro Anime del proprio cibo. Prendi tempo ogni giorno per fare qualcosa che ti dà piacere. Se non sai quali sono le tue passioni, inizia ad esplorare le varie possibilità e fai un'elenco dei primi 5 modi che ti vengono in mente.

Esplora la meditazione e il rilassamento. Quando ti distendi puoi tranquillizzare la tua mente e ascoltare la voce dell'intuizione. Se sei nuovo alla meditazione, non ci vuole molto tempo per imparare. Il modo più semplice è quello di essere guidati alla meditazione con un CD, che può aiutarti non solo a rilassarti ma anche a migliorare la connessione con la tua anima. Quando ti rilassi puoi trovare l'amore compassionevole della tua anima. Suggerimento: trova un'insegnante la cui voce sia confortevole e rilassante.

Guarda profondamente i tuoi sentimenti. Le tue emozioni ti collegano alla tua anima. Esprimi le emozioni represses che sono state bloccate dentro di te. Quello che trovi sotto

questi sentimenti repressi è la tua creatività, passione, intuizione, immaginazione. E' come trovare un tesoro sepolto. Il prezzo da pagare è la tua volontà di esprimere quelle emozioni negative come la rabbia, le ferite, la delusione, la paura. Quando lo fai, crei uno spazio più armonioso per vivere con la tua Anima.

Chiediti ogni mattina: "Che cosa posso fare oggi per aiutare qualcuno?", "A cosa posso servire?", "Chi posso chiamare per sollevare il suo spirito?". Quando ti offri per servire gli altri e di dare amore incondizionato, nutri e guarisci la tua Anima. Sii gentile, amorevole, dare agli altri è la tua stessa ricompensa.

Suggerimenti

Acquista un diario per registrare le tue passioni e sogni. Cerca in Google i termini «meditazione e rilassamento» per imparare a meditare velocemente ascoltando un CD di meditazione guidata.

Esprimi i tuoi sentimenti ogni giorno, sia che scrivi un giornale o che parli con un'amico.

Prega e approfondisci la tua connessione con il Divino.

[Scarica l'estratto del libro!](#)

