

LILLIAN TOO

SPACE CLEARING

168 tecniche Feng Shui per eliminare il disordine
dalla tua casa e dalle tue emozioni



Lillian Too

Space clearing

Titolo originale: 168 Feng Shui Ways to Declutter your Home

Traduzione di Katia Prando

Copyright © Chico Books Ltd 2002

Text Copyright © Lillian Too 2002

Copyright © delle immagini vedi pag.159

Copyright © 2011 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2002 da Chico Book,

an imprint to Ryland Peters & Small, 20-21 Jockey's Fields, London WC1R 4BW

Prima edizione italiana pubblicata nel marzo 2011, ristampa settembre 2012

Edizioni Il Punto d'Incontro, Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza,

tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel settembre 2012 presso Grafiche Busti, Via Strà, Colognola ai Colli (VR)

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta

in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di

brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-8093-701-2

Contenuti

INTRODUZIONE

Sviluppare la consapevolezza dell'energia
Eliminazione fisica e spirituale del disordine
Aprire i canali, sbloccare l'energia

CAPITOLO UNO

L'energia è la forza vitale

- 1 Sintonizzarsi con la forza vitale – il Chi
- 2 Il Chi è il respiro dell'universo
- 3 Diventare consapevoli delle vibrazioni interiori
- 4 L'energia del tuo spazio fisico
- 5 Percepire l'energia di altre dimensioni
- 6 Inspirare l'energia del mattino
- 7 Un bagno di luce solare per l'energia yang
- 8 Segnali dal tuo giardino
- 9 Leggere i segnali inviati dai venti
- 10 Il puro Chi yang dei bambini
- 11 Il Chi del tempo e dello spazio
- 12 I tre tabù del Chi del tempo
- 13 Il Chi annuale dei Cinque Gialli
- 14 Il Chi di Giove Granduca e dei Tre Assassini
- 15 Valutare l'energia Chi yin e yang
- 16 Percepire l'atmosfera delle singole case
- 17 Lo spirito della casa
- 18 Leggere l'energia e comunicare con le pareti
- 19 Mantenere un flusso di energia uniforme...
- 20 Stanze solitarie
- 21 Fai attenzione alla tua camera da letto
- 22 Il disordine di mio padre e la trasformazione di mia madre
- 23 Mantieni il flusso in movimento – condividi gli oggetti ancora in buono stato
- 24 Non bloccare mai la porta principale
- 25 Correggere gli elementi contrastanti sulla soglia
- 26 Dissolvere l'energia negativa sulla porta...
- 27 Potenziare una porta di ingresso con energia protettiva
- 28 Che cosa prosciuga l'energia?



- 29 Buttare via utensili rotti e scheggiati
- 30 Attento all'energia mortale Shar Chi dentro casa
- 31 Campi di energia sovrapposti
- 32 Vibrazioni negative provenienti dai mobili
- 33 Purificare i mobili d'antiquariato con il sale
- 34 L'energia dei riflessi dello specchio
- 35 Prestare più attenzione agli angoli
- 36 Il flusso di energia sulle scale
- 37 Rilasciare energia fresca dentro spazi ristretti
- 38 Un programma di rivitalizzazione in otto mosse

CAPITOLO DUE

Eliminare il disordine

- 39 Fai ordine nella tua vita quando ti trasferisci
- 40 Fare ordine nella tua vita per aprire la via a nuove cose
- 41 Eliminare il disordine è una questione mentale
- 42 Sii sensibile nei confronti delle persone con cui vivi
- 43 Non tutto il disordine è negativo
- 44 Disordine che opprime l'energia
- 45 Disordine che blocca l'energia
- 46 Disordine di fogli e documenti che inficia il benessere mentale
- 47 Elimina la vera spazzatura: le cose che non vuoi più
- 48 Poi, elimina la spazzatura emotiva: oggetti con valore affettivo
- 49 Eliminare il disordine risveglia il Chi
- 50 Sintonizzati con il processo di eliminazione
- 51 Eliminare il disordine che blocca porte e ingressi
- 52 Rimuovere il disordine che ostruisce corridoi e atri
- 53 Gestire il disordine sulle superfici piane
- 54 Tieni sgombra la cucina, perché qui qualsiasi forma di disordine è dannosa
- 55 Le pulizie annuali degli armadi sono un must!
- 56 Considera la camera da letto come uno spazio sacro
- 57 Elimina il disordine da ripostigli, soffitte e cantine
- 58 Tieni portafogli e borse liberi dal disordine
- 59 Elimina file indesiderati dal tuo computer
- 60 Tieni la scrivania libera dal disordine



CAPITOLO TRE

Eliminare il Chi Negativo

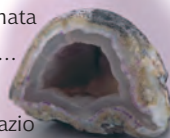
- 61 Sviluppa la concentrazione per individuare il Chi negativo
- 62 Contrasta l'energia negativa con del nuovo Chi
- 63 Energia trattenuta, rinchiusa
- 64 Eliminare il Chi negativo proveniente dai vicini
- 65 Eliminare il Chi residuo dei precedenti proprietari
- 66 Rimedi per chi vive in prossimità di un cimitero
- 67 Rimedi per chi vive in prossimità di un ospedale
- 68 Protezione contro un edificio opprimente
- 69 Se la tua famiglia si ammala, usa il Chi del metallo
- 70 Cosa fare quando si perde una persona cara
- 71 Purificare l'energia dopo un decesso
- 72 La cura sacra dell'incenso
- 73 Usa sempre buon incenso per la migliore purificazione
- 74 Potenti purificatori: erbe d'alta montagna
- 75 Usare gli aromi naturali per rivitalizzare l'energia
- 76 Modi di utilizzo della terapia del suono per potenziare il Chi
- 77 Come contrastare incidenti ricorrenti
- 78 Cosa fare quando le relazioni vanno male
- 79 Come sedare uno scontro
- 80 Usare i cristalli per dissolvere la tensione
- 81 La cura yin dell'acqua per bandire la rabbia
- 82 Vincere l'apatia con le campanelle
- 83 Eliminare il Chi dei problemi legali
- 84 Cosa fare dopo un furto
- 85 Rivitalizzare l'energia dopo una tragedia
- 86 Come dissipare i pettegolezzi
- 87 Quando sei vittima di intrighi
- 88 Amuleti speciali e purificazione dello spazio per dissipare la forte invidia



CAPITOLO QUATTRO

Eliminare il Chi negativo che influenza le tue relazioni

- 89 L'energia negativa di una relazione finita
- 90 Eliminare l'energia negativa dallo spazio in cui dormi
- 91 Riordinare e pulire il luogo dove dormi
- 92 Procedura di purificazione per la zona notte
- 93 Un potente rituale dello specchio per le riconciliazioni
- 94 Riportare indietro la persona amata
- 95 Rendere la frattura permanente...
- 96 Acqua attivata dalla luna
- 97 Bilanciare lo yin e yang di uno spazio
- 98 La terapia dei cinque elementi per relazioni perfette
- 99 Energizzare il sud-ovest con il giallo
- 100 Bagnare il sud-ovest con luci intense
- 101 Eliminare la negatività visualizzando fiumi di luce
- 102 Come utilizzare l'energia della terra dei luoghi sacri
- 103 Modi per stimolare il "Chi della crescita" e la "fortuna di supporto"
- 104 Rituali per la purificazione di pietre e cristalli



CAPITOLO CINQUE

Purificazione psichica dello spazio e potenziamento energetico

- 105 Preliminari per il potenziamento energetico
- 106 Esprimere la propria determinazione
- 107 Fare una pulizia psichica della casa
- 108 Quando fare una purificazione psichica
- 109 Ragioni per osservare rituali di completamento
- 110 Potenziamento psichico e controllo del Chi
- 111 Trovare un insegnante che ti mostri le tecniche di potenziamento
- 112 Intensificare il campo aurico del corpo umano
- 113 Sensibilizzare le mani
- 114 Usare le mani per inviare e ricevere energia
- 115 Creare un bozzolo di luce blu come protezione
- 116 Creare un campo di forza di Chi protettivo
- 117 Un altro modo di creare protezione con la luce blu
- 118 Rituale di radicazione all'ora del drago
- 119 Sintonizzarsi con lo spirito protettivo della casa

CAPITOLO SEI

Fare ordine nella mente e rafforzare l'aura

- 120 Liberare la mente dal disordine
- 121 Abbandona la fobia della vittima e del perdente
- 122 Liberare la mente dalla tendenza al disordine
- 123 Liberarsi dal comportamento autodistruttivo
- 124 Elimina la sindrome dello "star soli": adotta un animale domestico
- 125 Scrollarsi di dosso il bagaglio emotivo
- 126 Eliminare dalla tua vita gli amici fastidiosi
- 127 Eliminare le emozioni negative: luoghi di guarigione emotiva
- 128 Affermazioni positive per rienergizzare l'autostima
- 129 Lascia andare il passato e vai avanti
- 130 Quando ti senti soffocare, cambia i quadri...
- 131 Rafforzare la tua aura personale
- 132 Fare un bagno in acqua salata naturalmente per purificare il campo aurico
- 133 Il "bagno dei sette fiori in acqua yin" per la purificazione
- 134 Quando ti senti depresso, fai girare il Chi
- 135 Se ti senti sconfitto, riorganizza la scrivania
- 136 Quando senti di non essere amato fai un bagno arcobaleno di luci colorate
- 137 Quando ti senti debole, crea suoni
- 138 Quando senti di essere frainteso, elimina il disordine sotto il letto
- 139 Quando ti senti brutto fai ordine nell'armadio
- 140 Se ti senti spaesato, fai qualcosa di diverso

CAPITOLO SETTE

Il potere dei simboli mistici

- 141 La forza vitale dei simboli: mistica e comune
- 142 Simboli per il potere e la protezione
- 143 Attivare l'energia disegnando simboli nell'aria
- 144 I potenti simboli di protezione yantra
- 145 Il simbolo del quadrato Lo Shu: il sigillo



- 146 La numerologia e i numeri fortunati dell'anno lunare
- 147 Il potere speciale dei numeri Ho Tu
- 148 Individua i numeri fortunati con la tua data di nascita
- 149 Attrarre l'energia positiva con il simbolo del Sole
- 150 Attivare il potere misterioso del simbolo dell'infinito
- 151 Creare simboli personali
- 152 In soggiorno, usa il nodo mistico dell'armonia
- 153 Migliorare le relazioni con specchi di ottone
- 154 In sala da pranzo, attiva il simbolo del raccolto
- 155 In tutte le camere da letto, invoca l'energia della luna
- 156 Attivare "la fortuna di tre generazioni" nella stanza dove si raccoglie la famiglia
- 157 Potenzia la tua casa con il simbolo della longevità
- 158 Potenziamenti dagli alberi
- 159 Canalizzare l'energia della terra dalle radici dei grandi alberi

CAPITOLO OTTO

Amplificare l'energia spirituale in casa

- 160 Pulizia spirituale con il mantra di purificazione
- 161 Creare un altare domestico per aprire le vie della spiritualità
- 162 Espone un obelisco di cristallo potenziato con i mantra
- 163 Uno speciale rituale del fuoco per purificare l'essenza spirituale della casa
- 164 Invocare i quattro guardiani protettori per la tua casa
- 165 Espone in casa gli otto preziosi tesori
- 166 Amplificare l'energia sacra con oggetti sacri
- 167 Mostrare amici spirituali da altre dimensioni
- 168 Canalizzare la luce universale dentro casa tua



Introduzione



I cinesi considerano la vita come una manifestazione ciclica di periodi yin e yang. L'esistenza è vista come un alternarsi di momenti belli e momenti brutti.

I periodi belli possono trasformarsi in periodi brutti, così come fasi di depressione possono trasformarsi in momenti positivi quando la vita riprende a scorrere in modo fluido e tutto sembra andare per il meglio. Gli intervalli di felicità e tristezza che ti capita di vivere si riflettono negli strati dell'aure che ti riveste come un bozzolo. L'aure rispecchia l'energia che sta dietro a sentimenti ed emozioni. Riproduce anche l'essenza individuale del tuo spirito e l'energia dell'ambiente che ti circonda.

Le forze yin e yang si muovono nell'atmosfera attorno a te. Il modo in cui influenzano il tuo benessere riflette la trinità

della fortuna – cioè la fortuna celeste, la fortuna della terra e la fortuna umana – che condiziona tutti gli individui.

Tuttavia, ci sono aspetti della vita che non puoi controllare. Questi aspetti hanno a che fare con la “fortuna celeste” – vale a dire il destino che ti appartiene dal momento in cui sei nato. La fortuna celeste rappresenta un terzo delle energie che influenzano il tuo benessere.

Esistono anche la “fortuna della terra” e la “fortuna umana”: entrambe rientrano sotto il tuo controllo e, insieme, possono essere forti abbastanza da superare la sorte negativa decretata dalla fortuna celeste. La fortuna della terra si esprime attraverso l'energia del luogo in cui vivi; la fortuna umana, invece, è un'espressione dell'essenza del sé individuale.

La buona notizia è che quando gli strati dell'aura si indeboliscono o il vigore del tuo spazio ristagna, puoi rivitalizzare e ricaricare l'energia che influenza la tua vita.

Sviluppare la consapevolezza dell'energia

Quando ti sintonizzi con il Chi che ti avvolge, inizi a diventare più consapevole dell'energia. Questa consapevolezza è molto potente, poiché ti aiuta a sviluppare una certa sensibilità alle energie cosmiche che condizionano il tuo benessere. Rienergizza inoltre il Chi stagnante ed elimina gli ostacoli che ne impediscono il movimento.

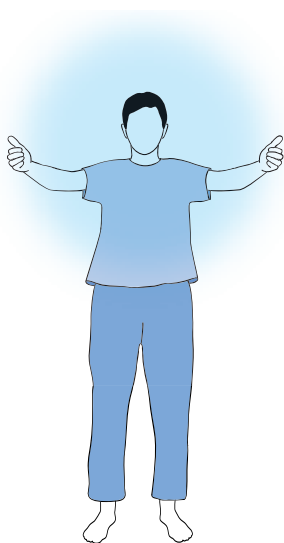
Ciò porta sempre fortuna, perché attira nuovamente il positivo senso di calore che si accompagna a un forte flusso di energia, rinnovando la fiducia in se stessi. Tali cambiamenti apportano la guarigione dove c'era la malattia, l'armonia dove c'era discordia e ripristinano, rinnovandola, una forza meravigliosa dove c'era debolezza.

Ti accorgerai che la sfortuna si interrompe e la buona sorte ritorna a fluire senza ostacoli nella tua vita. Quando ti scrolli di dosso i vecchi fardelli e fai ordine nel tuo spazio, ti senti più leggero. Quando depuri l'aura dalle affezioni e dalla negatività ed elimini dai tuoi spazi l'energia stagnante, ti senti più sereno. Mentre riattivi l'energia del Chi yang del corpo e dello spazio in cui vivi, ti senti più sicuro di te. Le sensazioni positive si espandono e anche la tua fortuna migliora sensibilmente.

Ci sono diversi modi per

sviluppare la consapevolezza dell'energia. Fondamentalmente si tratta di sintonizzarsi sulla frequenza di altre vibrazioni. In questo modo, svilupperai la sensibilità per distinguere le diverse manifestazioni dell'energia e per capire come esse riflettano gli aspetti fisici o energetici dello spazio che ti circonda. Potrai percepire quando questa energia è pura e potente e quando è contaminata e debole. Potrai sentire quando è integra e funzionante al massimo e quando è frammentata o rovinata. L'energia è una presenza intangibile e invisibile, ma è anche estremamente potente. Quando ti sintonizzi con la tua aura, percepisci sensazioni nascoste pulsare attorno al tuo corpo fisico. Si tratta di strati di energia che creano un involucro che ti racchiude completamente. Se ti sintonizzi con la tua aura, diventi molto più sensibile agli stimoli esterni e comprendi con maggior intensità in che modo il tuo campo energetico ti condiziona. Puoi anche sviluppare una sensibilità all'aria e all'energia che pervadono gli spazi dove vivi e lavori. Il metodo da usare è semplice. Tutto

quello che devi fare è uno sforzo consapevole per sentire l'energia nell'aria che respiri. Qualche volta può essere utile socchiudere gli occhi, perché così facendo è più facile spostare l'attenzione sulle cose che si trovano nel tuo ambiente domestico. Chiama in aiuto tutti e cinque i sensi, in modo da impegnare consapevolmente anche l'olfatto, l'udito, il tatto e il gusto, oltre alla vista. Solo allora comprenderai quanto è facile dimenticarsi della moltitudine di cose che ti stanno attorno.



Vivere l'istante

Quando vivi veramente nell'istante – in uno stato di “percezione consapevole” – noterai tutte le cianfrusaglie che hai accumulato negli anni: riviste e giornali impilati negli angoli e strati di polvere sulle superfici dei mobili e sotto sedie e tavoli. In breve tempo, prenderai consapevolezza del disordine dentro agli armadi e agli armadietti, del cibo rancido nel frigorifero, degli insetti morti negli angoli del soffitto e dello sporco che si forma sulle pareti, sui pavimenti e sui soffitti.

Quando ti sintonizzi interiormente con le tue reazioni e i tuoi atteggiamenti più spontanei, puoi diventare estremamente consapevole anche dei pensieri negativi, dei pregiudizi, del modo stanco in cui consideri le tue relazioni, del modo sempre uguale in cui reagisci agli eventi della vita. Ti rendi conto quindi di aver permesso a te stesso di degenerare in un terribile stato di noia, depressione ed esaurimento.

L'energia yin ha preso il controllo e domina la nostra esistenza. Ristagniamo e, a meno che non facciamo qualcosa, le nostre vite rifletteranno presto la sterilità e l'immobilità del declino.

Come mai il disordine si accumula? Come mai si forma lo sporco? Come mai la vita diventa disordinata e si intasa di energie negative? Come mai ti ritrovi bloccato nella stessa routine, permettendo alla tua mente e ai tuoi atteggiamenti di diventare stanchi e apatici?

Eliminazione fisica e spirituale del disordine

A meno che tu non faccia uno sforzo consapevole per sgombrare regolarmente la tua vita dal disordine fisico e mentale che si forma nel tempo, alla fine arriverà un momento in cui la tua sfera energetica sarà talmente debole e logora che il fattore yin penetrerà gli strati della tua aura e danneggerà sul serio la tua vita.

A questo punto, può subentrare la malattia. Ti senti debole a livello fisico, mentale e anche spirituale, sei fisicamente debilitato e soccombi alla malattia. È fondamentale mantenere vibranti e vitali tutte le energie che ti circondano, perché creano nuovi percorsi di crescita, sviluppo e prosperità per l'anima.

In molte culture esistono tecniche per ripulire, purificare e rivitalizzare l'energia negativa. I metodi che uso io per alleggerire e ravvivare l'energia attorno a me derivano dalla mia formazione cinese e quindi alla base tendono al Taoismo, ma ho appreso alcune tecniche di grande efficacia per purificare ciò che è spiritualmente negativo anche grazie agli studi di esoterismo buddista. Le ricerche che ho condotto per arrivare alla purificazione del mio campo aurico e del mio spazio mi hanno portato a scoprire le pratiche di altre tradizioni spirituali, che hanno aggiunto nuove dimensioni e arricchito il mio metodo di rivitalizzazione dell'energia.

Sono entusiasta di poter scrivere questo libro



meraviglioso e condividere tali tecniche preziose, alcune delle quali sono veramente segrete e mi sono state trasmesse in circostanze eccezionali e inaspettate. Ho sperimentato tutti e 168 i metodi di rivitalizzazione energetica selezionati e inseriti in questo libro e grazie a essi ho vissuto esperienze meravigliose. Le diverse tecniche qui descritte rappresentano molto più del mero disfarsi di un vecchio fardello indesiderato. Ho aggiunto anche metodi per la trasformazione dell'energia, il rafforzamento dei campi aurici e il potenziamento energetico degli oggetti. I metodi suggeriti spaziano dalla semplice purificazione dell'energia a visualizzazioni più impegnative. Viene spiegato anche l'utilizzo di mezzi e strumenti fisici come cristalli, sale, riso, erbe, incenso, petali di fiori e acqua profumata.

Aprire i canali, sbloccare l'energia

Rivitalizzare la tua esistenza e la tua casa dovrebbe essere un'attività entusiasmante e piena di gioia. Questo genere di lavoro apre i canali e sblocca il flusso di energia affinché la luce e il Chi pervadano ogni poro del tuo corpo e ogni molecola di spazio attorno a te. Rivitalizzare l'energia fa sempre accadere qualcosa di trascendente. Tu stesso trascendi a più alti livelli di coscienza e talvolta a stati alterati di consapevolezza e a dimensioni parallele della realtà. Queste diverse dimensioni sono in armonia quando le loro energie possono fluire senza impedimento. Quando c'è armonia, anche tutti i sentimenti e le emozioni che pervadono l'ambiente domestico sono in armonia. Rivitalizzare l'energia della casa significa anche placare le

forze contrastanti che potrebbero essere entrate attraverso altre persone o mobili d'antiquariato, o che possono indugiarti come residuo del passato, attaccate alle pareti, ai pavimenti e ai soffitti. L'energia contrastante può anche provenire dal passato recente della storia familiare degli abitanti di una casa, o persino dal tuo stesso vissuto. È bene ricordare che sia l'aura che la tua abitazione sono influenzate non solo dagli oggetti materiali e dalle forme che ti circondano, ma anche dall'energia fantasma residua che pervade il tempo e lo spazio. Un altro tipo di energia è quello che emana da altri esseri viventi: accanto a te esistono differenti tipi di campi energetici spirituali. Gli alberi, le piante, e persino l'aria che respiri, emettono energia. La terra rilascia energia; insetti e uccelli trasmettono energia. Inoltre, esistono anche spiriti di altre dimensioni che possono essere percepiti come concentrazioni di energia. Tutti questi elementi apportano o sottraggono energia al tuo ambiente domestico.

La vita intera è energia e ogni cosa ti influenza. Esiste una interconnessione di energia fisica e spirituale tra te e la tua casa. Problemi spirituali in questo campo energetico creano difficoltà a livello materiale e viceversa. Qualsiasi esercizio di rivitalizzazione dell'energia deve tenere conto di questo tipo di fenomeni. Una volta che hai capito tutto questo, sarà facile muovere il Chi e spostare l'energia dentro di te, nella tua casa e nella tua vita. Così facendo, la trasformi e la rivitalizzi. Tutta l'energia pulsante che ti circonda e che sta dentro di te tende a mischiarsi, in maniera tale che tu attingi energia dalla tua casa e la tua casa attinge la sua essenza da te.