Ivo Dominguez

Le chiavi della percezione

Tecniche pratiche per sviluppare i poteri psichici

Edizioni Il Punto d'Incontro

Ivo Dominguez Jr.

LE CHIAVI DELLA PERCEZIONE

Tecniche pratiche per sviluppare i poteri psichici

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Indice

Prefazione 9

1. Aprire i sensi interiori 13

Rendere la mente più chiara e lucida 13
Meditazione 14
Riscaldamento 17
Esercizi di focalizzazione, concentrazione e flusso 21
Flusso focalizzato 22
Dischiudere la vista interiore 26
Esercizio di fluidità visiva 28
Fissare una stella 30
Il terzo occhio 32
Aprire il velo 33
Aprire le orecchie sottili 34
Toccare l'etereo 37
Olfatto e gusto sottili 39
Discernere le energie elementali 41

2. Il motore della memoria: aprirsi ai ricordi lontani 45

Introduzione 45
Usare il motore della memoria 48
La freccia d'argento 52

3. I tre Sé 55

Il Sé inferiore 57
Il Sé intermedio 59
Il Sé superiore 60
Le ombre dei tre Sé 63
Clair e noir 64

4. Divinazione, profezia e visione oracolare 69

Divinazione 70
Profezia 71

Visione oracolare ... 72
Il rapporto con i tre Sé ... 74
Scelta e utilizzo della modalità corretta ... 75
Commento conclusivo ... 76

5. Gestire la sensibilità psichica ... 79
Introduzione ... 79
Tipi di sovraccarico ... 80
Energia, informazione ed essenza ... 81
Ancoraggio e centratura ... 87
Forma alternativa di ancoraggio e centratura: ancorarsi a se stessi ... 89
Schermatura ... 93
Le cinque dita: una procedura per gestire il sovraccarico ... 97

6. L'invocazione dell'eterno ora ... 103
Introduzione ... 103
Invocazione dell'eterno ora ... 106
Suggerimenti ... 111

7. Il ponte di fuoco e acqua: rituale per parlare con gli spiriti ... 113
Introduzione ... 113
Materiale e preparazione ... 115
Inizio ... 117
Svolgimento ... 120
Conclusione ... 121
Post-rituale ... 123

8. Variante del rituale del pilastro mediano ... 125
Introduzione ... 125
Il cerchio del pilastro mediano ... 128

9. Tre metodi di visione collettiva ... 139
La lente ... 141
La rete ... 145
Far ribollire o mescolare il calderone ... 149

10. Lavorare con i minerali ... 153
Il regno minerale ... 154
Il lavoro psichico con i cristalli ... 158
Procedure e protocolli per l'utilizzo dei cristalli ... 159
Breve elenco di cristalli che consiglio ... 173

11. La barriera di corda 185
Introduzione 185
Usi 187
Materiale 188
Istruzioni per creare la barriera 189
Istruzioni per usare la barriera di corda 191
Manutenzione 192
Alcune varianti 193

12. Rafforzare il sistema immunitario spirituale 195
Il potere della benedizione 197
Dare il permesso 200
Metodi diretti per rafforzare l'immunità spirituale 201

13. Metodi di ricerca della visione 207
Dentro, fuori, attraverso 209
Tonalità e colore 210
Con dettagli o senza 211
Formale o improvvisato? 211
Preparare gli strumenti per la visione 212
Come scrutare 213
Suggerimenti e risoluzione dei problemi 216

14. Erbe, oli e pozioni per il lavoro psichico 223
Effetti energetici 224
Effetti psicologici 227
Effetti biochimici 228
Le ricette 229
Incenso 230
Oli 232
Latte dell'indovino 234
Pozioni 236
Pozioni semplici 237

15. Pathwork per i chakra 239
Introduzione 239
Rituale per il pathwork 240
Usare i pathwork 242

16. Pensieri conclusivi 273

Letture consigliate 277
Nota sull'autore 279

Prefazione

Perché vuoi sviluppare o potenziare la sensitività? La risposta a questa domanda può avere un impatto significativo su ciò che ti è possibile. I sensi interiori, le facoltà sensitive e il loro utilizzo sono mediati dai nostri pensieri, dalle emozioni, le motivazioni, le intenzioni e altro ancora. Prenderti del tempo per soppesare le tue ragioni per voler diventare più sensitivo ti aiuterà a portare avanti più velocemente il tuo sviluppo, perché prima ancora di iniziare conoscerai meglio quello che ti blocca. Ti suggerisco anzi di farlo come primo esercizio di questo libro. Proseguendo nella lettura (e anche una volta conclusa), forse sentirai la necessità di porti ancora una volta la domanda.

Molti mi hanno riferito che in passato la loro sensitività era molto più aperta e che a un certo punto qualcosa l'ha chiusa. Spesso si dice che questa ridotta percezione sia causata proprio dalla paura o dai condizionamenti sociali. L'idea è certamente vera, giacché viviamo in una cultura che, per la maggior parte, non accetta e, di fatto, di solito deride chi asserisce di percepire qualcosa al di là della realtà fisica. A volte si fa un'eccezione per certi tipi di esperienza religiosa, altre volte no. Secondo me esisto-

no poi alcune reazioni emotive che bloccano la percezione psichica. Più diventano nitide e affidabili le nostre percezioni, più diveniamo responsabili di come usiamo quelle informazioni e la loro guida. Non si tratta semplicemente di un timore verso il potere, ma di come e quando lo useremo e del modo in cui cambierà il nostro rapporto con la vita, le persone e le cose. Più conosciamo noi stessi, i nostri valori e la direzione della nostra bussola morale, più coraggio avremo. Ricorda che il coraggio è il potere di agire in presenza della paura.

Ci sono anche quelli le cui facoltà sensitive sono state messe a tacere perché la persona si è sentita sopraffatta dall'esperienza dell'apertura dei propri poteri. In questo libro illustro diverse tecniche che permettono il controllo dei sensi interiori. Può anche darsi che ti senta angosciato per aver ricevuto informazioni negative e non essere riuscito a cambiare la situazione. In questo caso e anche per la sensazione di angoscia suggerisco una semplice affermazione, una preghiera o un dialogo con te stesso da tenere idealmente una volta al giorno, quando ti alzi o prima di andare a letto. Puoi modificare il testo trasformandolo in qualsiasi cosa abbia senso per te, ma il succo dovrebbe essere:

> *"Fammi conoscere le cose che posso cambiare, che mi permettano di avvertire gli altri o essere meglio preparato, ma risparmiami tutte le altre".*

Ci sono stati momenti nella mia vita in cui ho ripetuto questa frase ogni giorno per settimane e poi magari trascorrevano anni prima che mi servisse ancora. Secondo la mia esperienza, tutti gli esseri viventi hanno capaci-

tà psichiche. Sebbene in una certa misura il talento e il potenziale contino, la sensitività è più una questione di pratica e impegno. E con pratica intendo *pratica*: il regolare ricorso alle facoltà sensitive è il modo più sicuro per renderle affidabili e utili. Se possibile, trova persone interessate a sviluppare la loro sensitività, così da incoraggiarvi a vicenda e darvi dei feedback.

Prima di voltare pagina e iniziare a leggere, vorrei che richiamassi alla memoria un istante di meraviglia vissuto facendo esperienza del mondo al di là dei sensi fisici. Fai attenzione ogni volta che ti sorprendi di qualcosa o provi stupore. La meraviglia alimenterà lo sviluppo delle tue abilità psichiche e costituirà un antidoto per chi si oppone, dentro e fuori di te.

Capitolo 1.

Aprire i sensi interiori

Rendere la mente più chiara e lucida

La capacità e la precisione con cui percepiamo il mondo può variare notevolmente. Molto spesso, la differenza si nota solo quando l'acuità percettiva è al massimo o al minimo. A volte i colori di un fiore che abbiamo visto in precedenza diventano particolarmente vividi e ricchi di sfumature. Altre volte, quando ascoltiamo un brano musicale preferito, riusciamo a distinguere il ruolo di ogni strumento e a sentire il minimo tremito di emozione nelle voci. Ci sono anche momenti in cui, sebbene la realtà esterna sia quasi la stessa, la nostra percezione sembra avvolta dalla nebbia e ovattata. In parte è la conseguenza del nostro stato emotivo, ma non si tratta dell'unico fattore determinante e nemmeno del principale.

La chiarezza e la forza delle nostre percezioni sono fortemente guidate dall'attenzione o da quella parte di potere mentale data all'attenzione. L'attribuzione di risorse mentali avviene spesso in modo inconscio, ma può anche essere fatta con uno sforzo cosciente. Quando ci concentriamo su una singola voce in una stanza affollata o guardiamo da vicino una mela fino a scorgerne i

puntini e le striature di colore sulla buccia, l'attenzione altera l'equilibrio delle risorse mentali e di conseguenza la forza della percezione. Questa variabilità nell'acuità sensoriale e percettiva si applica anche ai nostri sensi interiori, quantunque ciò non sia così evidente. Poiché i sensi interiori sono decodificati e interpretati attraverso i sensi fisici, concentrare maggiormente i processi mentali sull'acuire i sensi fisici accresce anche i sensi interiori. La percezione ha luogo nella mente, per cui rendendo la mente più chiara e lucida, ci apriamo di più ai nostri sensi interiori. Di seguito riporto alcuni affidabili metodi che ti permetteranno di prepararti a un uso migliore dei tuoi sensi interiori.

Meditazione

Rendere la meditazione parte della regolare pratica è un suggerimento molto presente nella maggior parte degli insegnamenti e delle tradizioni magiche e spirituali. Il motivo è che la meditazione alimenta la conoscenza di sé e stimola lo sviluppo spirituale. Inoltre, aiuta a rendere la mente chiara e lucida, per farci diventare più consapevoli dei nostri sensi interiori. Per quanto riguarda l'apertura di tali sensi, una mia definizione di meditazione è l'arte di cambiare la coscienza di veglia in uno più elevato dell'essere, con l'obiettivo di espandere la capacità di rimanere in quello stato. Benché possa iniziare con il rilassamento o produrlo come risultato, non è questo il fine della meditazione. La meditazione non va intesa come sedazione; è un modo di sviluppare e condizionare il Sé.

Molti affermano di aver provato a meditare ma di non

riuscirci. Di solito riferiscono di non riuscire a calmare la mente. Hai mai visto qualcuno piangere a dirotto o è mai capitato a te? Non è né facile né utile cercare di fermare il pianto ostacolandone il corso. In tante persone, quando cercano di rendere la meditazione parte della loro pratica, tutti i pensieri e le emozioni vaganti che hanno trattenuto tornano a farsi sentire. Non è un segno che la meditazione è fallita; significa invece che funziona e fa parte della pulizia e della purificazione che accompagnano il lavoro. Altri trovano dei difetti nei loro tentativi, perché non riescono a meditare molto a lungo o profondamente. La meditazione è una forma di esercizio; come tale, è ragionevole aspettarsi che gli sforzi iniziali siano brevi e di bassa intensità e che con il tempo svilupperai capacità di perseveranza e profondità.

- Se hai difficoltà a stare fermo, cerca di meditare stando in piedi o camminando; in alternativa, prendi in considerazione forme di meditazione in movimento, quali il tai chi, il qigong, il kinhin o la meditazione camminando in un labirinto.
- Se temi di addormentarti, non preoccuparti; succede a tutti prima o poi.

Se ti addormenti sempre durante la meditazione da seduto, prova a portare il pugno chiuso contro il mento, per sostenere un attimo la testa. Togli poi il pugno ma mantieni l'avambraccio perpendicolare al tavolo o al bracciolo della poltrona. Se inizi a provare sonnolenza, il braccio scenderà e ti sveglierà. Puoi fare più o meno lo stesso da sdraiato, a patto che il gomito abbia un sostegno.

Esistono molti tipi di meditazione e ti invito a cercare

libri, gruppi e indicazioni online. Due dei principali tipi di meditazione sono quella *aperta* e quella *focalizzata*:

- La meditazione aperta spesso inizia portando l'attenzione al respiro, quindi spostandola ai pensieri e alle sensazioni, senza giudizi, con l'obiettivo di essere senza fare, così da eliminare le chiacchiere che normalmente chiamiamo pensieri. L'idea è di diventare una sfera trasparente e immobile di consapevolezza che percepisce l'intero universo.
- La meditazione focalizzata inizia in maniera simile, ma si concentra su un'idea, una frase, un simbolo per comprenderli più a fondo o su un singolo punto focale esterno, per esempio la fiamma di una candela o il semplice battito di un tamburo.

La ripetizione o il focalizzarsi non sono azioni mirate a perdere consapevolezza. Non è la stessa cosa della trance, uno stato più passivo in cui ci prepariamo alla ricettività. Inoltre, non bisogna confondere il *pathwork*[1] o la visualizzazione con la meditazione. I primi sono in genere strumenti per insegnare, per guarire ecc.; ci si concentra sul loro contenuto e sullo scopo specifico anziché avere come obiettivo principale il perfezionamento delle capacità mentali.

---

1 Insieme di tecniche di trasformazione e sviluppo personale; ciascun sentiero (*path*) dell'Albero rappresenta un viaggio attraverso un paesaggio interiore, con il suo specifico simbolismo. Al capitolo 15 di questo libro troverai alcuni esercizi sui chakra ispirati al pathwork (n.d.t.).

Riscaldamento

Che sia per uno sforzo fisico o mentale, riscaldarsi per prepararsi è utile. Spesso questo passo si salta per impazienza, fretta o urgenza della situazione. La mia risposta a questa riluttanza è che ci sono modi rapidi e semplici per prepararsi al lavoro interiore, da imparare ed eseguire velocemente. I due metodi che condivido qui si possono usare individualmente o in gruppo. In entrambi i casi, si esegue un'azione fisica. Alcuni riscaldamenti riguardano solo la visualizzazione, ma più livelli e parti del Sé coinvolgiamo, più i sensi interiori vengono integrati nella nostra consapevolezza.

IAO

Cantare IAO (*Iiii-Aaaa-Oooo*) serve a moltissimi scopi magici e spirituali. IAO è una tecnica efficace e semplice per risvegliare la sensitività, i sensi interiori. Prima di vedere come si usa, esaminiamo però il suo significato e la sua storia. Si dice che IAO significhi molte cose, a seconda delle persone cui si chiede.

- L'esoterismo cristiano direbbe che IAO è uno dei modi in cui i primi cristiani gnostici intonavano il nome di Dio.
- IAO è anche associato alle divinità Hermes e Iacco, oltre a essere il nome di un dio della luce fenicio.
- In numerose correnti della magia cerimoniale, IAO è inteso come formula o acronimo, per esempio, dei nomi Iside, Apopi e Osiride, perciò rappresenta la creazione, la distruzione e la rinascita.

- IAO può essere così interpretato: *I* come il Dio, *A* come il Divino Fanciullo e *O* come la Dea.
- L'ho anche sentito quale rappresentazione dei tre pilastri dell'Albero della Vita: *I* come forza, *A* come sintesi, e *O* come forma.

Potrebbe rappresentare tutto questo e altro ancora, ma ritengo che si tratti di associazioni e descrizioni per collegare IAO a un sistema specifico e non di proprietà intrinseche. Da come la vedo io, è dai suoni vocalici stessi che sorge il potere. Per essere in grado di cantare IAO (*Iiii-Aaaa-Oooo*), la bocca, la lingua e il respiro devono assumere le tre posizioni da cui derivano tutti gli altri suoni vocalici. Quando intoniamo IAO, il punto focale dato dalla sensazione fisica di vibrazione si sposta dalla testa alla gola e al petto. Credo che quanto viene attivato sia profondamente radicato nel nostro sistema nervoso e nei corpi sottili. Proprio come l'OM sposta l'energia e modifica la coscienza, così avviene per l'IAO, ma con cambiamenti di energia e coscienza diversi.

Prima di svolgere esercizi, rituali, divinazioni o qualsiasi attività con i sensi interiori, fai tre respiri profondi per prepararti e poi intona IAO dalle tre alle cinque volte. Quando respiri per prepararti e durante il canto, respira con l'addome. Molti tendono a respirare di petto, forse per abitudine o per timore che il ventre sembri più grande se respirano con il diaframma. La respirazione addominale è la migliore per questa tecnica e per molte altre. La durata di ciascun suono vocalico dovrebbe essere pari a un respiro completo. Cerca di produrre una tonalità chiara e risonante, sufficientemente forte da poterla sentire nel corpo. Se possibile, fallo in piedi, ma se non

fosse possibile, alza leggermente il mento mentre canti.

È importante seguire lo schema di IAO. In sostanza, intona *Iiii*, poi *Aaaa*, poi *Oooo* e calcolalo come una ripetizione. Ho osservato persone intonare *Iiii* varie volte, per poi passare a ripetere *Aaaa* varie volte ancora, ma questa tecnica non ha un effetto così forte. Concentrati sull'energia che scende dalla sommità del capo e riempie il corpo. Presta attenzione al suono, al respiro e alle sensazioni, per massimizzare l'impatto di IAO. Quando hai finito di cantare, fai tre respiri profondi e procedi con il lavoro.

Respirazione in quattro tempi

La mente è il re dei sensi e il respiro è il re della mente.

— Hatha Yoga Pradipika

La respirazione in quattro tempi, nota anche come respiro quadrato o *sama vritti*, come viene qui presentata, è una versione semplificata del pranayama. La respirazione è un processo involontario ma anche volontario e come tale è una soglia e nel contempo un ponte tra i diversi livelli di coscienza. Quando ti concentri sulla respirazione, ti stai anche concentrando sul corpo, sul flusso dell'energia vitale, sulla consapevolezza e altro ancora. La respirazione in quattro tempi è costituita da quattro fasi: inspirazione, polmoni pieni, espirazione e polmoni vuoti. L'obiettivo è far sì che ognuna di queste quattro fasi di respirazione sia di uguale durata.

Quando pratichi la respirazione in quattro tempi, i vari ritmi del corpo (battito del cuore, respiro e pulsare del liquido cerebrospinale) si allineano al movimento di energia nell'aura. Il risultato è un maggior senso di cal-

ma e di attenzione. Se le analogie simboliche ti rendono più facile il processo, pensa alla respirazione in quattro tempi come a una rappresentazione dei cicli naturali, quali alba, mezzogiorno, tramonto e mezzanotte. Altre possibili correlazioni includono i cicli della luna (primo quarto, luna piena, ultimo quarto e luna nuova) o qualsiasi altro modello in quattro fasi.

Respirazione in quattro tempi

Per svolgere la respirazione in quattro tempi, conta il tempo di ognuna delle quattro fasi. Le prime volte, prova a contare fino a 4 o 5. A seconda della capacità polmonare e della velocità con cui conti, la cifra sarà più alta o più bassa. Quando i polmoni sono vuoti o pieni, trattieni il respiro per un tempo analogo a quello dell'inspirazione e dell'espirazione. Idealmente, continua a respirare contando per uno o due minuti prima di procedere con il lavoro da fare. Se hai poco tempo, completa almeno quattro cicli di respirazione in quattro tempi. Quando trattieni il respiro, fallo con l'addome,

non con la gola. Ancora una volta, per scopi magici e spirituali usa il diaframma per gestire la respirazione. Quando trattieni il respiro, la gola dovrebbe essere rilassata. Se soffri di asma, ipertensione, sei negli ultimi mesi di gravidanza o hai altre condizioni che potrebbero esercitare un impatto sulla respirazione e sulla pressione del sangue, abbi gentilezza e delicatezza nei tuoi confronti. In generale, le difficoltà insorgono durante la fase piena o vuota dei polmoni, perché l'aria viene trattenuta mettendo in tensione la gola o comprimendo i polmoni. La posizione a polmoni vuoti o pieni dovrebbe partire dal diaframma, per lasciare libere le vie aeree.

Esercizi di focalizzazione, concentrazione e flusso

Iniziamo con un esercizio semplice di focalizzazione e concentrazione, dopodiché aggiungeremo un flusso di consapevolezza. Idealmente, questo esercizio andrebbe svolto come pratica quotidiana, ma per lo meno ogni due giorni. Posiziona davanti a te due piccole ciotole, una vuota e l'altra piena di sassolini, fagioli o qualcosa di simile. Le ciotole dovrebbero essere facili da raggiungere, per raccogliere i sassolini. Scegli un pensiero che manterrai durante l'attività. Può trattarsi di un'immagine generata internamente, come un triangolo, un cerchio con un punto al centro e così via. Può anche essere un'immagine esterna, per esempio la fiamma di una candela, la punta di un cristallo o qualche altro semplice oggetto. Indipendentemente dal fatto che l'immagine sia visualizzata o osservata, dovrebbe essere relativamente sempli-

ce, per minimizzare il potenziale di distrazione. Imposta un timer (un contaminuti per le uova per esempio o il telefono) sui cinque minuti. Fai un respiro e libera la mente; quindi concentrati solo sul pensiero scelto. Ogni volta che i pensieri divagano, prendi un sassolino e mettilo nella ciotola vuota. Quando il timer si spegne, conta il numero di volte in cui i pensieri hanno divagato.

Per la prima settimana, tieni il timer sui cinque minuti. All'inizio della seconda settimana, aumentalo a sette. Dato che con la pratica il numero di sassolini cala, prendi in considerazione di allungare la durata dell'esercizio. Cerca di non preoccuparti del numero di sassolini dopo ogni sessione. Punta a migliorare e sii consapevole che alcuni giorni farai meglio di altri.

Flusso focalizzato

Gli studi condotti in musei di fama mondiale come il Metropolitan Museum of Art e il Louvre hanno dimostrato che il tempo medio di permanenza dei visitatori davanti a ogni opera è tra i 15 e i 17 secondi. In risposta a ciò, è nato un movimento detto *slow art* che invita la gente a trascorrere più tempo davanti alle opere d'arte, anziché saltare dall'una all'altra. Avendolo provato, ho scoperto che è molto utile per sviluppare focalizzazione, concentrazione e flusso di consapevolezza, il che aiuta ad acuire i sensi interiori.

L'esercizio consiste nel guardare un'opera d'arte per 15 minuti. Sarebbe carino farlo in un museo, ma è possibile anche a casa, con una stampa. La prima volta che fai l'esercizio, usa un'opera sulla quale non ti sei già soffer-

mato a lungo. Se scegli di utilizzare un'immagine trovata online stampala, perché le distrazioni date dagli oggetti e dalle associazioni vicino allo schermo non sono compatibili con l'esercizio. Colloca la stampa su un muro o un tavolo vuoti, in modo che diventi lo stimolo principale nel tuo campo visivo. Assicurati che la suoneria del telefono sia spenta e che altre fonti di interruzione siano ridotte al minimo. Assumi una posizione che ti faccia sentire a tuo agio per almeno 15 minuti. Imposta il timer sui 15 minuti, ma posizionalo in modo da non essere in grado di guardarlo e quindi interrompere l'esercizio. Se la tua capacità visiva fisica è significativamente compromessa, puoi adattare questo esercizio, per esempio utilizzando un lavoro artistico in tessuto dalla trama intricata: una trapunta, un ricamo o un tappeto orientale dalla struttura profonda. Andrà bene anche un brano musicale complesso, da ripetere e mettere in pausa.

Ora inizia a contemplare l'opera, identificando le caratteristiche che attirano l'attenzione dei tuoi occhi. Guarda poi nuovamente le caratteristiche e concentrati su ciascuna di esse, fino a quando non riuscirai a distinguere in ogni dettaglio e nitidamente linee, colori, trame, tonalità ecc. Ricomincia e concentrati su ciascuna caratteristica, cercando di capire cosa viene comunicato, cosa significa, come e perché l'artista ha scelto di esprimersi in quello specifico modo ecc. Adesso ripeti, mettendo a fuoco le caratteristiche; magari ne scoprirai alcune che erano rimaste inosservate. Questo esercizio di focalizzazione e concentrazione probabilmente richiederà più tempo ogni volta che viene ripetuto. Quando ritieni di aver estrapolato tutto il possibile concentrandoti e focalizzandoti, lascia che i tuoi occhi si muovano lungo

l'opera e scopri il movimento, il ritmo, le correnti di interesse che guidano il tuo sguardo. Puoi iniziare dall'ordine che hai notato per primo quando hai individuato le caratteristiche importanti, dopodiché permettere a te stesso di seguire piccoli vortici e turbini di interesse. Lascia che lo sguardo e l'attenzione seguano il movimento e la circolazione nell'opera a velocità diverse, perché alcune cose diventano evidenti solo se osservate alla giusta velocità. Prendi nota di qualsiasi schema o ripetizione di elementi che osservi. Dopo un po', fermati a guardare l'opera nella sua interezza con uno sguardo rilassato e non focalizzato; osserva quali intuizioni e reazioni sorgono dentro di te. Torna a osservare i flussi e a contemplare con sguardo rilassato fino a quando il timer non si spegne o raggiungi il limite di resistenza, a seconda di ciò che accade per primo. Idealmente, dovresti anche mettere per iscritto le tue impressioni.

In parte, il valore di questo esercizio è che ti permette di sviluppare la durata e la qualità della tua capacità di attenzione. Ti aiuta anche a capire cosa si prova a maturare lentamente e in modo cumulativo una comprensione più completa delle percezioni. Le attuali convenzioni e la vecchia programmazione biologica tendono a enfatizzare e condizionarci a formulare giudizi affrettati e valutazioni superficiali. Ma la percezione psichica avviene a più livelli e la prima impressione raramente racconta l'intera storia. Infatti, spesso il primo strato è troppo ambiguo o comunque lo è abbastanza da confonderci. Molti miei studenti sono giunti alla conclusione di avere poco talento nelle arti psichiche, perché le loro percezioni non erano giunte tutte in un lampo. Sebbene in alcuni momenti e per alcune persone le percezioni psichiche chiare

e dettagliate si presentino in modo rapido e inequivocabile, è l'eccezione e non la regola. Anche chi rientra nella categoria dell'eccezione trarrebbe comunque beneficio dal rallentare e permettere alle informazioni di palesarsi rivelando più contesto. Lo sviluppo della capacità di percezione può essere paragonato a un'immagine di grandi dimensioni scaricata con una connessione internet lenta. Può apparire tutta in una volta, ma essere confusa e piena di distorsioni, oppure può apparire a strisce che vengono scaricate lentamente e che diventano più chiare a ogni passaggio. Se quando inizi a dare un senso all'immagine passi oltre, rischi di perderti dettagli importanti. Un altro paragone potrebbe essere quello di un video che si interrompe o si ripete durante il buffering del download. Magari, se aspetti che alla consapevolezza cosciente arrivi tutto, vedrai qualcosa di più sul messaggio.

Forse contemplare un'opera per quindici minuti all'inizio sembra estenuante, ma come la maggior parte degli esercizi diventa più facile con la pratica. Lo schema di focalizzazione, concentrazione e flusso usato per apprezzare l'opera d'arte è estremamente utile anche nel lavoro psichico. Dopo aver svolto l'esercizio di slow art, applica uno schema analogo alla percezione psichica. Quando ti trovi nella parte del ciclo che riguarda la focalizzazione, l'obiettivo è cogliere il maggior numero possibile di dettagli da ogni elemento costitutivo delle tue impressioni psichiche. Non censurare, non reprimere e non escludere nulla. Limitati a osservare e assistere i tuoi sensi interiori. Nella parte del ciclo che riguarda la concentrazione, prova a trarre un significato dalle tue osservazioni. Chiediti se ciò che percepisci è rappresentativo, se è simbolico o se è una combinazione dei due. Dopo la concentrazione

e la contemplazione, torna indietro con osservazioni più mirate. Di solito, più elementi divengono percepibili, perché il ciclo di concentrazione aiuta a sintonizzarsi o a contattare i sensi interiori. Quando senti di aver svolto un numero sufficiente di cicli di focalizzazione e concentrazione, passa al flusso che collega tutti i componenti. Spostati attraverso il flusso di elementi e idee in varie direzioni. Cerca il rapporto tra insiemi di elementi e idee, non solo tra le coppie. Infine, passa a uno stato di quiete interiore e consenti alla comprensione del tutto di emergere.

Dischiudere la vista interiore

Per molte persone, la vista interiore (vedere spiriti, aure e avere visioni) è il Santo Graal dello sviluppo psichico. Condividerò alcuni metodi che funzionano per la maggior parte delle persone per aprire e sviluppare l'occhio interiore, il terzo occhio. Anche così, non tutti matureranno velocemente dieci decimi di vista psichica o forse non lo faranno mai. Non è un ostacolo al diventare dei professionisti, mentre lo è di molto l'essere troppo critici verso qualsiasi combinazione unica di abilità possedute. Lavora su tutti i sensi interiori, perché ciascuno può essere migliorato, accogli ciò che hai e massimizza i tuoi punti di forza, qualunque essi siano.

La vista psichica ha molte forme e varianti. In questo libro, tratterò tre categorie principali. Per esempio, a volte si sovrappone alla vista fisica ed è guidata dal punto in cui gli occhi fisici si focalizzano; questa è la prima categoria. Per alcuni, uno sguardo rilassato e non focalizzato è più efficace se si usa la vista interiore a occhi aperti. In