



Principessa Märtha Louise  
Elisabeth Samnøy

*I*NCONTRA  
IL TUO ANGELO CUSTODE

UNA GUIDA PER INCONTRARE LA TUA FORZA UNICA E SPECIALE

PRINCIPESSA MÄRTHA LOUISE ELISABETH SAMNØY

# INCONTRA IL TUO ANGELO CUSTODE

UNA GUIDA PER INCONTRARE LA TUA FORZA UNICA E SPECIALE



Principessa Märtha Louise di Norvegia ed Elisabeth Samnøy

Incontra il tuo angelo custode

Titolo originale: *Møt Din Skytengel*

Traduzione di Sara Culeddu

Copyright © 2009 by Princess Märtha Louise and Elisabeth Samnøy

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

Prima edizione originale pubblicata nel 2009 da Cappelen Damm, Oslo, Norvegia

Prima edizione italiana pubblicata nel febbraio 2011 da Edizioni Il Punto d'Incontro, Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, Tel. 0444239189, Fax 0444239266, [www.edizionilpuntodincontro.com](http://www.edizionilpuntodincontro.com)

Immagine delle autrici: Mona Nordøy

Immagini pp. 76, 78, 84, 86, 157, 161, 165: Fredrik Arff; p. 163: Camilla Jensen

Copertina e layout: Ingrid Skjæraasen

Poesie: André Bjerke: *Samlede dikt*, 1940–1953. Aschehoug & Co., Oslo 1977

Henrik Wergeland: *Den store dikt* – og regleboka. Aschehoug & Co, Oslo 2004

Marianne Williamson: *Rückkehr zur Liebe*. Goldmann, München 1995

Ricette: Camilla Jensens: *Bønner og linser. En kokebok med italienske klowner og indiske møll*. Gyldendal, Oslo 2009

Finito di stampare nel febbraio 2011 presso la tipografia 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 978-88-8093-723-4

AI NOSTRI PIÙ GRANDI MAESTRI:  
ULVAR, LEA CASPARA, MAUD, BRAGE,  
MAUD ANGELICA, LEAH ISADORA E EMMA TALLULAH

# INDICE

<b>Introduzione</b>	<b>13</b>
<b>I chakra</b>	<b>21</b>
Descrizione tradizionale dei chakra	24
Descrizione moderna dei chakra	30
<b>Il corpo</b>	<b>41</b>
La nostra bussola interiore	42
Meditazione: Consapevolezza del corpo	45
Meditazione: Espira le resistenze	53
<b>L'aura</b>	<b>61</b>
Il bordo dell'aura – un confine con gli altri	62
Esercizio 1: Sentire l'aura	75
Esercizio 2: Spostare l'aura	79
Esercizio 3: Sentire l'aura di un altro	83
<b>Il cuore</b>	<b>87</b>
Il centro	88
Meditazione: Senti i battiti del tuo cuore nel corpo	89

Devi essere fedele	95
Le note	96
Meditazione: Liberati attraverso le note	98
La lingua del cuore	100
Meditazione: Entra in contatto con il cuore	103
Meditazione: Rimuovi le energie degli altri	110
La sorgente	113
Meditazione: La sorgente del cuore	115
<b>La terra</b>	<b>119</b>
Radicamento	120
Meditazione: Il cuore della terra	130
Meditazione: Il tuo radicamento	135
La tua connessione unica con la terra	137
Meditazione: Rimuovi le energie degli altri	142
I chakra del piede	146
Esercizio: Passeggiare con consapevolezza	148
Cibo celestiale per il radicamento	153
Pane magico per il radicamento	154
Zuppa di lenticchie celestiale	156
Risotto di fagioli “occhio nero”	158

Germogli energetici	160
Angioletti	162
<b>L'universo</b>	<b>165</b>
Contatto spirituale	166
Meditazione: Il cuore dell'universo	170
La tua connessione unica con il cuore dell'universo	173
Meditazione: Rimuovi le energie degli altri	178
<b>Il meglio della vita</b>	<b>185</b>
Meditazione di base: Dai a te stesso	187
<b>Gli angeli</b>	<b>195</b>
Un aspetto della forza dell'amore universale	196
Meditazione: Invita gli angeli nella tua vita	198
Meditazione: Incontra il tuo angelo custode	209
Contatto dal cuore	213
Meditazione: Liberati grazie al tuo angelo custode	214
Preghiera della sera	219
<b>Separazione</b>	<b>221</b>
Donatori e ladri di energia	222
Meditazione: Separazione	228

<b>Consigli per la meditazione</b>	<b>231</b>
Per te che sei agli inizi	231
Uno spazio tranquillo	231
Un cd per meditare	232
Meditare con altre persone	232
Ogni volta una nuova esperienza	233
Vivi il presente	234
L'incontro con te stesso	234
<b>Le sfide della meditazione</b>	<b>236</b>
Ho difficoltà a concentrarmi	236
Mi appisolo durante la meditazione	236
Sento dolore	237
Non ho fiducia nelle esperienze che ho quando medito	238
Non sento niente	239
Non riesco a far emergere ciò che voglio chiarire	242
Non sento i battiti del cuore nel corpo	242
Ignorare o sottovalutare le esperienze	243
<b>Ringraziamenti</b>	<b>245</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>247</b>
<b>Fonti</b>	<b>249</b>





# INTRODUZIONE

## LA GIOIA DI UN SINCERO INCONTRO CON TE STESSO



Per tutta la vita abbiamo cercato di imparare di più su noi stesse e su ciò che ci circonda. Quello che abbiamo trovato finora ha portato dei grandi cambiamenti nella nostra esistenza. Ci ha dato la possibilità di entrare in contatto con una presenza interiore che ci ha permesso di affrontare la nostra vita in un modo nuovo e secondo noi migliore. Abbiamo esplorato diversi ambiti – dalla meccanica navale al Reiki, dalla fisioterapia al metodo Rosen – prima di incontrarci a un corso per imparare a vedere con il proprio occhio interiore. Una volta conclusa la nostra formazione, abbiamo continuato a frequentarci regolarmente, fino a quando non abbiamo sentito il desiderio di condividere anche con altre persone le nostre esperienze e conoscenze. È per questo che abbiamo fondato la scuola “Astarte Education”. Le nostre lezioni consistono fondamentalmente nell’insegnare a utilizzare alcuni strumenti

Strumenti  
spirituali che  
rendono visibile  
la forza spirituale  
presente in  
ognuno di noi.

spirituali, si tratta cioè di esercizi concreti che rendono visibile la forza spirituale presente in ognuno di noi.

Che cos'è questa forza spirituale? Una volta hanno chiesto a Elisabeth se fosse religiosa e lei si è domandata: “Cosa significa essere religiosi? Se significa incontrare Dio tramite una religione, allora no, non lo sono. Ma se invece significa incontrare la forza divina che è dentro e intorno a me, allora sì, lo sono”.

Pensiamo che esista una differenza tra religiosità e spiritualità. Per religiosità si intende il legame con una comunità di fedeli, il rispetto delle sue regole, verità e norme di vita, e l'incontro con Dio tramite esse; per spiritualità intendiamo invece l'esperienza spirituale, cioè l'esperienza della forza di un amore universale o, se si preferisce, divino. Si può far parte di una comunità di fedeli e nello stesso tempo essere spirituali. Gli strumenti che vi forniremo sono come la mappa e la bussola per trovare la propria via unica e speciale.

“Compi miracoli nella tua vita con la tua forza e con quella degli angeli”, è scritto nel nostro sito. Fin dall'inizio è stata nostra

intenzione condividere le nostre esperienze e conoscenze con un gruppo di persone più vasto di quello che frequenta i nostri corsi e, quando l'idea di un libro è diventata realtà, avevamo già pronto un nome: cosa ci poteva essere di più adatto di “Scuola degli angeli”, come molti già chiamavano i nostri corsi?

Questo libro si basa sulle nostre esperienze di insegnanti alla Astarte Education. Abbiamo compreso che cosa significa essere presenti nel nostro corpo, sperimentare un vero incontro con noi stesse, essere ancorate alla terra e all'universo per poter vivere un rapporto unico con il nostro angelo custode – ovvero un aspetto della forza dell'amore universale che circonda noi tutti. Tutto ciò si riflette nel libro, in quanto abbiamo voluto dare valore alla riscoperta del contatto con il corpo, con il cuore, con la terra e con l'universo, prima che l'incontro con l'angelo custode abbia luogo. Il libro è anche una guida per incontrare la tua forza tramite alcune tecniche di meditazione ed è infatti composto da una parte teorica, composta anche di storie personali, e da una parte pratica, che contiene le meditazioni. La parte teorica chiarisce i diversi passi delle meditazioni, le storie personali raccontate (che sono sia nostre che di altri) funzionano da esempi. Queste storie sono riportate in forma anonima, ma tutti i protagonisti ne hanno autorizzato l'utilizzo.

La nostra meditazione di base si chiama “Dai a te stesso” e le sue diverse parti vengono presentate passo per passo nel libro. Tutti i passaggi compongono infine una meditazione

completa, che si può eseguire quotidianamente e che, una volta acquisita un po' di pratica, potrà essere svolta anche in pochi secondi. Essa è infatti sempre usata come base per i passi successivi. Alla fine del libro abbiamo poi raccolto consigli e suggerimenti per la meditazione di cui noi stesse abbiamo sentito il bisogno, non solo nei primi tempi della pratica, ma anche dopo aver acquisito una maggiore esperienza. Se da parte tua sarai costante nel percorso, speriamo che ti possano essere d'aiuto. Come ulteriore sostegno, abbiamo infine registrato un CD con la lettura di tutte le meditazioni. Si può trovare sul sito [www.cappelendam.no](http://www.cappelendam.no).

Naturalmente è possibile farsi leggere i testi da qualcun altro o registrarsi da soli in formato mp3. Comunque si decida di procedere, è utile ascoltare i passi delle meditazioni, per evitare di doverli ricordare a memoria o di dover guardare continuamente il libro. È possibile che le meditazioni lette sul CD presentino lievi variazioni rispetto al testo, ma il messaggio di base è lo stesso.

Se ti aspetti che questo libro possa soddisfare il tuo intelletto, rimarrai deluso. Naturalmente è necessario usare le proprie facoltà razionali per comprendere i passaggi della parte teorica, tuttavia quello che conta, se decidi di intraprendere queste meditazioni, è che ti lasci andare alle esperienze che vivrai senza che la tua ragione assuma la guida, né durante né dopo. Accogliendo questo libro solo con la mente, rinunci a tutto ciò che sta dietro alle parole, cioè all'incontro con te stesso.

Le cose più importanti che vogliamo comunicarti sono la gioia e l'emozione di un sincero incontro con te stesso. Una volta che l'avrai sperimentato, potresti scoprire di possedere delle qualità di cui non avevi idea. Ricordi com'era giocare alla caccia al tesoro, da bambini? Ora hai l'occasione di provare lo stesso brivido, la stessa trepidazione di trovare il tesoro. Ma questa volta il tesoro sei tu.

Le cose più importanti che vogliamo comunicarti sono la gioia e l'emozione di un sincero incontro con te stesso.



A blue star with a prominent lens flare is positioned on the left side of the frame. To its right, the Earth is shown in a dark, space-like environment filled with numerous small, distant stars. The Earth is partially illuminated, showing its characteristic blue oceans and brownish-green continents.

“Limiti? Non ne ho mai visti,  
ma so che si trovano nelle menti di alcuni uomini”.

THOR HEYERDAHL, ESPERIMENTATORE (1914-2002)

