



Jeanne Ruland

# IL POTERE DELLA BENEDIZIONE



Siamo tutti benedetti e tutti possiamo benedire

Tecniche e cerimonie da tutto il mondo

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Jeanne Ruland

# IL POTERE DELLA BENEDIZIONE

Siamo tutti benedetti  
e tutti possiamo benedire

Tecniche e rituali da tutto il mondo

# INDICE

<b>Prefazione</b> .....	11
<b>PERCHÉ SIAMO TUTTI BENEDETTI E CHIUNQUE PUÒ BENEDIRE</b> .....	17
La ciotola di luce.....	17
La quinta camera del cuore – l'essere divino dentro di noi .....	21
Il potere della benedizione – ogni benedizione elimina una maledizione.....	24
Che cosa significa benedire? .....	31
La benedizione nella storia dell'umanità .....	35
<i>Le benedizioni dal punto di vista degli aborigeni</i> .....	36
<i>Benedizione delle tribù indigene nord e sudamericane</i> .....	36
<i>Le benedizioni in Asia orientale</i> .....	37
<i>La benedizione nell'induismo</i> .....	38
<i>La benedizione del buddhismo</i> .....	38
<i>Benedizione irlandese</i> .....	40
<i>La benedizione nell'Antico e nel Nuovo Testamento</i> .....	41
<i>La benedizione nell'Islam</i> .....	41
<b>LA PRATICA DELLA BENEDIZIONE</b> .....	43
Istruzioni per benedire.....	43

Guida alla benedizione .....	45
Gesti e posture di benedizione .....	49
Simboli di benedizione .....	50
Suoni di benedizione.....	51
Benedizioni .....	53
<i>Semplici modi per offrire benedizioni</i> .....	54
<i>Legge di attrazione – utilizza la legge di risonanza     per attrarre benedizioni nella tua vita</i> .....	64
<i>Hó'oponopono – creare armonia</i> .....	69
<i>La benedizione dei maestri e delle maestre</i> .....	73
<i>La benedizione dalla natura</i> .....	75
<i>La ruota della medicina: la benedizione     dei quattro punti cardinali</i> .....	77
Benedizioni per ogni occasione .....	87
<i>Benedizione del concepimento</i> .....	88
<i>Benedizione della gravidanza</i> .....	90
<i>Benedizione della nascita o del battesimo     (pregghiera indiana per i neonati)</i> .....	93
<i>Benedizione nel giorno del compleanno</i> .....	94
<i>Benedizione annuale</i> .....	99
<b>Sull'autrice</b> .....	121

*Possa chiunque tenga questo libro tra le mani,  
sperimentare la pioggia dorata della benedizione.  
Che la benedizione ti accompagni, ti riempia, ti guidi  
per dare alla tua vita una direzione luminosa.  
Sentiti onorato e benedetto,  
ognuno di noi è un figlio di Dio.  
Tutti possono aprirsi alla benedizione che fluisce in noi  
da mondi di luce più elevati e puri.  
Indirizza la benedizione dai piani interiori  
verso la tua vita,  
in modo da diventare una benedizione per te stesso  
e per il mondo.  
Possa questo mondo brillare di più perché ci sei tu.*

*Aloha nui loa - infinite benedizioni  
Jeanne Ruland*



## **Che la benedizione sia con te**

*Vieni, vieni, chiunque tu sia,  
trova rifugio nelle benefiche  
qualità divine,  
che risplendono eternamente nel loro fulgore.  
Come la luce di mille soli,  
esse toccano la più profonda ed eterna essenza del tuo  
cuore.*

*Scacciano le ombre della notte.  
La luce benedetta ti infonde un'energia gioiosa e  
potente.*

*Il fulgore della benedizione schiarisce la mente.  
Rifugiati in me, avrò sempre una benedizione da  
offrirti,*

*perché hai bisogno di questa forza.  
La vita eterna è in te, apriti a essa.  
Essere gentili e rispettosi con se stessi  
è la grande svolta della vita.*

*Vieni, benedetto viandante,  
sulla via della luce.*

*Non scoraggiarti.  
Percorri la tua strada unica,  
e segui la tua stella.*

# PREFAZIONE

*Una volta, il mio cuore si è immerso  
nel regno celeste.*

*Quando è tornato, gli ho chiesto:*

*“Che cosa hai portato con te, cuore mio?”.*

*Mi ha risposto: “Amore, benedizioni e gratitudine,  
perché esse sono di casa nel regno dei cieli”.*

Mi sono sempre sentita benedetta, fin dall'infanzia, anche se non ho avuto propriamente un'infanzia facile e, come molte altre persone, ho attraversato alti e bassi. Ciononostante c'è un qualcosa dentro di me che mi risolveva costantemente e mi rimette in careggiata, sulla via giusta e potente. Fin da bambina vedevo gli angeli e gli esseri del mondo spirituale, ne parlavo e li dipingevo. Ho potuto sperimentare cosa si prova a essere avvolti nella loro luce, sorretti da loro e infusi di rinnovata fiducia, speranza, ispirazione e coraggio, anche nelle situazioni più disperate. Se affrontiamo la vita in modo positivo, con gioia e fiducia, saremo sempre in armonia con le loro vibrazioni luminose.

Mia nonna mi chiamava “raggio di sole”. Molto spesso sento dentro di me una gioia di vivere luminosa, forte, incontestabile, perché gli angeli mi sono molto vicini. Fare esperienze

nella vita, imparare e sperimentare sono cose che mi hanno sempre dato gioia.

Gli esseri di luce ci inviano benedizioni, fiducia, speranza, nuove strade e svolte sorprendenti quando ci apriamo ai regni spirituali superiori. Con una semplice invocazione (o breve preghiera), possiamo richiamare le potenze del cielo ed esse ci doneranno le loro benedizioni, ci sosterranno e ci guideranno con la loro luce in ogni situazione della vita.

In effetti, spesso percepivo gli esseri angelici specialmente quando l'oscurità della vita sembrava intensificarsi. Ricordo una notte molto buia e solitaria, che trascorsi immersa in grande tristezza e dolore. Mio fratello era morto e io restavo attonita di fronte a questo grande buco nero, senza sapere cosa fare da lì in poi, e mi interrogavo su quale fosse il senso della vita, se tanto poi alla fine la morte ci raggiunge sempre. Questo grande "perché" mi tormentava. Avevo solo diciannove anni. Quella notte non riuscii a dormire. Mi giravo e rigiravo nel letto senza sosta. Il buio sembrava avvolgermi e risucchiarmi dentro di sé. Ebbi una conversazione intima con me stessa, intrappolata in una dimensione intermedia: non ero sveglia, ma nemmeno addormentata. Le immagini apparivano e scomparivano a intermittenza. Mi visualizzai sul ciglio di un precipizio invalicabile. Mi stavo congelando in quel luogo sperduto. Avevo freddo fin nel midollo delle ossa. Non era un freddo esterno, veniva da una profondità insondata dentro di me. Mi chiesi se dovessi saltar dentro a quel abisso. Con fermezza implorai aiuto.

All'improvviso notai un paio di ali dorate che si piegarono dolcemente su di me, riscaldandomi. Mi avvolsero in un abbraccio e la luce dorata iniziò a riscaldare il mio corpo. Per la prima volta dopo settimane, avvertii un calore interiore e una luce che si espandevano sempre più dentro di me. L'ange-



lo mi strinse in un abbraccio, allontanandomi dolcemente da quell'abisso. Mi ricondusse indietro, attraverso un varco nella luce. Mi fece sedere su un prato verde, la luce mi abbagliava. Mi ci volle un attimo per abituarci. Lui rimase al mio fianco e mi consegnò il seguente messaggio: "Ora sei tornata alla vita. Non è ancora il tuo momento. Hai un compito da svolgere in questo mondo. Possiamo lasciare tracce di luce nella vita, purché ci venga donata. Ti mando un aiuto". Tempo due giorni scarsi e incontrai una persona che mi accompagnò meravigliosamente in quel periodo di dolore, riportandomi alla vita. Fu una grande benedizione.

Col senno di poi, sono felice del mio percorso unico e di tutto ciò che ho imparato e sperimentato attraverso di esso. A volte, le benedizioni arrivano molto più tardi nella vita. Ogni esperienza difficile ci apre maggiormente alla compassione. La benedizione può assumere molte vesti e forme. Se ci allineiamo con essa, possiamo riconoscerla nelle sue molteplici espressioni e diventare una benedizione per noi stessi, per i nostri simili e per tutto il creato.

Siamo tutti in grado di elevarci al di sopra di noi stessi, se apriamo il nostro cuore per ricevere la benedizione. Ho sperimentato così tanto nella mia vita qui sulla Terra che non solo credo negli angeli, ma sono certa della loro presenza, della loro luce, delle benedizioni che irradiano e del loro amore eterno. Questo non vuole essere un libro sugli angeli, anche se nei miei viaggi in tutto il mondo spesso ho ricevuto molte, moltissime benedizioni e forza proprio dai loro regni. Con questo libro vorrei farti conoscere il potere della benedizione, che può assumere molteplici aspetti e rivelarsi benefico in ogni ambito della vita.

Se guardiamo alle vite dei maestri e degli angeli, "elargire benedizioni" è ciò che fanno gli esseri illuminati di ordine

superiore. Benedicono il nostro cammino terreno. Ci benedicono, in modo perpetuo ed eterno. Guardati intorno: in tutto il mondo si trovano statue sacre di santi, sante e maestri, maestre ascese nell'atto di benedire, che siano della Vergine Maria, Gesù, Buddha, Kuan Yin, Krishna, Lakshmi o altri. La benedizione è uno dei gesti più potenti, frequenti e sacri, indispensabile nel nostro cammino verso la padronanza di sé.

### ***ESERCIZIO: connettersi al flusso delle benedizioni***

.....

Prenditi un momento di pausa e metti giù il libro.

Chiudi gli occhi e visualizza il tuo maestro o la tua maestra del cuore. Percepisci per un attimo il flusso di luce e di benedizioni che emana da lui o da lei. Senti come questo potere fluisce in te, ti avvolge, ti pervade. Inspira questo flusso di benedizioni in tutto il tuo essere. Quando sei pieno di energia di benedizione, puoi lasciarla irradiare dal tuo essere interiore verso il mondo. Questo flusso è sempre presente per chiunque si apra ad accoglierlo. Non si esaurisce mai. Possiamo allinearci a questo potente flusso di benedizioni. Ripeti questo piccolo esercizio più volte al giorno.

Attraverso la gratitudine e la benedizione, avviene la guarigione. La benedizione ci dà sempre la forza di continuare con fiducia il nostro percorso unico qui sulla Terra. Sperimentare le benedizioni, in qualsiasi modo, può essere uno dei punti di svolta più importanti della vita. Vorrei accompagnarti nel viaggio verso la luce dorata della benedizione, destinata e accessibile a tutte le persone e a tutto il creato. La benedizione è

un flusso di energia possente, un'onda vigorosa che ti sostiene. Concediti il potere di benedire, di diffondere benedizioni e di ricevere quelle che sono in serbo per te nell'universo. Sintonizza la tua ricetrasmittente interiore sulla benedizione e vedrai che un flusso luminoso di energia ti infonderà pace, salute, felicità e libertà, e ti accompagnerà in una nuova era.



*Non devi fare niente.  
È sufficiente esserci.  
Sono benedetto!  
Quando sento un impulso nel mio cuore,  
agisco. Inspiro amore!  
Espiro gratitudine e benedizione!  
Mi sento benedetto a ogni respiro.*



Aloha nui loa  
Jeanne Ruland





# PERCHÉ SIAMO TUTTI BENEDETTI E CHIUNQUE PUÒ BENEDIRE

## LA CIOTOLA DI LUCE

Da tantissimi anni ormai, lo Spirito Aloha e Huna mi tocca in profondità e mi spinge a seguire il cammino dell'amore e il flusso della vita. Mi sento incredibilmente supportata da questo spirito. Alle Hawaii si tramanda una meravigliosa credenza che vorrei condividere qui con parole mie.

Gli hawaiani sono convinti che siamo esseri spirituali che vivono un'esperienza umana per un certo periodo di tempo, e non persone che di tanto in tanto hanno un'esperienza spirituale. Prima di tutto, siamo esseri di luce. In quanto esseri spirituali, abbiamo accesso a tutti i livelli e a tutte le dimensioni del creato. Abbiamo accesso eterno all'amore, alla saggezza e alla benedizione che permeano il creato. La luce eterna risiede in noi. È la nostra felicità, il nostro elisir di lunga vita. Ogni essere umano è unico. Non esistono copie di nessuno di noi. Alla nascita, ci viene data una "medicina" molto particolare composta da talenti, capacità, doni e poteri, in modo da poter compiere il nostro cammino qui illuminati da benedizioni, amore e felicità. Secondo la tradizione, ogni bambino nasce

con una ciotola piena di pura luce divina e inviolabile. Alle Hawaii, gli anziani regalano a tutti una vera ciotola alla nascita, per ricordare loro di questa meravigliosa e unica luce interiore. Questa luce è la felicità e l'elisir di lunga vita, il fuoco dell'amore interiore.

Nella vita, quando affrontiamo esperienze che ci fanno perdere l'equilibrio, come rifiuti, punizioni o dolore, è come se qualcuno mettesse delle POHAKU (pietre) nella nostra ciotola di luce, bloccandola e impedendoci di brillare e risplendere nella nostra unicità. Gli hawaiani hanno una soluzione semplice a questo problema. Ogni sera, prima del tramonto, guardano nella loro ciotola di luce e la capovolgono, in modo che tutto ciò che si è raccolto al suo interno durante il giorno possa cadere nel mare della creazione. Così la luce può continuare a scintillare, risplendere e diffondersi.

Ci sono due tipi di pietre che possono bloccare o oscurare la luce della felicità. Entrambi rappresentano un pensiero opprimente, con il quale cediamo il nostro potere di felicità a qualcosa che sta fuori di noi. LILI è un pensiero che suggerisce l'idea di mancanza e non ci fa mai essere soddisfatti. Di solito inizia con "Oh, se solo avessi...". NINI è il pensiero che gli altri sono più felici di noi. Di solito inizia con "Se solo fossi come...".

La felicità può essere recuperata svuotando la ciotola. Lascia andare ogni cosa alla creazione. Essa si occuperà al meglio della loro trasformazione. In questo modo sarà preservato l'accesso alla fonte e alla benedizione che ti accompagnano silenziosamente ogni giorno della vita. Rivolgì la tua attenzione alle benedizioni e vedrai che si moltiplicheranno.