

Carolyn e Alexander Toskar

I TRE PRINCIPI DELLA GUARIGIONE

MENTALE, EMOTIVA E FISICA



Cone le carte energetiche 3-Healing®



EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Carolyn e Alexander Toskar

I tre principi della guarigione

Titolo originale: *3-Heilung*

Traduzione di Simone Crestanello

Copyright © 2016 Aquamarin Verlag GmbH

Copyright © 2017 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2016 da Aquamarin Verlag GmbH,
Voglherd 1, 85567 Grafing, Germany

Prima edizione italiana pubblicata nel gennaio 2017 da Edizioni Il Punto
d'Incontro s.a.s., Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, Telefono 0444239189,
Fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel gennaio 2017 presso la tipografia CTO, Via Corbetta
9, Vicenza

Illustrazioni: Alexander Toskar. Fotografie: Carolyn Toskar. Carte 3-Healing®: Carolyn e Alexander Toskar. 3-Healing® è un marchio commerciale registrato europeo

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera
può essere riprodotta in alcuna forma senza l'auto-
rizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi
citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-355-9



Indice

Prefazione	9
Introduzione di John Kharku Stewart	11
Introduzione di Danai Chanchaochai	13
Capitolo I - “I tre principi della guarigione”	15
Sulle due nature.....	16
La regola universale della triade	19
Attivazione delle tre forze	20
Il principio del <i>dharm</i> a e del <i>karm</i> a.....	21
Il simbolismo della triade	27
Attivazione della legge karmica del bene	28
Capitolo II - I tre intermediari della forza guaritrice	31
I tre livelli di guarigione dell'uomo	31
I tre intermediari della forza guaritrice	41
La carta della Luce	44
La carta dell'Amore	45
La carta della Forza	46
I tre principi della guarigione, il suono e i mantra	47
Capitolo III - Esercizi di guarigione.....	49
Esercizi pratici di rigenerazione e autoguarigione.....	51
Predisporre alla ricezione.....	53
Meditazione per iniziare o concludere armoniosamente la giornata	56

Armonia della testa, della pancia e del cuore	57
Autotrattamento da seduti	58
Cantare per attivare l'energia	60
Il principio del giorno	63
Il tuo centro di rigenerazione della forza guaritrice	65
Autotrattamento del centro di rigenerazione della forza guaritrice da seduti	69
Autotrattamento da sdraiati del centro di rigenerazione dell'energia guaritrice	72
Armonia - Autotrattamento	77
Trattamento con un partner	81
I canti spirituali per la pace	89
Appendice I	91
Altri esercizi	91
Appendice II	93
Il riallineamento spirituale	93
La pratica della consapevolezza	96
Trovare la pace interiore	104
Disciplina spirituale	111
 Nota sugli autori	 125

*Inizia ogni giorno con piena
consapevolezza a scrivere il tuo
nuovo capitolo, pieno di luce,
amore ed energia.*

Prefazione

Indipendentemente da quanto abbiamo assimilato delle teorie spirituali, solo fiducia e perseveranza ci consentiranno di metterle in pratica e di integrarle alla nostra vita. La fiducia è infatti insita in quelle persone che, nel corso della loro vita, credono e rimangono fedeli a una visione del mondo del tutto spirituale, atteggiamento questo di fondamentale importanza per ottenere la determinazione necessaria all'applicazione della Conoscenza stessa.

Ci capita spesso di viaggiare, e proprio in queste occasioni siamo incappati più volte in persone speciali, dotate di forte spiritualità, che pensano solamente ad aiutare il prossimo donando tutte se stesse incondizionatamente. La spiritualità, la saggezza e il grande carisma di queste persone hanno lasciato una traccia indelebile nella nostra vita.

Organizziamo inoltre numerose iniziative in ospedali e istituti caritatevoli. Da queste esperienze sono stati concepiti “i tre principi della guarigione” e abbiamo tratto ispirazione per la stesura di questo libro che consideriamo una sorta di ponte fra le nostre esperienze da guaritori e gli incontri con quelle persone speciali e carismatiche che ci hanno ispirato e che ci sono entrate così tanto nel cuore. A loro va la nostra più grande riconoscenza.

Carolyn e Alexander Toskar
Munich, agosto 2016

Introduzione

di John Kharku Stewart

Shri Haidakhan Babaji ci ha insegnato che “verità, semplicità e amore” sono principi fondamentali che possono guidare ciascuno di noi lungo il sentiero della vita. Una volta, mentre passeggiavo lungo il fiume Gautama Ganga, Babaji mi spiegò: “Verità significa ascoltare il cuore prima che lo spirito inizi a pensare. Semplicità significa essere felici di quello che abbiamo e non desiderare altro. Dopo aver messo in pratica questi due principi, troverai l’amore – e l’amore è Dio: il Sommo Principio”.

Questi semplici ma profondi principi mi hanno guidato e continueranno a guidarmi in tutto quello che faccio.

Shri Munirajji, il discepolo più vicino a Babaji, spiegò a un uomo di origini italiane come nascono i bisogni apparenti e come questi abbiano la tendenza a moltiplicarsi generandone altri a cascata. Gli italiani amano gli spaghetti, una passione apparentemente di facile realizzazione, ma qui in India non è un gioco da ragazzi trovare farina e olio d’oliva adatti. Inoltre servono spezie, pomodori al giusto grado di maturazione e formaggio. Poi c’è bisogno di un fornello, di una pentola, di uno scolapasta, e la lista potrebbe continuare all’infinito. Una voglia così semplice come quella per gli spaghetti ha in realtà innesca-

to una serie infinita di altre necessità. Capisci?

Da molti anni Alexander e Carolin condividono le loro illimitate capacità curative con noi nel Kamalaya Koh Samui. Ogni volta attendiamo con gioia il loro ritorno, e ogni volta ci meravigliamo della loro forte devozione per la spiritualità quale principio guida nella vita. Loro sì che ascoltano il cuore!

Con bontà e affetto,

John K. Stewart

Fondatore e presidente
Kamalaya Koh Samui, Thailandia

Introduzione

di Danai Chanchaochai

*“How wonderful life is,
while you are in the world!”*

— ELTON JOHN

“Quanto meravigliosa è la vita finché sei al mondo” è il messaggio che mi riecheggia dentro ogni volta che incontro Carolin e Alexander e che vedo il loro instancabile operato: sono una coppia stupenda, estremamente generosi verso l’umanità intera, sempre pronti a curare corpo e spirito e a infondere armonia nel cuore.

Questo nuovo libro *I tre principi della guarigione* di Carolin e Alexander è consigliato a tutti coloro che vogliono scoprire i segreti dell’universo racchiusi nel proprio Sé. Come possiamo trovare il giusto equilibrio fra corpo, spirito e anima, per noi stessi e i nostri cari?

Ammiro e rispetto profondamente il loro lavoro, gli straordinari studi svolti con successo in Tailandia e in molti altri luoghi, i loro workshop, libri e CD pubblicati per condividere con tutti le esperienze derivanti dalla loro pratica curativa.

Siamo davvero fortunati a conoscere persone così straordi-

narie, che abitano lo stesso mondo in cui viviamo anche noi.

Seguire i principi “do good, feel good” (agisci bene e ti sentirai bene) nella vita di tutti i giorni è una forte spinta alla diffusione del bene nel mondo circostante.

Danai Chanchaochai

CEO DMG Books, autore, editore

Bangkok, Thailandia

Capitolo I

“I TRE PRINCIPI DELLA GUARIGIONE”

Nella nuova epoca e con la nuova consapevolezza che si sta diffondendo nel mondo le realtà spirituali sono tornate a essere vicine, raggiungibili e tangibili come non lo erano da tempo. È tuttavia fondamentale allinearsi a queste in modo attivo e armonioso. Quando nuovi pensieri, scaturiti dalla crescita spirituale e dall'esperienza, ampliano la concezione prettamente materialistica che abbiamo del mondo aprendoci a una visione più spirituale dello stesso, queste realtà spirituali produrranno i loro effetti di trasmissione di armonia e salute dentro di noi e tramite noi.

I tre principi della guarigione è una guida alla salute spirituale e alla realizzazione della propria condizione umana, i cui principi si rivolgono a persone di qualsiasi cultura e credo, indipendentemente dalla loro visione del mondo. L'obiettivo è di far proprie le forze spirituali dell'universo in modo più consapevole e di predisporci così al senso più profondo della nostra esistenza facilitandone la realizzazione.

I tre principi della guarigione è un percorso verso la guarigione spirituale, un metodo innovativo per lavorare con l'energia. È un'opera spirituale nella quale l'intenzione mentale, l'imposizione delle mani e l'utilizzo di intermediari program-

mati della forza guaritrice permettono di rafforzare e sperimentare il collegamento tra corpo fisico, spirito, anima e Sommo Principio.

Le meditazioni e gli esercizi di questo libro permettono diversi accessi per entrare sempre più in uno stato di connessione, equilibrio e armonia. Ciascun esercizio pratico stimola questo processo che si rispecchia via via nelle cellule e negli organi, nei pensieri, nelle emozioni e nelle situazioni che viviamo.

L'idea di base de *I tre principi della guarigione* è il pensiero guida “think good, do good, feel good”. Chi pensa bene agisce bene e si sente bene. Perché quello che avviene nei pensieri e nella coscienza determina la direzione che prenderà la legge causale, la legge del Karma, che caratterizza tutti i livelli del nostro essere.

L'interiorizzazione e l'applicazione attiva di questi principi sono la strada verso il Sommo Principio – think GOD, do GOD, feel GOD.

Sulle due nature

L'organismo umano è un microcosmo plasmato esattamente a immagine e somiglianza dell'universo, il suo macrocosmo. Ogni persona racchiude due *nature*, una natura inferiore e una natura superiore. La natura umana e quella divina sono dotate di medesime potenzialità a livello di azioni, percezioni e pensieri, tuttavia esse intervengono su differenti piani vibrazionali.

L'uomo è stato dotato del libero arbitrio per poter decidere su quale piano vibrazionale condurre la propria esistenza. Ma spesso gli risulta difficile scegliere davvero liberamente tra le sue due nature, poiché nella vita quotidiana la sua coscienza è spesso collegata alla natura umana “inferiore”. La Forza suprema è insita in ognuno di noi e si manifesta sotto forma di frequenza creativa e conservativa, permea cellule e atomi, e sta alla base