

Programma di Addestramento Spirituale Per Satanisti

Per quanto riguarda le tecniche di Guerra Spirituale - chi e come attaccare psichicamente - chiedete la guida di Satana e dei suoi Demoni. Vi porteranno ciò che vi serve sapere. Siate soltanto aperti.

Questo è un semplice programma che va per gradi che, se viene seguito in maniera consistente, produrrà risultati entro 6 mesi. Ricordate che il periodo di sei mesi è un passo importante verso l'alto ed è una preparazione per i livelli di abilità superiori. Quando potete concentrarvi completamente e con chiarezza per cinque minuti, avete raggiunto un buon livello di competenza. Potete lavorare anche più di quanto viene dato nelle lezioni, che è il minimo. Potete farlo quante volte volete a seconda della rapidità con cui volete avanzare, ma è molto importante attenersi al programma.

Suggerisco di tenere un libro nero o un diario e registrare i vostri punti di forza o di debolezza, qualsiasi esperienza importante o le vostre impressioni o qualcosa che sentite sia importante. Chiedetevi come avete sentito la meditazione, come vi siete sentiti dopo, il giorno dopo, qualsiasi problema che potreste avere nel fare le meditazioni, etc.

1

E' importante seguire le istruzioni per ogni giorno e fare soltanto le meditazioni date.

Seguendo questo programma, è possibile ottenere un livello di potere mentale avanzato nell'arco di sei mesi. E' molto importante cominciare dall'inizio. Se siete in grado di mantenere la totale concentrazione, senza pensieri che vi distraggono, per qualsiasi di queste meditazioni e per cinque minuti di fila, questo indica abilità. Queste meditazioni si schiudono passo per passo, ed ogni meditazione prepara al livello successivo. E' molto importante avere delle basi solide, perchè questo programma vi preparerà per pratiche avanzate e per la realizzazione dei poteri psichici.

Per qualsiasi domanda, scrivete sui gruppi di discussione in rete
<http://josministries.phpbb.com/>

Fonte:



<http://www.joyofsatan.org> [in inglese]
<http://www.itajos.com> [in italiano]

INDICE

Pag. 3 – Primo Mese
Pag. 9 – Secondo Mese
Pag. 41 – Terzo Mese
Pag. 46 – Quarto Mese
Pag. 55 – Quinto Mese
Pag. 67 - Conclusione

Primo Mese

Questa fase richiederà un mese di pratica giornaliera per essere completata e passare al livello successivo.

Giorni da 1 a 7 - Allenamento al Trance

Un trance profondo rende possibile l'accesso all'inconscio, in maniera da poterlo programmare come meglio si adatta a noi. La parte attiva del cervello, quella sinistra, blocca ogni tentativo di accedere alla parte passiva, quella destra, dove si trova l'inconscio. E' come spegnere la luce in una stanza per aggiustare i cavi della corrente. La parte destra del cervello è dove possiamo programmare le nostre menti, per manifestare ciò che in realtà vogliamo.

Entrare in stato di trance richiede pratica. Ricordate, siamo tutti diversi, ed alcuni potrebbero trovarlo più semplice che altri. La cosa importante è essere persistenti e pazienti con voi stessi. Persistenza, e consistenza, qui sono ovunque.

Eseguire gli esercizi di respirazione [vedi file della Meditazione Satanica] prima del trance è molto raccomandato, poiché questo calma in maniera naturale il sistema nervoso.

1. Sedete in maniera confortevole. Non sdraiatevi perché potreste addormentarvi.
2. Inspirate per un conto di 6 secondi, trattenete per un conto di 6, ed espirate per un conto di 6. Fate questo finché siete completamente rilassati. Dovreste non sentire più il vostro stesso corpo.
3. Immaginate di scendere una scala, nell'oscurità. Non visualizzate una scala, ma immaginate solamente di sentire voi stessi mentre lo fate. Durante l'espirazione, sentite la sensazione di scendere uno o due scalini. Inspirando, sentite la sensazione di essere fermi sulla scaletta.
4. Ora, lasciate la scala, cadete all'indietro. Se vi sentite persi o disorientati, portate la vostra attenzione verso la parte frontale del vostro corpo. Questo effetto mentale di "caduta", combinato con profondo rilassamento e calma mentale, vi porterà in stato di trance. Ciò che serve è un effetto di "caduta" nella vostra mente. Questo modifica il livello di attività delle onde cerebrali, dal livello cosciente [Beta] verso il livello del sonno [Alfa] o il sonno profondo [Theta]. Una volta che il livello cerebrale raggiunge lo stato Alfa, entrerete in trance. Non appena sentite questa sensazione, fermate l'esercizio di caduta mentale. Se non vi piace la scaletta, immaginate di essere in un ascensore, sentitevi scendere espirando, e fermi inspirando. O

immaginate di essere una piuma, sentitevi fluttuare già espirando, fermi inspirando. Serve un senso di caduta per abbassare il vostro livello di onde cerebrali.

5. Continuate l'esercizio finché è necessario. Il tempo necessario per cadere in trance varierà secondo la vostra esperienza e con il relax e la calma mentale.

Il trance si percepisce così: ogni cosa diventa più silenziosa, sembra di essere in un posto molto più ampio. Il vostro corpo è attraversato da un lieve senso di ronzio. Tutto appare diverso. Come se qualcuno avesse messo una scatola di cartone sulla vostra testa, nell'oscurità, e potete sentire l'atmosfera cambiare. Come se tutto fosse leggermente sfocato e attutito. Ogni rumore forte, squillante, è molto fastidioso mentre siamo in trance.

6. Per uscire dal trance: concentratevi muovendo un dito, o i piedi. Una volta che potete farlo muovete le mani, le braccia, la testa scuotetele; riattivate il vostro corpo, alzatevi e camminate qualche minuto.

Cosa fa questo esercizio:

Per incrementare il nostro potere psichico dobbiamo allenare le nostre menti. Quando siamo in stato di trance, le nostre onde cerebrali rallentano considerevolmente. Ci sono due parti del cervello: la sinistra, logica/intellettuale e maschile, e la destra, intuitiva/creativa e femminile. La destra è la sede dell'inconscio. Questa è l'area della mente che ci apre alla suggestione ed alla programmazione mentale, ed è la sede del nostro potere astrale. Lo stato di trance spegne la parte sinistra così da permetterci di accedere alla destra [inconscio].

Ci vuole allenamento per essere in grado di entrare in stato di trance profondo. Non sempre questo è necessario ma, per particolari operazioni, è molto importante. Una volta che alleneremo la nostra mente ad andare sempre più in profondità, questo diventerà più semplice e richiederà sempre meno tempo, finché non saremo adepti. La mente è come un muscolo e per la maggior parte della gente questo esercizio è un'introduzione ad una parte della mente che non è mai stata esplorata prima.

E' **molto** importante non venire mai risvegliati bruscamente da uno stato di trance, specialmente profondo, per cui accertatevi di essere in una stanza da soli e spegnete il telefono. Essere strappati ad uno stato di trance in maniera errata può essere doloroso, e il dolore può durare per giorni, specialmente se state lavorando sull'energia durante questo stato.

E' normale che in stato di trance i suoni siano molto fastidiosi. Questo accade perché in stato di trance i nostri sensi sono enormemente più sensibili.

Un adepto può entrare in stato di trance in qualche secondo, se desidera farlo. Infine, non è sempre necessario cadere in trance per lavorare con la nostra mente. Questo stato serve per allenare la mente. Tuttavia, per attività importanti o difficili, è spesso necessario uno stato di trance profondo.

Giorni 8 e 9 - Esercizio della Candela

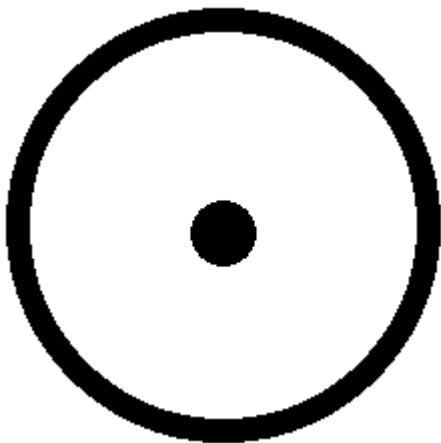
1. Accendete una candela e fissate la fiamma per due minuti. Assicuratevi che la vostra attenzione non si distolga dalla fiamma.
2. Chiudete gli occhi e mettete le mani in posizione rilassata a forma di coppa, con i palmi sugli occhi e concentratevi sull'impronta della fiamma nell'oscurità. L'immagine tenderà a muoversi attraverso il campo visivo. Continuate a guardarla, riportatela indietro, e continuate a concentrarvi su di essa per alcuni minuti.
3. Rilassatevi e svuotate i vostri pensieri, concentrandovi sulla respirazione per alcuni minuti, concentrandosi su ogni respiro.

Cosa fa questo esercizio:

Prepara la mente per la concentrazione su un solo punto, cosa molto importante per ogni lavoro psichico/magico. Nella persona media i pensieri si rompono e si dissipano verso niente. Con la mente allenata essi possono focalizzarsi in un punto come un laser ed avere potere. La concentrazione al 100% fa la differenza nei lavori astrali. Chi è pratico con questo esercizio, non si distrarrà. Cercate di non essere frustrati o impazienti con voi stessi. E' normale all'inizio che si presentino dei pensieri che vi distraggono. La concentrazione totale richiede tempo ed è uno degli aspetti più complessi dell'allenamento della mente.

Giorni da 10 a 24 - Esercizi di Visualizzazione

Se potete usare una stampante, stampate le seguenti immagini:



I

Immagine 1

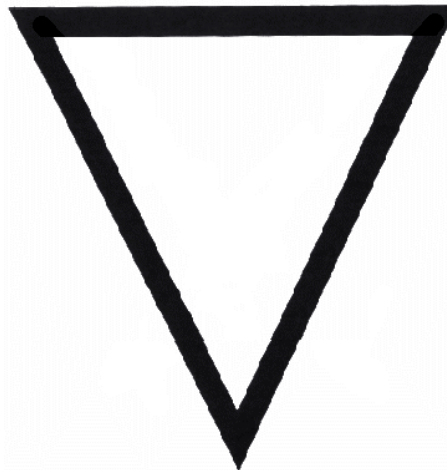


Immagine 2



Immagine 3

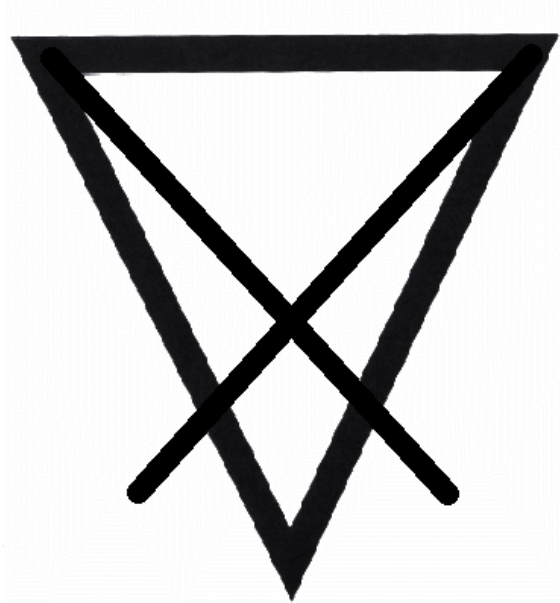


Immagine 4

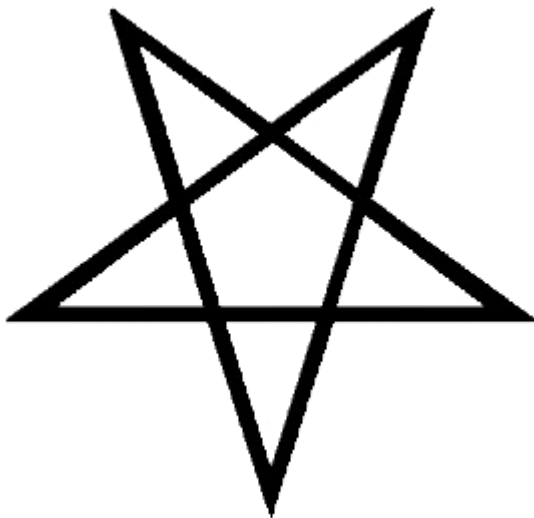


Immagine 5

[L'immagine 4 è l'immagine del Sigillo di Satana che fu molto usato in diverse Logge Sataniche degli anni 20-30. Questo simbolo ed altre sue variazioni è sempre stato il simbolo principale finchè non fu creato il Bafometto della Chiesa di Satana negli anni 60].

Giorni 10, 11 e 12

Sedete in maniera comoda e mettete l'Immagine 1 di fronte a voi. Rilassatevi e fissate lo sguardo su questa immagine per 3-4 minuti. Concentratevi sull'immagine e non lasciate che la vostra mente divaghi. Se la mente si distrae, riportatela all'immagine. Chiudete gli occhi e visualizzate l'immagine. L'immagine può dissolversi o vanificarsi o muoversi, continuate sempre a riportarla visibile. fate lo per 3-4 minuti.

Giorni 13, 14 e 15

Fate lo stesso con l'immagine 2.

Giorni 16, 17 e 18

Fate lo stesso con l'immagine 3.

Giorni 19, 20 e 21

Fate lo stesso con l'immagine 4.

Giorni 22, 23 e 24

Fate lo stesso con l'immagine 5.

A cosa serve questo esercizio:

Gli esercizi di visualizzazione costruiscono e potenziano la nostra visione astrale. La visualizzazione è necessaria in quasi tutte le operazioni magiche. Tramite intensa visualizzazione, dirigiamo energia nel mondo materiale verso una specifica azione. Praticamente ogni invenzione nel mondo materiale è preceduta da un'idea. L'idea viene quindi focalizzata e realizzata. Lo stesso accade per l'energia. Durante un rituale o un'operazione mentale, si innalza energia. Tale energia deve essere concentrata ed applicata o rimarrà semplice energia. Una visualizzazione concentrata ed intensa dirige l'energia. Quando si è in grado di mantenere la visione di un oggetto a scelta nella propria mente per cinque minuti senza interruzioni, si è adepti alla visualizzazione.

Giorni 25 e 26 - Meditazione sui Sensi

1. Mettete l'immagine 1 di fronte a voi. Rilassatevi e calmate la mente.
2. Fissate l'immagine per 2 minuti.
3. Adesso, anziché visualizzare l'immagine con gli occhi chiusi, visualizzatela con gli occhi aperti per 2 minuti. La vostra attenzione dovrebbe essere fissa sull'immagine e non dovrete osservare altro nei vostri dintorni.
4. Adesso chiudete gli occhi e continuate a visualizzare l'immagine per 3-4 minuti.

Cosa fa questo esercizio:

Rinforza ulteriormente la vostra visione astrale mentre lavorate sulla concentrazione quando tenete gli occhi aperti. Questo apre, allena e sviluppa ulteriormente le aree dormienti della mente, potenziandole.

Giorni da 27 a 31 - Allenamento dei Sensi

1. Sedetevi comodamente, chiudete gli occhi e rilassate la mente.
2. Scegliete un suono come il ticchettio di un orologio, una campana che suona, o qualunque altro suono semplice e concentratevi ed ascoltatelo nella vostra mente per 2 minuti. Non visualizzate nessuna immagine nella vostra mente per questo esercizio, ascoltate solamente.
3. Scegliete un materiale come il velluto, un tappeto, il mantello di un gatto, qualunque cosa e meditate su "sentirlo" per 2 minuti.
4. Scegliete un odore come profumo di rosa, incenso specifico, qualunque cosa e focalizzatevi su sentirlo per 2 minuti.
5. Scegliete un sapore come lo zucchero, il miele; dovrebbe essere un sapore forte per cominciare e concentratevi su questo giusto per 2 minuti circa.

Cosa fa questo esercizio:

Sviluppa i sensi astrali. Eseguendo regolarmente questo esercizio, potenzierete i vostri sensi astrali dell'udito, del tatto, del gusto e dell'olfatto.

Secondo Mese

Giorni da 1 a 4 - Apertura del Terzo Occhio

Con questo esercizi aprirete il terzo occhio, se siete nuovi. Se lo avete già fatto, allora fate la "Meditazione da Satana" contenuta nel file delle Meditazioni Sataniche. Quando avete finito la meditazione, osservate con gli occhi chiusi il vostro terzo occhio in mezzo alla fronte e concentratevi su di esso per alcuni minuti.



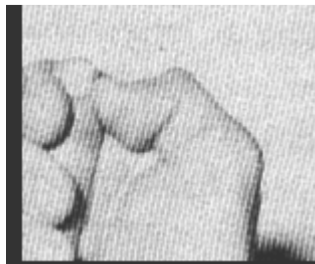
Questo esercizio viene eseguito usando uno specifico tono, ed uno specifico canto. Dovete eseguirlo per 4 giorni di seguito. La meditazione sul terzo occhio fatta regolarmente dovrebbe essere il passo successivo, per aprirlo completamente, e per renderlo una fonte di energia. Questo esercizio lo attiva solamente. Sarà necessario fare ulteriore lavoro, che deve essere costante e consistente per raggiungere i migliori risultati.

Nota: i passi 1 e 2 sono opzionali. I passi da 3 a 7 sono obbligatori.



1. Sedetevi con la schiena dritta

2. Mettete le mani nella posizione mostrata nelle immagini. La mano destra dovrebbe formare un pugno intorno al vostro indice sinistro; per i mancini invece, la sinistra sul pollice destro. Il pollice dovrebbe premere sul lato dell'indice, dove termina l'unghia.



2. Quando percepite una leggera scossa elettrica, saprete di aver trovato il punto corretto. Non scoraggiatevi se non lo trovate. Dovrebbe essere evidente per chi ha un'aura naturalmente più forte. Serve a indirizzare il flusso di energia verso il terzo occhio.

Questo mudra si può sempre utilizzare durante ogni meditazione sul terzo occhio. Mantenete questa posizione durante tutta la meditazione.

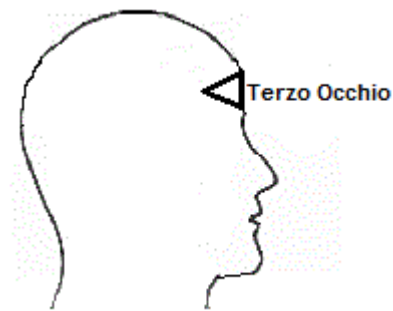
*NOTA: QUESTA POSIZIONE DELLE MANI E' OPZIONALE. I PASSI RIMANENTI DA 3 A 7 SONO OBBLIGATORI.

3. Inspirate attraverso il naso e, espirando, vibrare "Thoth". Thoth è il Dio della Luna ed è quello che governa il 6° Chakra ed il terzo occhio, e la Luna stessa. Rilasciate lentamente il vostro respiro attraverso la bocca e vibrare : Th-th-th-th-oh-oh-oh-th-th-th in un lungo respiro. [vibratelo una sola volta per ogni

espirazione, come nella "respirazione vibrata" Yoga].

*Importante: cercate di far sì che sia la Th che la Oh suonino insieme durante l'espiazione. Dovreste mantenere il suono TH durante tutta l'espiazione. La lingua dovrebbe vibrare sui vostri denti. Questo può richiedere qualche istante per aggiustare il tono in maniera da sentire la vibrazione anche nel mezzo della vostra fronte; non preoccupatevi e continuate pure. Cercate di ottenere la vibrazione corretta in modo da sentirla nel centro della fronte. Questo può richiedere alcuni tentativi: cercate di fare del vostro meglio. Potreste dover provare da 1 fino anche a 15 volte per poter trovare il tono corretto

4. Fate questo per 4 volte di fila e poi rilassatevi.



5. Adesso allineate il vostro terzo occhio in maniera corretta, semplicemente visualizzandolo con la punta rivolta verso l'interno, e la faccia verso l'esterno, come nell'immagine qui a sinistra. Il colore del terzo occhio è bianco brillante, come un sole in miniatura.

6. E' molto importante che l'esercizio venga eseguito per QUATTRO giorni consecutivi, una volta al giorno, preferibilmente a 24 ore di distanza. Dopodichè sarà fatta, ed avrete eseguito il primo passo per aprire ed attivare il vostro terzo occhio.

10

7. Una volta finito, è importante meditare regolarmente sul vostro terzo occhio per mantenere l'energia in circolazione, in questa maniera si aprirà completamente.

Chiudete semplicemente gli occhi, e "guardate" il terzo occhio nel centro della vostra fronte. E' importante rilassarsi, e NON sforzare i muscoli dei vostri occhi, anche se i vostri occhi sono chiusi. All'inizio normalmente vedrete solo oscurità, a seconda di quanto il vostro 3° occhio è attivo, ma poi possono esserci colori in movimento ed in varie forme, come se steste guardando in un caleidoscopio. Allo stesso modo in cui si esegue la specchiatura guardando in uno specchio, le forme ed i colori lasceranno progressivamente il posto alle immagini, se meditate per abbastanza tempo e con regolarità. Ricordate di tenere lo sguardo fisso in maniera soft e rilassata. E' una cosa normalee sentire pressione in questo punto, o un nodo, dopo aver completato l'esercizio precedente. Questo solitamente diminuisce con il passare del tempo.

COSA POTETE ASPETTARVI:

1. Una delle prime sensazioni è il mal di testa, oppure una sensazione di pressione al centro della fronte. Questa sensazione può anche sembrare proveniente dall'interno, normalmente 2-3 cm sotto la superficie della fronte, perché questo coinvolge il sesto chakra. Questo è un segno positivo, e significa che la ghiandola pineale si sta risvegliando e comincia a funzionare in maniera

sana. Potreste anche sentire dolore o pressione ogni qualvolta concentrate la vostra attenzione sul terzo occhio. Questo è normale, e con il tempo migliora.

*Alcune persone potrebbero avvertire un'emicrania che dura per diverse ore. L'intensità di questi effetti collaterali dipende in primis da quanto è atrofizzata la vostra ghiandola pineale.

Dipinto: "Testa di Donna [La Scapigliata]" di Leonardo da Vinci, 1508

Giorno 5 - Apertura del Chakra della Corona

Se avete già aperto il chakra della corona, fate la Meditazione Pineale.



Affinchè tutto ciò funzioni, dovete aver già eseguito l'apertura del vostro terzo occhio.

Gli effetti di questo esercizio sono estremamente piacevoli. Potreste avvertire un senso di leggerezza. Alcune persone possono sentire l'energia pizzicare all'interno della testa, o tutt'intorno ad essa; si potrebbe sentire una leggera pressione nell'area della corona ed uno stato di euforia pronunciata. Il senso di estasi molto piacevole è ciò che rende la proiezione astrale più semplice. Tale stato potrebbe manifestarsi ore, o anche giorni dopo.

11

Se viene fatto correttamente, questo esercizio stimolerà la ghiandola pineale ed il chakra della corona. Stimolando continuamente la ghiandola pineale, essa crescerà e diventerà attiva. La ghiandola pineale è la sede psichica dell'anima. Con questa meditazione, che abbiamo aggiornato, il canto utilizzato è molto più potente ed efficace. Esso è basato sulla runa Björk.* Aprire questa via energetica è molto curativo per coloro che sono dipendenti dalle droghe, ed induce un estremo piacere in maniera naturale.

Questo esercizio dovrebbe essere eseguito soltanto per aprire inizialmente il vostro chakra della corona, e per stimolare la ghiandola pineale. La vibrazione è molto potente ed efficace, ma produce un mal di testa che può manifestarsi anche il giorno dopo. Se il vostro settimo chakra è aperto, vi sentirete leggeri. Se non sperimentate nulla di tutto questo, dopo circa 4-5 giorni potete rifare questo esercizio, tante volte quante ne servono per aprirlo. Dopo questo esercizio, ci sono altre meditazioni che potete eseguire per stimolare ulteriormente il chakra ed attivare la ghiandola pineale. Le aggiungerò nella sezione meditazione e metterò un link in fondo alla pagina.

1. Inspirate profondamente contando fino a 4; fatelo per cinque volte. Questo aiuta a rilassarsi, a concentrarsi e ad entrare in stato di trance. Ora focalizzate

tutta la vostra concentrazione sul vostro terzo occhio. Dovreste cominciare a sentire un senso di pressione, segno di attività del vostro terzo occhio.



2. Mettete le vostre mani nella posizione mostrata nella figura a sinistra e fate un respiro profondo, come nel primo esercizio di apertura, e trattenetelo finchè vi è possibile, senza sforzo. Rilasciando il respiro vibrare b-b-b-b-b-b-b-b (vibratelo con un profondo, smorzato borbottio e le labbra appena dischiuse). La vibrazione suona come un'ape. L'ape era sacra in Antico Egitto e per molte altre culture, proprio per questo motivo.

Potete aggiustare il tono. Dovreste focalizzarvi su di esso e sentirne la vibrazione nel terzo occhio, quindi focalizzatevi sulla vostra ghiandola pineale. Dovreste essere a circa un terzo dell'espiazione. Poi concentratevi sul vostro chakra della corona e sentite la vibrazione in esso, continuando a espirare finchè vi è possibile. Inspirare ancora, e ripetete per 4 volte. Questo esercizio è estremamente potente, molto più potente della versione diffusa.

Ora, MOLTO IMPORTANTE:

Ricordate di concentrarvi sulla vostra fronte [zona del terzo occhio], poi sulla vostra ghiandola pineale, ed infine sul chakra della corona. Dovreste regolare la vostra espiazione in modo che sia uniforme. Viene fatto per tutta la durata di ogni canto.

12

Riassumendo:

1. Inspirare.
2. Cominciate a espirare vibrando b-b-b-b-b-b.
3. Concentratevi sul terzo occhio e sentite la vibrazione dentro di esso.
4. Concentratevi sulla ghiandola pineale e sentite la vibrazione dentro di essa. Concentratevi sul chakra della corona e sentite la vibrazione dentro di esso.

Ripetete altre 3 volte, per un totale di 4.



Adesso allineate il vostro chakra della corona, visualizzandolo con la punta rivolta verso il basso come illustrato qui sopra.



La runa Bjork governa l'intuizione, protegge l'energia, gestisce e dirige i poteri dei quattro elementi. E' sinonimo di guarigione e rivitalizza la forza vitale.



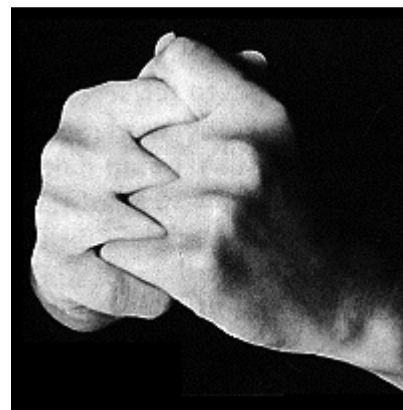
Notate il pungiglione d'ape sul retro del turbante di Tutankhamun.

Disegni di Baldovinetti "Ritratto di Signora in Giallo" - anno 1400

Giorno 6 - Apertura del Chakra della Gola

Se avete già aperto il chakra della gola, meditate su questo chakra e fate la respirazione dei chakra con energia azzurro cielo brillante attraverso la gola.

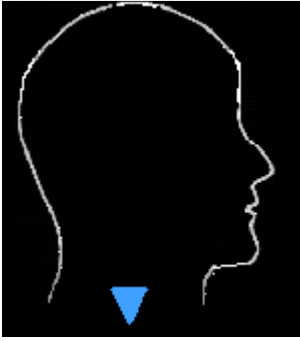
Per attivare il chakra della gola unite le mani insieme, come nella foto, con i pollici che devono toccarsi lateralmente. Non piegate i pollici. **Questa posizione delle mani è difficoltosa. Le persone che hanno mani grosse, possono ometterla. E' meglio essere rilassati e non provare alcun fastidio quando si eseguono questi esercizi.



Inspirate profondamente, trattenete il respiro come nei precedenti esercizi, e poi vibrare "Nebo" finché il respiro non è completamente uscito.

N-N-N-N-E-E-E-E-B-B-B-B-O-O-O-O

La cosa importante è sentir vibrare il canto molto forte nella gola, sopra il gozzo. Fatelo 5-7 volte. Ricordate che trovare il giusto tono può richiedere un po' di pratica. Il canto dovrebbe vibrare in tutta la vostra gola, Questo esercizio può essere fatto una volta la settimana, o più, se necessario.



Adesso allineate il chakra come illustrato, con la punta verso il basso.

Giorno 7 - Apertura del Chakra del Cuore

Se avete già aperto il chakra del cuore, meditate su questo chakra e fate la respirazione dei chakra con energia verde brillante nel cuore.

Azazel ha spiegato che incrociare le braccia attiva un circuito che influenza direttamente il chakra del cuore.

1. Sedete comodamente, rilassatevi ed entrate in stato di meditazione. 2. Incrociate le braccia come nell'esempio in alto. Le vostre mani devono toccare le spalle, poco sopra le ascelle.



3. Posizionate le vostre mani in modo che il pollice si tocchi con l'anulare ed il mignolo, lasciando indice e medio puntati verso l'alto e dritti [figura qui accanto].

4. Inspirate profondamente, chinare la testa in modo che il mento sia leggermente pressato contro il petto. Mantenetelo fermo immobile contro il petto durante ogni espirazione, sollevando la testa solo per inspirare.

5. Concentratevi sul vostro chakra del cuore. Espirate e vibrare "Amon" a ogni respiro . A-a-a-m-m-m-u-u-n-n-n.

6. Concentrate la vostra attenzione sul chakra del cuore.
7. Estendete la n-n-n-n finchè avrete completamente espirato.
8. Ripetete 8 volte.

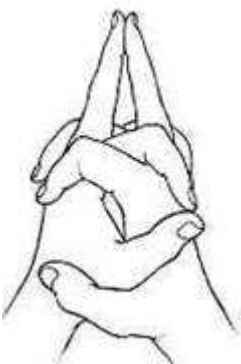


9. Visualizzate l'immagine qui a sinistra in basso, esattamente nel punto in cui si trova il vostro chakra del cuore, ed immergetevi un'aura verde vibrante e brillante, e focalizzate l'attenzione sul sentire il vostro chakra del cuore per diversi minuti. Cercate di aggiustare il tono in modo da sentire il canto nel centro del vostro petto, dove si trova il chakra del cuore.



Giorno 8 - Apertura del Chakra Solare 666

Se avete già aperto il chakra solare, meditate su questo chakra e fate la respirazione dei chakra con energia gialla attraverso il chakra solare.



1. Sedete in maniera confortevole con la schiena dritta.
2. Rilassatevi ed entrate in stato meditativo.
3. Mettete le mani nella posizione del mudra solare come illustrato in alto a sinistra [questo passo opzionale].
4. Inspirate completamente e abbassate il mento sul petto. Mantenetelo fermo, delicatamente ma con fermezza, e tenetelo pressato contro il petto per tutta la durata dell'espiazione, alzando la testa solo per ispirare.



5. Vibrare "RA": R-R-R-R-A-A-A-A-A finchè non avete più aria, concentrandovi sul vostro chakra del plesso solare. Regolate la vibrazione o il canto in modo de sentirlo nel vostro chakra solare.

6. Ripetete 5 volte.

7. Adesso allineate il vostro chakra solare con la punta rivolta verso il basso come illustrato a destra, visualizzandolo. Il colore del chakra solare è giallo brillante.

Giorno 9 - Apertura del Chakra Sacrale

Se avete già aperto il chakra sacrale, meditate su questo chakra e fate la respirazione dei chakra con energia arancione brillante attraverso il chakra sacrale.



1. Unite le vostre mani. NON piegate i pollici, accostateli lato con lato e mantenete i palmi insieme.
2. Inspirate e riempiete i polmoni.
3. Abbassate il mento sul petto.
4. Contraete il vostro ano.



5. Espirate e cantate I-I-N-N-N-N-G-G-G-G-G-G-G-G (con la G dura) e concentratevi sul vostro secondo chakra, quello sacrale.

6. Allineate il chakra con la punta in alto come illustrato.

Ripetete otto volte quanto sopra. Quando avete finito, visualizzate voi stessi in una brillante aura arancione per qualche minuto mentre vi concentrate per percepire il vostro chakra sacrale.




La runa "Ing" qui raffigurata rappresenta la forza creativa e vitale governata da questo chakra. Le proprietà magiche della runa Ing vengono usate per la magia sessuale e la fertilità. Il chakra sacrale è il chakra sessuale.

Giorno 10 - Apertura del Chakra di Base

Se avete già aperto il chakra di base, meditate su questo chakra e fate la respirazione dei chakra con energia rosso brillante attraverso il chakra di base. Poi visualizzatela come un raggio che risale la vostra spina dorsale ed esce dal vostro chakra della corona.

Per aprire il chakra di base, mettete le mani nella posizione mostrata nella foto sotto, come se doveste fare le corna. La punta delle dita deve toccarsi ed i pollici devono toccarsi lato con lato fino alla parte carnosa sul palmo conosciuta come "Monte di Venere". Questo mudra produce una sensazione di calore nelle mani e stimola il chakra di base. Non vi preoccupate se non avvertite il calore perché questo richiede una certa sensibilità.



 Inspirate e riempite i polmoni, ma non forzatevi, e con l'espiazione fate un suono sibilante s-s-s-s-s-s-s. La Runa Sigel simbolizza il Lampo Illuminante Satanico che è una manifestazione del serpente kundalini ed anche della creazione; la scintilla della vita. Kundalini è come un'illuminazione.

Mentre espirate sibilando, cercate di immaginare/percepire il vostro chakra di base come se fosse molto caldo, e visualizzatelo della dimensione di un pisello mentre si apre e si espande in un vortice. Fate girare questo vortice. Continuate a visualizzarlo mentre si illumina di rosso/oro e si espande fiammeggiando nel colore bianco/oro, fino alla dimensione di una moneta da due euro circa ed immaginate la sensazione di sentirlo più caldo man mano che si ingrandisce.

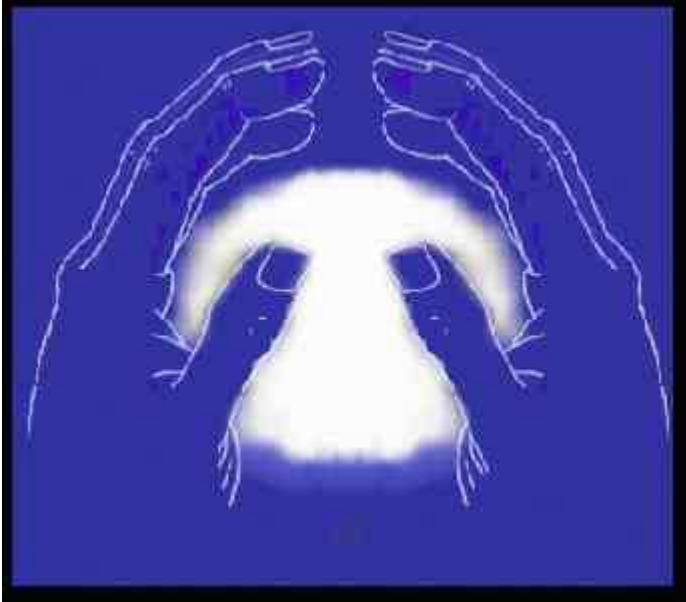
La respirazione dovrebbe essere fatta per sette volte.

Allineate il vostro chakra con la punta in alto come avete fatto con il chakra solare e quello sacrale.

Il chakra di base si trova alla fine della spina dorsale, nel punto compreso fra l'ano e gli organi genitali, in mezzo alle gambe.

Giorni da 11 a 15 - Apertura dei Chakra delle Mani

Anche se avete già aperto i chakra delle mani, usate la meditazione per dirigere energia attraverso di essi. E' importante per il programma che segue.



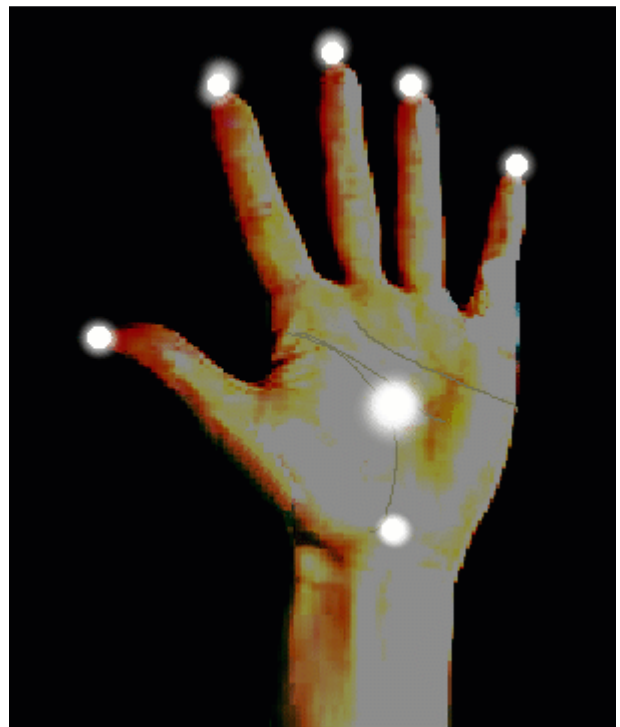
Ciò che fa questo esercizio, se fatto in maniera consistente, è stabilire un circuito di energia attraverso i chakra delle mani. Questa energia può essere usata per guarire, aprire altri chakra, applicare energia come nel Dim Mak, il "tocco mortale". Serve anche per la telecinesi [muovere oggetti con la mente] e la pirocinesi [incendiare oggetti con i poteri della mente e dell'aura]. Per avanzare con questo dono, è necessaria un'aura potente per interagire con l'aura degli oggetti. Questo esercizio si dovrebbe fare almeno una volta al giorno per arrivare ad ottenere energia che circola liberamente attraverso i vostri chakra delle mani.

1. Sedetevi in maniera comoda e rilassatevi. Cercate di andare in trance, più esso è profondo insieme al livello di concentrazione, migliori saranno i risultati, specie all'inizio. Dopo che avrete aperto un flusso energetico attraverso i chakra delle mani, questo può essere fatto ovunque soltanto desiderandolo.
2. Mettete le vostre mani una di fronte all'altra, con i polpastrelli che quasi si toccano, e rilassatevi [Le dita sono leggermente piegate come nelle figura].
3. Con il polpastrello del vostro pollice, premete sul palmo di una mano per volta, esattamente al centro.
4. Ora, concentratevi intensamente sulle vostre mani, specialmente il palmo. Sentite l'area che avete premuto con il pollice.
5. Mantenete la piena concentrazione e iniziate a sentire un alone di calore ed energia tra i vostri palmi.
6. Cominciate a muovere le mani a 3-5 cm una dall'altra e riavvicinatele finchè le dita quasi si toccano dove ci sono le impronte digitali. Cercate di sentire l'energia fra i palmi delle mani. Più lo farete, e più l'energia diventerà forte, continuate a muovere le mani dentro e fuori, sempre più distante finchè riuscite a sentire la vostra energia, fino anche 50 cm o più.

7. Adesso visualizzate una sfera di fuoco bianca e calda come il Sole [figura]. Più avanti potrete usare i colori. Sentite il calore e l'energia di questa palla di fuoco in mezzo alle vostre mani. Questo può pizzicare o vibrare. Per alcuni potrebbe sembrare freddo. La cosa importante è mantenere viva quest'energia e sentirla.
8. Ora lasciate cadere le braccia e rilassatevi. Focalizzatevi sull'energia che scorre giù dalle braccia fino alle vostre mani. Potreste avvertire pizzicore all'avambraccio e le mani potrebbero sembrare "gonfie". Questo è un segno positivo che l'energia scorre. Adesso ripetete i passi numero 5-6-7 di prima.
9. Fate l'esercizio 4 volte.

Questo esercizio si dovrebbe fare tutti i giorni fino a che sarà necessario per aprire veramente i vostri chakra delle mani, e stabilire un flusso di energia permanente. Con la dovuta pratica, dovrete essere in grado di sentire una potente energia tra le vostre mani, quando le mani sono a più di 30 cm di distanza.

Dopo che avrete ottenuto nelle vostre mani un campo energetico potente, estendete questa energia fino i polpastrelli per aprire i chakra delle dita.



Giorni da 16 a 24 - Meditazione di Base

Questa è la meditazione più importante che chiunque possa fare al di là dell'apertura dei chakra. Lavorate su questo con la vostra massima attenzione. Se state guarendo la vostra aura e non siete pronti ad espanderla, focalizzatevi sull'energia che risplende sempre più all'interno di voi e non expandete l'aura. Questo funziona in ogni sua parte.

Questa meditazione è eccellente per i principianti perché conferisce sensibilità per l'energia. Inoltre se viene fatta regolarmente rinforza l'aura.

1. Iniziate rilassando il vostro intero corpo. Più è profondo il trance, più sarà efficace, ma questa meditazione può essere fatta in ogni momento ed il trance non è necessario.
2. Inspirate e contemporaneamente assorbite energia da tutti i lati del vostro corpo, davanti, dietro, sopra la testa, sotto i piedi. Per i principianti, dovrete visualizzare una luce bianca brillante come il Sole. Lavorare con i colori è più avanzato e sarà più efficace quando si possiederà una maggiore esperienza.
3. Espirate e visualizzate l'energia che espande la vostra aura.
4. Inspirate ancora e visualizzate l'energia che diventa più luminosa e potente, irradiandosi dal vostro intero corpo.
5. Espirate ancora e visualizzate l'energia che espande l'aura, ed il centro del vostro corpo che risplende brillante come il Sole.
6. Ripetete diverse volte, visualizzando ogni volta l'energia sempre più luminosa man mano che aumenta la sua intensità. Se state lavorando con i colori, visualizzate il colore scelto che diventa sempre più potente e vibrante. Noterete che ogni colore dà una diversa sensazione. I colori possono essere usati per attrarre, in accordo alla loro natura.

20

Potete anche assorbire energia con il davanti o la parte dietro del vostro corpo e farla incontrare al centro, poi lo farete dai lati e dall'alto e dal basso. Dopodiché, lasciate che la vostra aura si espanda verso l'esterno.

Con questa meditazione, potete anche provare e sperimentare ad espandere e contrarre la propria aura.

Giorno 25 - Apertura dei Chakra dei Piedi

Se avete già aperto i chakra dei piedi, allora state in piedi e respirate energia attraverso di essi e collegatela con il cuore. Fatelo per 7 pieni respiri e poi passate qualche minuto meditando sull'energia.



Questo esercizio si fa stando in piedi. Rilassatevi e "inspirate" energia attraverso la piante dei piedi, principalmente dai talloni. I chakra dei piedi si legano direttamente al chakra di base ed al chakra sacrale. Questo potrebbe avere il risultato di stimolare i vostri organi sessuali dato che i piedi sono legati all'orgasmo.

Continuate ad assorbire l'energia attraverso i piedi fino al chakra di base e poi verso l'alto su per la spina dorsale fino a farla uscire dal chakra della corona. Continuate a respirare energia per alcuni minuti.

I chakra dei piedi sono molto importanti per la capacità di attirare l'energia. Attrarre l'energia è importante per guarire voi stessi, guarire gli altri, e per le operazioni magiche.

Giorno 26 - Apertura di 8° e 9° Chakra

Se avete già aperto questi chakra, respirate attraverso di essi illuminandoli di energia.

Aprire i chakra delle spalle allineerà ulteriormente l'anima, ed aprirà la via per l'energia verso i chakra delle mani, potenziandoli enormemente. Inoltre i chakra delle spalle contengono le ali dell'anima. Per maggiori informazioni sulle ali dell'anima leggete il file relativo alle Meditazioni Sataniche.

Per le persone non Sataniste - **NON DIMENTICATE MAI CHE QUESTA CONOSCENZA PROVIENE DAI POTERI DELL'INFERNO!! QUESTA CONOSCENZA VIENE DA SATANA!!**



Per aprire i vostri chakra delle spalle:

1. Visualizzatevi come nell'immagine a sinistra.
2. Concentrate su di essi una brillante luce bianco-oro, inspirate e mentre espirate vibrare Z-Z-Z-Z-Z-Z-Z-Z-Z, mentre concentrate il suono su questi chakra.
3. Fatelo per 9 volte.

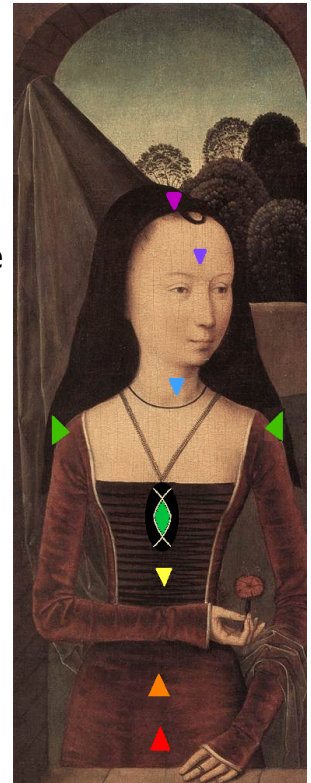
Avvertire un senso di dolore o pressione è un segnale positivo del successo nell'apertura dei chakra delle spalle. Questa sensazione potrebbe estendersi alle vostre braccia e potreste avvertirle come se fossero addormentate.

Adesso allineate i vostri chakra:

1. Cominciate con il chakra di base e giratelo in modo che la punta sia rivolta verso l'alto.
2. Fate lo stesso con il chakra sacrale.
3. Concentratevi adesso sul vostro chakra del plesso solare e giratelo in maniera che la punta sia rivolta verso il basso.
4. Concentrate la vostra attenzione sul chakra della corona e giratelo a punta in giù.
5. Fate lo stesso con il chakra della gola ed il sesto chakra.
6. Adesso, concentratevi sul vostro chakra del cuore e visualizzate due punte che si avvicinano una con l'altra sino ad unirsi come mostrato dall'immagine qui sotto



7. Terminate concentrandovi sui vostri chakra delle spalle e visualizzandoli con la punta rivolta verso l'interno



Giorni 27 e 28 - Apertura dei Centri di Chiarudienza

Se avete già aperto questi chakra, respirate attraverso di essi illuminandoli di energia.



Meditare sui vostri centri di chiarudienza, cosa nota anche come "udito astrale", potenzierà la vostra capacità di ascoltare sul piano astrale. E' utile nella comunicazione con i Demoni. Rilassatevi e concentratevi su ogni centro, visualizzando ognuno di essi come una stella brillante. Passate qualche minuto su ognuno di essi.

Per aprire questi chakra minori, semplicemente concentratevi su di essi e visualizzateli mentre si aprono come una stella e diventano più luminosi. Potrebbe essere necessario farlo per diverse sessioni prima che essi siano permanentemente aperti. I punti sono identici su entrambi i lati della testa sebbene l'illustrazione ne mostri solo un lato.

Noterete dei cambiamenti nella vostra consapevolezza e nelle capacità psichiche facendo questo esercizio per un certo periodo.

23



Man mano che avanzate, potete fare la "respirazione dei chakra" assorbendo energia con ogni inspirazione, e mentre espirate potete espandere lentamente, ed illuminare, ogni chakra su cui vi state concentrando.

*Dipinto usato per l'illustrazione:
"The Land Baby" di Hon John Collier; 19mo Secolo.

Giorno 29 - Rotazione dei Chakra

Questa meditazione richiede soltanto pochi minuti, e può essere fatta in ogni momento non appena avete modo di concentrarvi. E' semplice, e può rimpiazzare una meditazione completa o più lunga per le persone che non hanno la necessaria privacy e/o hanno poco tempo.

Mettete la vostra attenzione alla base della spina dorsale e visualizzate il vostro chakra di base come un vortice [come una piccola piramide]. Visualizzatelo di un ricco, vibrante rosso e fatelo ruotare. Continuate a farlo finchè non girerà da solo e velocemente. Assicuratevi che la punta sia rivolta verso l'alto.

Risalite lavorando su ogni chakra, visualizzando ognuno di essi e facendolo ruotare finchè non gira velocemente da solo. Visualizzate ognuno di essi come un vortice che ruota con un potente e brillante colore.

- 1°: Rosso, punta rivolta verso l'alto
- 2°: Arancione, punta rivolta verso l'alto
- 3°: Giallo/Oro, punta rivolta verso il basso
- 4°: Verde, questo chakra ha la forma di uno yoni
- 5°: Azzurro cielo, punta rivolta verso il basso
- 6°: Indaco [blu-violetto], punta rivolta verso il basso
- 7°: Viola, punta rivolta verso il basso



Quando fate ruotare il sesto chakra, focalizzatevi *dietro* al vostro terzo occhio, nel centro della testa. Molte persone credono erroneamente che il terzo occhio sia il sesto chakra. Il terzo occhio è solo un' *estensione* del sesto chakra, **non** il 6° chakra stesso.

Ognuno dei vostri chakra dovrebbe avere un colore brillante. I chakra che sono scuri o scoloriti non stanno funzionando correttamente. Continuate a farli ruotare e cercate di visualizzarli in modo da riportarli a loro colore. Potreste anche volerli pulire se è il caso.

Quando i chakra ruotano ad una velocità maggiore, questo aiuta a proteggersi dalla sfortuna e dai disturbi, apre anche varso il piano astrale, e protegge sia sul piano astrale che anche nel mondo fisico. Ricordate, tuttavia, che il lavoro sull'energia si deve fare ogni giorno poiché ogni giorno si costruisce sul giorno precedente e, finchè non viene stabilito un campo energetico forte e permanente, i benefici del breve termine possono essere persi e saranno più difficili da recuperare.

Inoltre, va notato che l'anima è fatta di luce. Ognuno dei chakra ha una propria lunghezza d'onda di luce, allo stesso modo di come si può vedere in un prisma che scompone la luce del sole in differenti colori. Questa è fisica. Qualsiasi cosa nel cosiddetto "occulto" può essere spiegata scientificamente. Quando ispiriamo o invochiamo energia luminosa, stiamo potenziando la nostra anima.

Giorni 30 e 31 - Meditazione Completa

Per eseguire questa meditazione in maniera ottimale, è importante che la vostra anima sia già aperta. Se non avete ancora eseguito le meditazioni di "Apertura dell'Anima", suggerisco caldamente di farlo prima di cominciare le meditazioni elencate qui sotto.

Negli antichi grimori, le parole segrete in codice usate per indicare i chakra erano "Dio/Dei". La meditazione completa sui chakra implica di lavorare su tutti i vostri sette chakra per ogni sessione di meditazione. Per esempio, potreste cominciare dal chakra della corona, visualizzarlo, assicurarvi che sia correttamente allineato, e poi potreste eseguire la respirazione specifica per il chakra della corona. Dopodichè, potreste eseguire la vibrazione per il chakra della corona. Dopo aver lavorato sul vostro chakra della corona, potreste passare al sesto chakra e fare la stessa cosa, poi passare al chakra della gola e così via fino al chakra di base. Questa è la meditazione completa sui chakra. Potete anche lavorare su un solo chakra di vostra scelta, o più chakra presi singolarmente, ma se scegliete di farlo è importante accertarsi, alla fine della meditazione, che le vostre energie siano bilanciate; questo si può fare visualizzando ed allineando ogni chakra, e vibrando le sue parole di potere.

25

Se avete un chakra più debole o volete amplificare il potere di uno dei vostri chakra, è importante fare la meditazione durante l'ora ed il giorno specifici per quel chakra. Se lo farete, anche se state lavorando su tutti i sette chakra in quel giorno, le energie del chakra scelto saranno dominanti. Per trovare le ore ed i giorni planetari esatti per la vostra località, raccomando molto questo programma gratuito. Le ricerche hanno provato che gli orari planetari degli Antichi Caldei sono accurate. Incoraggio a scaricare il programma Chronos da questo sito :

[CLICCARE QUI](#)

Ci sono diverse parole di potere fra cui potete scegliere per potenziare i vostri chakra. Accertatevi di essere costanti; per esempio, se state utilizzando le vibrazioni delle Rune, continuate con le vibrazioni delle Rune per tutta la sessione, utilizzando le vibrazioni delle Rune per tutti e sette i chakra. Le parole di potere vengono date in ordine di livello. Le vibrazioni "tradizionali" fanno sempre effetto, ma sono state corrette e drasticamente annacquate. La ragione per cui le ho lasciate scritte è che le vibrazioni in Sanscrito possono essere eccessive se la propria anima non è abbastanza forte per reggere la loro energia. Le parole che provengono dal Necronomicon del 1586, insieme alle

parole di potere tradizionali, possono essere usate dalle persone nuove ed inesperte. Le vibrazioni Runiche provengono da Satana e Lilith direttamente, perchè le ho utilizzate sotto la loro diretta supervisione quando ho lavorato per potenziare un'anima umana in forma di spirito che è trapassata in questo mondo ed ora risiede all'Inferno.

"L'argomento è naturalmente uno dei più oscuri che siano noti agli studiosi, e finora nessuno ha portato luce su di esso. In Egitto e in Caldea una volta esisteva una scienza al riguardo di questo 'linguaggio della natura', o 'lingua degli dei'".

"In Egitto i Sacerdoti inneggiavano agli Dei attraverso sette vocali, cantandole in ordine; anzichè l'organo ed il liuto, si udiva il canto musicale di queste lettere.

Nel pronunciare le vocali o 'lettere che suonano' - si diceva che ognuna delle sette sfere desse origine ad una vocale, o tono-natura, differente - Nicomaco ci informa che questi suoni-radice in natura si combinano con determinati elementi materiali, allo stesso modo in cui si combinano con le [14] consonanti; ma 'proprio come l'anima nel corpo e la musica con le corde della lira, una che produce creature viventi e l'altra toni musicali, allo stesso modo questi suoni-radice generano determinate energie e poteri iniziatori delle operazioni divine.'"

- Da un Rituale Mitraico

La Meditazione Completa sui Chakra è estremamente potente.

26

Ogni sessione dovrebbe cominciare allineando correttamente i vostri chakra [Cliccate qui]. Idealmente, dovrete aver già fatto tutte le meditazioni di apertura dell'anima. La meditazione completa su ogni chakra si esegue in quattro passi:

1. Visualizzare ed allineare correttamente il chakra su cui state lavorando.
2. Eseguire la tecnica di respirazione specifica per il chakra su cui state lavorando.
3. Vibrare la parola di potere per il chakra.
4. Trascorrere qualche minuto meditando sul chakra [visualizzandolo, percependolo e sentendolo].

Per evitare il sovraccarico di questa pagina, i link alle pagine di ogni chakra sono elencati qui sotto. E' importante lavorare su ogni chakra nell'origine in cui viene dato [da quello della corona fino a quello di base], oppure in ordine inverso [base fino alla corona], se i vostri chakra sono completamente aperti.

Meditazione sul Chakra della Corona



IL SETTIMO CHAKRA DELLA CORONA, LA SEDE DELLA DIVINITA',
[SAHASRARA], MILLE PETALI

Il Chakra della Corona è noto come il "loto dai mille petali". Il loto è conosciuto anche come Lily. Lily = "Liith". Oltre che reali esseri viventi, i demoni hanno ognuno un proprio messaggio spirituale. Lilith governa il chakra della corona. Satana governa il chakra di base. Il chakra di base e quello della corona formano una coppia maschile-femminile.

POSIZIONE: In cima alla testa
ELEMENTO: Acqua
COLORE: Violetto
NUMERO DI PETALI: loto dai mille petali
PIANETA: Giove
GENERE: Femminile
GIORNO: Giovedì
METALLO: Latta
FUNZIONE: Illuminazione
STATO INTERIORE: Estasi

27

VIBRAZIONE [Scegliete una delle seguenti]:

- MARDUK [Necronomicon] Questa vibrazione può essere usata sia da persone nuove che da persone esperte nella meditazione.
"M-M-M-A-A-A-R-R-R-DH-DH-DH-U-U-U-K-K-K"
Assicuratevi di mettere la lingua appena sopra i due denti anteriori quando pronunciate la "DH", come fareste per la parola "Dono", e vibratela. Questa è simile alla vibrazione "TH" ma appena più marcata di essa.
- ING [Runica] Questa vibrazione è intermedia fino ad avanzata, ma può essere utilizzata sia da persone nuove che esperte.
"I-I-I-I-I-N-N-N-G-G-G-G"
- MAUM [Sanscrito] Questa vibrazione è avanzata ed eccezionalmente potente, e dovrebbe essere usata solo da persone esperte nella meditazione.
"M-M-A-A-A-U-U-U-U-M-M-M-M"
- Non c'è nessun canto tradizionale per questo chakra.

Nota* MANTENETE SEMPRE LA STESSA CATEGORIA DI PAROLE DI POTERE SE STATE FACENDO LA MEDITAZIONE COMPLETA SUI CHAKRA; PER ESEMPIO, SE STATE UTILIZZANDO LE VIBRAZIONI RUNICHE, CONTINUEATE CON QUELLE ED USATE LE VIBRAZIONI RUNICHE ANCHE PER GLI ALTRI CHAKRA.

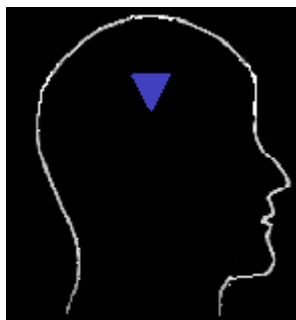
Non c'è nessuna tecnica di respirazione per questo chakra.

LA MEDITAZIONE :

Questa meditazione è migliore se fatta di Giovedì durante le ore di Giove, ma se state eseguendo la meditazione completa e quindi lavorate su tutti i vostri chakra, va bene qualsiasi momento.

1. Allineate [visualizzate] il vostro chakra della corona con la punta verso il basso, come mostrato all'inizio della pagina.
2. Inspirate, concentratevi sul vostro chakra della corona e, espirando, vibrare la parola di potere che avete scelto fra quelle date sopra.
3. Inspirate, concentratevi sul vostro chakra della corona e, espirando, vibrare la parola di potere che avete scelto per diverse volte.
4. Rimanete fermi, concentrandovi sul vostro chakra della corona e percepetelo per alcuni minuti.

Meditazione sul Sesto Chakra



IL SESTO CHAKRA [AJNA]

POSIZIONE: Appena sotto il Chakra della Corona

ELEMENTO: Etere

COLORE: Indaco - blu/violetto

NUMERO DI PETALI: 2

PIANETA: Luna

GENERE: Femminile

GIORNO: Lunedì

METALLO: Argento

FUNZIONE: Visione psichica

STATO INTERIORE: Intuito

TECNICA DI RESPIRAZIONE: Respirazione Lunare Kumbhaka

VIBRAZIONE [Scegliete una delle seguenti]:

- INANNA [Necronomicon] Questa vibrazione può essere usata sia da persone nuove che esperte nella meditazione.
"I-I-I-N-N-N-N-A-A-N-N-N-A-A"
- AUM [Canto tradizionale] Questa vibrazione può essere usata sia da persone nuove che esperte nella meditazione.
"A-A-A-U-U-U-U-M-M-M-M"
- THOR [Runica] Questa vibrazione è intermedia fino ad avanzata, ma può essere usata sia da persone nuove che esperte.
"TH-TH-A-A-U-U-U-R-R-R" [Arrotate le R]
Accertatevi di mettere la lingua quando vibrare la "TH" dietro ai vostri due denti anteriori, proprio nel punto dove i denti si inseriscono nelle gengive.
- THAUM [Sanscrito] Questa vibrazione è avanzata ed eccezionalmente potente, e dovrebbe essere usata soltanto da persone esperte nella meditazione.
"TH-TH-A-A-A-U-U-U-U-M-M-M-M"
Accertatevi di mettere la lingua quando vibrare la "TH" dietro ai vostri due denti anteriori, proprio nel punto dove i denti si inseriscono nelle gengive.

Nota* MANTENETE SEMPRE LA STESSA CATEGORIA DI PAROLE DI POTERE SE STATE FACENDO LA MEDITAZIONE COMPLETA SUI CHAKRA; PER ESEMPIO, SE STATE UTILIZZANDO LE VIBRAZIONI RUNICHE, CONTINUATE CON QUELLE ED USATE LE VIBRAZIONI RUNICHE ANCHE PER GLI ALTRI CHAKRA.

LA MEDITAZIONE:

Questa meditazione è migliore se fatta di Lunedì durante le ore della Luna, ma se state eseguendo la meditazione completa e quindi lavorate su tutti i vostri chakra, va bene qualsiasi momento.

1. Allineate [visualizzate] il vostro sesto chakra con la punta verso il basso, come mostrato all'inizio della pagina.
2. Fate la Respirazione Lunare Kumbhaka riportata qui sotto.
3. Inspirate, concentratevi sul vostro sesto chakra e, mentre espirate, vibrare la parola di potere che avete scelto per diverse volte.
4. Rimanete fermi, concentrandovi sul vostro sesto chakra e percepetelo per alcuni minuti.

Respirazione Lunare Kumbhaka

Eseguite entrambi gli esercizi di respirazione che seguono. Fate il primo set per diverse respirazioni, e proseguite con il secondo set per lo stesso numero di respirazioni fatte per il primo. Per esempio: se fate 4 ripetizioni per il primo set, accertatevi di fare 4 ripetizioni per il secondo set; nè di più nè di meno.

Primo Set :

1. Inspirate attraverso entrambe le narici contando fino a 2
2. Trattenete il respiro contando fino a 4
3. Espirate contando fino a 6
4. Trattenete il respiro contando fino a 4

Questa è una ripetizione. Fare da 3 a 6 ripetizioni va bene per le persone nuove. Le persone esperte ed avanzate dovrebbero farne quante si sentono di fare senza sforzarsi.

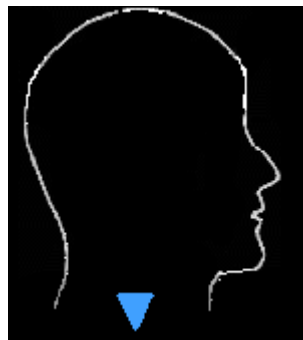
Il seguente esercizio si dovrebbe fare per tante ripetizioni quante se ne sono eseguite per il primo set [esercizio precedente].

Secondo Set :

1. Inspirate fino a 6
2. Trattenete il respiro contando fino a 6
3. Espirate contando fino a 4
NON trattenete il respiro alla fine. Fate tante ripetizioni quante ne avete fatte per il primo set.

Questa è una ripetizione. Fare da 3 a 6 ripetizioni va bene per le persone nuove. Le persone esperte ed avanzate dovrebbero farne quante si sentono di fare senza sforzarsi.

Meditazione sul Chakra della Gola



IL QUINTO, IL CHAKRA DELLA GOLA [VISHUDDI]

POSIZIONE: Gola

ELEMENTO: Aria

COLORE: Azzurro cielo

NUMERO DI PETALI: 16

PIANETA: Venere

GENERE: Femminile

GIORNO: Venerdì

METALLO: Rame

FUNZIONE: Comunicazione, espressione emotiva

STATO INTERIORE: Udito psichico, emozioni

TECNICA DI RESPIRAZIONE: Respiro Yoga Vibrato [Brahmarii]

VIBRAZIONE [Scegliete una delle seguenti]:

- NANNA [Necronomicon] Questa vibrazione può essere usata sia da persone nuove che esperte nella meditazione.
"N-N-N-N-A-A-N-N-N-A-A"
- HAM oppure HANG [Canto tradizionale] Questa vibrazione può essere usata sia da persone nuove che esperte nella meditazione.
"H-H-A-A-A-M-M-M-M" oppure "H-H-A-A-A-N-N-G-G"
- KAUN [Runica] Questa vibrazione è intermedia fino ad avanzata, ma può essere usata sia da persone nuove che esperte.
"K-K-A-A-A-U-U-U-N-N"
- HAUM [Sanscrito] Questa vibrazione è avanzata ed eccezionalmente potente, e dovrebbe essere usata solo da persone esperte nella meditazione.
"H-H-H-A-A-A-U-U-U-U-M-M-M-M"

Nota* MANTENETE SEMPRE LA STESSA CATEGORIA DI PAROLE DI POTERE SE STATE FACENDO LA MEDITAZIONE COMPLETA SUI CHAKRA; PER ESEMPIO, SE STATE UTILIZZANDO LE VIBRAZIONI RUNICHE, CONTINUEATE CON QUELLE ED USATE LE VIBRAZIONI RUNICHE ANCHE PER GLI ALTRI CHAKRA.

LA MEDITAZIONE:

Questa meditazione è migliore se fatta di Venerdì durante le ore di Venere, ma se state eseguendo la meditazione completa e quindi lavorate su tutti i vostri chakra, va bene qualsiasi momento.

1. Allineate [visualizzate] il vostro chakra della gola con la punta verso il basso, come mostrato all'inizio della pagina.
2. Fate la Respirazione Yoga Vibrata [Brahmarii] riportata qui sotto.
3. Inspirate, concentratevi sul vostro chakra della gola e, mentre espirate, vibrare la parola di potere che avete scelto per diverse volte.
4. Rimanete fermi, concentrandovi sul vostro chakra della gola e percepetelo per alcuni minuti.

Il Respiro Vibrato Yoga [Brahmarii]

Questo tipo di respirazione è essenziale per diventare maestri nell'uso dei mantra [parole e nomi di potere]. I mantra dovrebbero sempre essere vibrati, e NON soltanto ripetuti. Si deve vibrare ogni sillaba di un mantra. E' attraverso la vibrazione che i nomi e le parole sacre manifestano il loro potere.

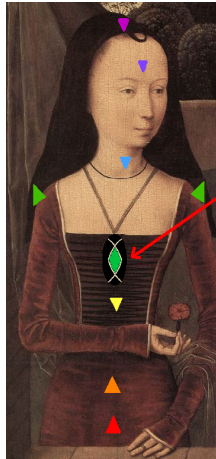
Come eseguire il Respiro Vibrato Yoga [Brahmarii]:

1. Respirate nella stessa maniera della respirazione Yogi completa, riempiendo i vostri polmoni al massimo.

2. Quando esirate, vibrare HUM. Questo prolungherà la durata dell'espirazione. [Quindi, ispirate completamente, poi vibrare HMMMMMM – con le labbra chiuse – finché non avete più aria].

Questa è una ripetizione. Fate 5 ripetizioni.

Meditazione sul Chakra del Cuore



IL QUARTO, IL CENTRO, IL CHAKRA DEL CUORE [ANAHATA]

POSIZIONE: Centro del petto

ELEMENTO: Fuoco/Aria

COLORE: Verde

NUMERO DI PETALI: 12

PIANETA: Mercurio

GENERE: Neutro

GIORNO: Mercoledì

METALLO: Mercurio

FUNZIONE: Il chakra del cuore è il connettore neutro tra i chakra superiori e quelli inferiori

STATO INTERIORE: Frivolezza, proiezione astrale

TECNICA DI RESPIRAZIONE: Respirazione a Narici Alternate [Sole/Luna - Anuloma Viloma]

VIBRAZIONE [Scegliete una delle seguenti]:

- NEBO [Necronomicon] Questa vibrazione può essere usata sia da persone nuove che esperte nella meditazione.
"N-N-N-N-EY-EY-EY-B-B-B-B-O-O-O"
- YAM o YANG [Canto tradizionale] Questa vibrazione può essere usata sia da persone nuove che esperte nella meditazione.
"Y-Y-A-A-A-M-M-M-M" oppure "Y-Y-A-A-A-N-N-G-G"
- GEBO [Runica] Questa vibrazione è intermedia fino ad avanzata, ma può essere usata sia da persone nuove che esperte.
"G-G-G-G-EY-EY-EY-B-B-B-B-O-O-O-O" [La G dura]

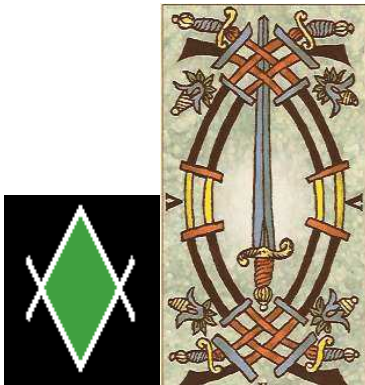
- YAUM [Sanscrito] Questa vibrazione è avanzata ed eccezionalmente potente, e dovrebbe essere usata soltanto da persone esperte nella meditazione.
"Y-Y-Y-A-A-A-U-U-U-M-M-M-M"

Nota* MANTENETE SEMPRE LA STESSA CATEGORIA DI PAROLE DI POTERE SE STATE FACENDO LA MEDITAZIONE COMPLETA SUI CHAKRA; PER ESEMPIO, SE STATE UTILIZZANDO LE VIBRAZIONI RUNICHE, CONTINUEATE CON QUELLE ED USATE LE VIBRAZIONI RUNICHE ANCHE PER GLI ALTRI CHAKRA.

LA MEDITAZIONE:

Questa meditazione è migliore se fatta di Mercoledì durante le ore di Mercurio, ma se state eseguendo la meditazione completa e quindi lavorate su tutti i vostri chakra, va bene qualsiasi momento.

1. Visualizzate il vostro chakra del cuore come uno YONI :



2. Fate la Respirazione a Narici Alternate [Sole/Luna - Anuloma Viloma] riportata qui sotto.
3. Inspirate, concentratevi sul vostro chakra del cuore e, mentre esirate, vibrare la parola di potere che avete scelto per diverse volte.
4. Rimanete fermi, concentrandovi sul vostro chakra del cuore e percepetelo per alcuni minuti.

Respirazione a Narici Alternate [Sole/Luna] [Anuloma Viloma]

1. Mettete il pollice sulla vostra narice destra, ed inspirate attraverso la narice sinistra contando fino a 4 e trattenete il respiro contando fino a 6.
2. Invertite, e chiudete con il pollice la narice sinistra, ed ora esirate contando fino a 4 attraverso la narice destra, lentamente e in maniera non forzata, leggera.
3. Mantenete ancora la narice sinistra chiusa con il pollice, ed inspirate attraverso la narice destra contando fino a 4 e trattenete il respiro contando fino a 6.
4. Chiudete ora la vostra narice destra con il pollice, esirate attraverso la narice sinistra contando fino a 4.

5. Mantenendo il pollice sulla narice destra, ispirate attraverso la narice sinistra contando fino a 4, trattenete il respiro per 6 secondi, invertite e chiudete con il pollice la narice sinistra, ed espirate attraverso la narice destra contando fino a 4.

Ricapitolando:

- Ispirate a sinistra
- Trattenete il fiato
- Espirate a destra
- Ispirate a destra
- Trattenete il fiato
- Espirate a sinistra

Questa è una ripetizione.

Le persone nuove agli esercizi di respirazione dovrebbero fare 5 ripetizioni, e non di più. Possono essere necessari diversi mesi prima di poter aumentare il numero di ripetizioni. I meditatori esperti possono farne dieci o più. Ricordate che per tutti gli esercizi di respirazione farne meno è sempre meglio; in altre parole non forzate nessun esercizio di respirazione finchè diventi scomodo. Non dovete MAI sentire che vi state stancando, poichè questo è un avvertimento a fermarsi. Non trattenete mai il respiro più di quanto vi sia comodo. Forzare gli esercizi di respirazione può essere estremamente pericoloso.

E' importante rilassarvi e prendervi un po' di tempo con questo esercizio.

34

Per i praticanti più avanzati il tempo può variare, contando per esempio fino a 2 inspirando, fino a 8 trattenendo il fiato, e fino a 4 espirando, ma non deve essere variato durante tutta la meditazione.

Questo esercizio è eccellente dopo un lavoro di guarigione magica, o dopo qualsiasi operazione magica che ha utilizzato energia esterna a voi, o qualsiasi operazione che richiede un'uscita di energia, perchè agisce per bilanciare le energie dell'anima.

Questo esercizio dirige il prana [o potere magico] verso la testa e verso i chakra superiori, equilibra i canali ida e pingala [i nadi del sole e della luna], e li purifica affinché il serpente kundalini possa risalire in sicurezza.

Meditazione sul Chakra Solare 666



IL TERZO, IL CHAKRA SOLARE [MANIPURA]

POSIZIONE: Appena sopra l'ombelico vicino al plesso solare

ELEMENTO: Fuoco

COLORE: Bianco-oro [Brillante come il Sole]

NUMERO DI PETALI: 10

PIANETA: Sole

GENERE: Maschile

GIORNO: Domenica

METALLO: Oro

FUNZIONE: Questo chakra è la sede del potere dell'anima; volontà, potere, manipolazione

STATO INTERIORE: Forza di volontà, senso del tempo

TECNICA DI RESPIRAZIONE: Respiro del Fuoco [Kapalabhati]

35

VIBRAZIONE [Scegliete una delle seguenti]:

- UDDU [Necronomicon] Questa vibrazione può essere usata sia da persone nuove che esperte nella meditazione.
"U-U-U-U-DH-DH-DH-DH-U-U-U-U"
Assicuratevi di mettere la lingua appena sopra i due denti anteriori quando pronunciate la "DH", come fareste per la parola "Dono", e vibratela. Questa è simile alla vibrazione "TH" ma appena più marcata di essa.
- VAUM [Sanscrito] Questa vibrazione è avanzata ed eccezionalmente potente, e dovrebbe essere usata solo da persone esperte nella meditazione.
"V-V-A-A-A-U-U-U-M-M-M"
- RAM oppure RANG [Canto tradizionale]. Questa vibrazione può essere usata sia da persone nuove che esperte nella meditazione.
"R-R-A-A-A-M-M-M-M" oppure "R-R-A-A-A-N-N-G-G" [Arrotate le R]
- REDA [Runica] Questa vibrazione è intermedia fino ad avanzata, ma può essere usata sia da persone nuove che esperte.

"R-R-EY-EY-DH-DH-AH-AH [Arrotate le R]

Assicuratevi di mettere la lingua appena sopra i due denti anteriori quando pronunciate la "DH", come fareste per la parola "Dono", e vibratela. Questa è simile alla vibrazione "TH" ma appena più marcata di essa.

VARIAZIONE [MOLTO PIU' POTETE E BASATA SULLA TRADIZIONE GOTICA] : RAUDA

"R-R-R-A-A-U-U-U-DH-DH-A-A" [Arrotate le R]

Assicuratevi di mettere la lingua appena sopra i due denti anteriori quando pronunciate la "DH", come fareste per la parola "Dono", e vibratela. Questa è simile alla vibrazione "TH" ma appena più marcata di essa.

- RAUM [Sanscrito] Questa vibrazione è avanzata ed eccezionalmente potente, e dovrebbe essere usata soltanto da persone esperte nella meditazione.

"R-R-A-A-A-U-U-U-U-M-M-M-M" [Arrotate le R]

Nota* MANTENETE SEMPRE LA STESSA CATEGORIA DI PAROLE DI POTERE SE STATE FACENDO LA MEDITAZIONE COMPLETA SUI CHAKRA; PER ESEMPIO, SE STATE UTILIZZANDO LE VIBRAZIONI RUNICHE, CONTINUATE CON QUELLE ED USATE LE VIBRAZIONI RUNICHE ANCHE PER GLI ALTRI CHAKRA.

LA MEDITAZIONE:

Questa meditazione è migliore se fatta di Domenica durante le ore del Sole, ma se state eseguendo la meditazione completa e quindi lavorate su tutti i vostri chakra, va bene qualsiasi momento.

36

1. Allineate [visualizzate] il vostro chakra solare 666 con la punta verso il basso, come mostrato all'inizio della pagina [Questo importantissimo chakra è una "coppa" poichè che riceve il nettare della ghiandola pineale che fornisce l'immortalità].
2. Fate La Respirazione Yoga del Fuoco riportata qui sotto.
3. Inspirate, concentratevi sul vostro chakra solare 666 e, mentre esirate, vibrare la parola di potere che avete scelto per diverse volte.
4. Rimanente fermi, concentrandovi sul vostro chakra solare 666 e percepitelo per alcuni minuti.

Il Respiro del Fuoco [Kapalabhati]

1. Contraete I vostri muscoli addominali con forza, creando un'espiazione attraverso il "pompaggio" dei muscoli dello stomaco all'infuori ed all'indietro in maniera veloce e decisa, ma controllata. L'aria entrerà da sola nella parte alta dei vostro polmoni. Utilizzate le rapide contrazioni dei vostri muscoli addominali per inspirare ed espirare in questo esercizio. Le contrazioni dovrebbero essere ritmiche.
2. Fatelo alcune volte, per impraticirvi.
3. Fatene 20 di fila, usando i vostri muscoli addominali e facendo il movimento dentro/fuori in rapida successione; alla fine della ripetizione numero 20 esirate, poi ispirate e riempite i polmoni, contraete il vostro

ano, abbassate il mento fino a toccare il petto, trattenete il respiro fin quando riuscite senza troppo sforzo – NON ESAGERATE.

4. Espirate lentamente.

Questa è una ripetizione. L'espiazione deve essere breve, l'inspirazione invece è più passiva e più lunga. Si possono rafforzare le ripetizioni aumentando il numero di "pompate" che vengono fatte con gli addominali. Fate prima tre ripetizioni da 20, e poi dopo un po' di tempo aumentate fino a 30, poi 40, finchè non arrivate a farne 60.

Cosa fa questo esercizio:

- Aumenta il quantitativo di ossigeno nel corpo.
- Aumenta il calore. Gli alchimisti nel periodo Gotico e Medioevale usavano simbolicamente "i soffietti" usati per il camino nei dipinti alchemici, per rappresentare questo esercizio.
- QUESTA TECNICA DI RESPIRAZIONE E' LA BASE DELLO YOGA KUNDALINI.

NON FATE questo esercizio se siete in gravidanza, se avete la pressione alta, se avete un'ernia o altri problemi fisici che riguardano il vostro addome.

[Link su Youtube che mostra come eseguire correttamente questo esercizio di respirazione.](#)

NOTA* Questo video viene linkato solo per dare una breve dimostrazione [soli 17 secondi], facile da capire, e non è collegato in alcun modo con il Clero di Joy of Satan.

37

Meditazione sul Chakra Sacrale



POSIZIONE: A metà fra l'ombelico e l'osso pubico

ELEMENTO: Terra

COLORE: Arancione

NUMERO DI PETALI: 6

PIANETA: Marte

GENERE: Maschile

GIORNO: Martedì

METALLO: Ferro

FUNZIONE: Sessualità, piacere, procreazione, creatività, sede dell'energia sessuale

STATO INTERIORE: Potenziale creativo

TECNICA DI RESPIRAZIONE: Respirazione Sacrale [vedi sotto]

VIBRAZIONE [Scegliete una delle seguenti]:

- NERGAL [Necronomicon] Questa vibrazione può essere usata sia da persone nuove che esperte nella meditazione.
"N-N-N-EIR-EIR-EIR-G-G-G-A-A-A-L-L-L"
- VAM oppure VANG [Canto tradizionale] Questa vibrazione può essere usata sia da persone nuove che esperte nella meditazione.
"V-V-A-A-A-M-M-M-M" oppure "V-V-A-A-A-N-N-G-G"
- DAGUR [Runica] Questa vibrazione è intermedia fino ad avanzata, ma può essere utilizzata sia da persone nuove che esperte.
"DH-DH-AH-AH-G-G-U-U-U-R-R-R" [Arrotate le R]
Assicuratevi di mettere la lingua appena sopra i due denti anteriori quando pronunciate la "DH", come fareste per la parola "Dono", e vibratela. Questa è simile alla vibrazione "TH" ma appena più marcata di essa.
- VAUM [Sanscrito] Questa vibrazione è avanzata ed eccezionalmente potente, e dovrebbe essere usata solo da persone esperte nella meditazione.
"V-V-A-A-A-U-U-U-U-M-M-M-M"

Nota* MANTENETE SEMPRE LA STESSA CATEGORIA DI PAROLE DI POTERE SE STATE FACENDO LA MEDITAZIONE COMPLETA SUI CHAKRA; PER ESEMPIO, SE STATE UTILIZZANDO LE VIBRAZIONI RUNICHE, CONTINUETE CON QUELLE ED USATE LE VIBRAZIONI RUNICHE ANCHE PER GLI ALTRI CHAKRA.

LA MEDITAZIONE:

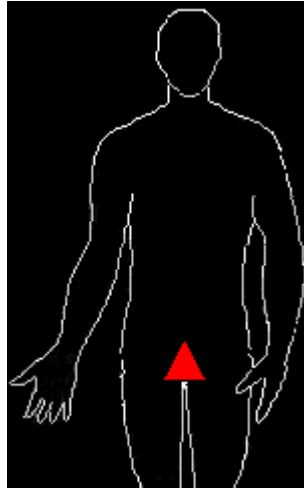
Questa meditazione è migliore se fatta di Martedì durante le ore di Marte, ma se state eseguendo la meditazione completa e quindi lavorate su tutti i vostri chakra, va bene qualsiasi momento.

1. Allineate [visualizzate] il vostro chakra sacrale con la punta verso l'alto, come una piramide, come mostrato all'inizio della pagina.
2. Fate la Respirazione Sacrale :
Inspirate dal naso, concentratevi e visualizzate l'energia che entra nel vostro chakra di base e giunge fino al chakra sacrale e trattenete il respiro contando fino a 6. [Questo conto può essere variato per arrivare fino a quanto riuscite senza sforzo, perchè trattenere il respiro non dovrebbe mai essere sforzato. Contare da 4 a 8 va bene, fintanto che mantenete lo stesso conteggio quando ripetete le respirazioni successive].

Quindi espirate lasciando che l'aria esca dai polmoni senza sforzo.
Questa è una ripetizione; fate diverse ripetizioni.

3. Inspirate, concentratevi sul vostro chakra sacrale e, mentre espirate, vibrare la parola di potere che avete scelto per diverse volte.
4. Rimanete fermi, concentrandovi sul vostro chakra sacrale e percepetelo per alcuni minuti.

Meditazione sul Chakra di Base



IL PRIMO, IL CHAKRA DI BASE, IL "MULADHARA", CHE SIGNIFICA "RADICE".

ELEMENTO: Terra

COLORE: Rosso

NUMERO DI "PETALI": 4

PIANETA: Saturno

GENERE: Maschile

GIORNO: Sabato

METALLO: Piombo

FUNZIONE: Sopravvivenza, stare con i piedi per terra

STATO INTERIORE: Stabilità

TECNICA DI RESPIRAZIONE: [vedi sotto]

VIBRAZIONE [Scegliete una delle seguenti]:

- NINIB [Necronomicon] Questa vibrazione può essere usata sia dalle persone nuove che dalle persone esperte nella meditazione.
"N-N-N-N-I-I-I-N-N-N-N-I-I-I-B-B-B-B-B"
- LAM oppure LANG [Canto tradizionale] Questa vibrazione può essere usata sia dalle persone nuove che dalle persone esperte nella meditazione.
"L-L-A-A-A-M-M-M-M" oppure "L-L-A-A-A-N-N-G-G"
- SOWILO [Runica] Questa vibrazione è intermedia fino ad avanzata, ma può essere usata sia dalle persone nuove che esperte.
"S-S-O-O-V-V-I-I-LL-O-O"

- SAUIL [Runica] [VARIAZIONE GOTICA, CHE E' MOLTO PIU' POTENTE E DOVREBBE ESSERE USATA SOLO DA PERSONE ESPERTE NELLA MEDITAZIONE]
"S-S-A-A-U-U-U-L-L-L"
- LAUM [Sanscrito] Questa vibrazione è avanzata ed eccezionalmente potente, e dovrebbe essere usata solo da persone esperte nella meditazione.
"L-L-A-A-A-U-U-U-U-M-M-M-M"

Nota* MANTENETE SEMPRE LA STESSA CATEGORIA DI PAROLE DI POTERE SE STATE FACENDO LA MEDITAZIONE COMPLETA SUI CHAKRA; PER ESEMPIO, SE STATE UTILIZZANDO LE VIBRAZIONI RUNICHE, CONTINUEATE CON QUELLE ED USATE LE VIBRAZIONI RUNICHE ANCHE PER GLI ALTRI CHAKRA.

LA MEDITAZIONE:

Questa meditazione è migliore se fatta di Sabato durante le ore di Saturno, ma se state eseguendo la meditazione completa e quindi lavorate su tutti i vostri chakra, va bene qualsiasi momento.

1. Allineate [visualizzate] il vostro chakra di base con la punta verso l'alto, come una piramide, come mostrato all'inizio della pagina.
2. Fate il seguente esercizio di respirazione :
 - Inspirate lentamente dal naso, contraete il vostro ano e concentratevi e visualizzate l'energia che entra nel vostro chakra di base e, con l'inspirazione, portate questa energia attraverso tutti i vostri chakra fino a quello della corona, illuminando ognuno di essi.
 - Trattenete il fiato contando fino a 4 per le persone nuove, per le persone medie fino a 10, per le persone avanzate fino a quanto riuscite senza sforzo. Il conteggio dovrebbe essere sempre lo stesso durante tutta la meditazione.
 - Espirate lentamente attraverso il naso e visualizzate l'energia, concentrandovi su di essa, che entra dal chakra della corona e, espirando, discende lungo tutti i chakra fino a quello di base, illuminando ognuno di essi.
3. Inspirate, concentratevi sul vostro chakra di base e sentitelo e, mentre espirate, vibrare la parola di potere che avete scelto per diverse volte.
4. Rimanete fermi, concentrandovi sul vostro chakra di base e percepitelo per alcuni minuti.

Terzo Mese

Giorni da 1 a 5:

La meditazione che segue è la meditazione più importante perchè ha a che fare con l'invocazione dell'energia. La manipolazione dell'energia è la base di tutto il potere della mente/magia. Saper sentire le sfumature delle diverse energie, invocarle e dirigerle è la base del potere.

L'esercizio dei prossimi cinque giorni sarà basato sulla meditazione di base. Ma, anzichè espandere l'aura, soffierete l'energia nuovamente nell'etere. Inspirate l'energia ed espirate l'energia, rimandandola indietro con ogni espirazione. Fatelo per 15 respirazioni.

Cosa fa questo esercizio :

Questo esercizio vi permetterà di respirare energia dentro persone, oggetti, sigilli [per potenziarli] e talismani e per programmare ogni cosa che volete con la vostra energia. Questo esercizio vi preparerà anche per il prossimo passo di questo programma - lavorare con gli elementi.

Giorni da 6 a 13:

41

Per i prossimi tre giorni lavoreremo con l'Ectoplasma. L'Ectoplasma è la sostanza che vediamo quando guardiamo nello specchio e vediamo le nuvole. E' una forma minore, ma è da qui che partirete.

La luce di una candela è perfetta per questo esercizio. Il colore della candela non importa in questo caso, quindi usate qualunque colore avete a disposizione.

Se avete uno specchio nero vorrete usarlo, ma ogni altro oggetto simile funzionerà lo stesso. Potete anche usare un normale specchio o una boccia di liquido scuro o nero.

1. Sedetevi in una stanza tranquilla e poco illuminata.
2. Rilassatevi ed entrate in stato di trance. Non è necessario che sia profondo, solo abbastanza per essere concentrati.
3. Guardate nello specchio o nella boccia di liquido e fissate un punto. Dovreste poter vedere delle nubi.
4. Concentratevi su queste nubi, desiderando in maniera lieve che si condensino e diventino più spesse.
5. per i giorni da 7 a 9, delicatamente e lentamente spostate gli occhi fuori dallo specchio. Dovreste sempre poter vedere le nubi davanti a voi. Cercate di concentrarvi su di esse per 2-3 minuti.

6. Battete le ciglia e muovete le dita o i piedi per portarvi lentamente fuori dal trance.

*Per i giorni da 10 a 13:

Ripetete l'esercizio qui sopra ma, al passo numero 5, desiderate di dare all'ectoplasma la forma di una sfera.

Cos'è l'ectoplasma:

L'ectoplasma ha molti differenti usi astrali. Gli extra-terrestri lo usano in una forma molto più potente degli umani. Si tratta della nube che si forma prima di molti "rapimenti", in cui avviene la perdita della memoria e del ricordo di quel momento in particolare. L'ectoplasma può rendere una persona invisibile e può essere usato per uccidere nei rituali di morte. Dopo che si ottiene efficienza nel produrre questa sostanza, si può desiderare di manifestarla in specifici colori che sono in armonia con l'obiettivo del lavoro.

L'esempio più comune dell'uso dell'ectoplasma sono i medium. L'ectoplasma dà allo spirito evocato qualcosa in cui possa manifestarsi. L'ectoplasma può aggiungere molta potenza per creare una forma pensiero.

Giorni da 14 a 17:

Quando sarete in grado di eseguire questo esercizio per 5 minuti di concentrazione ininterrotta, sarete efficienti.

42

Prendete quattro oggetti semplici tutti insieme, una penna, matita, cucchiaio, spilla, fermacapelli – qualunque cosa. Assicuratevi solo che non sia un oggetto complesso e che sia semplice da visualizzare.

1. Prendete il primo oggetto e concentratevi su di esso per 1-2 minuti.
2. Chiudete gli occhi e visualizzatelo per 1-2 minuti.
3. Aprite gli occhi e visualizzate l'oggetto davanti a voi nell'aria. Dovreste concentrarvi solamente sul vedere l'oggetto e nessun'altra cosa nella stanza.
4. Ripetete tale esercizio con gli altri oggetti.

Giorni da 18 a 20:

Con i seguenti esercizi aggiungeremo il suono alle visualizzazioni. Questo esercizio rinforza in maniera eccellente i sensi astrali.

Giorno 18:

Visualizzate un orologio a parete ed ascoltatelo ticchettare. Può essere qualunque orologio, ma più sarà semplice e meglio sarà per cominciare. Adesso visualizzate l'orologio ed ascoltate il ticchettio per 3-4 minuti.

Giorno 19:

Visualizzate un grande falò ed ascoltate lo scoppiettio della legna.

Giorno 20:

Visualizzate un fiume o il mare ed ascoltate l'acqua che scorre o le onde che rimbano.

Giorni da 21 a 26:

Giorno 21:

1. Sedete tranquillamente e rilassatevi.
2. Visualizzate un grosso falò. *Ascoltate* lo scoppiettio e *sentite* il calore, quindi *annusate* il calore.
Fatelo per 5 minuti.

Giorno 22:

1. Sedete tranquillamente e rilassatevi.
2. Visualizzate voi stessi immersi nell'acqua. Può essere un fiume, un lago o il mare. *Sentite* l'acqua, *ascoltate* l'acqua ed *annusate* l'acqua, come se foste realmente lì.
Fatelo per 5 minuti.

43

Giorno 23:

1. Sedete tranquillamente e rilassatevi.
2. Visualizzate voi stessi a piedi scalzi sulla terra. E' meglio se riuscite a visualizzare voi stessi mentre camminate su un campo arato in una fattoria poiché questo è molto vicino all'elemento terra. *Sentite* il terreno sotto i vostri piedi ed *ascoltate* e *sentite* la brezza fresca nell'aria ed *annusate* l'odore della terra.
Fatelo per 5 minuti.

Giorno 24:

1. Sedete tranquillamente e rilassatevi.
2. Visualizzate voi stessi mentre camminate contro vento. *Sentite* il vento che soffia sulla vostra pelle e il rombo del vento nelle orecchie.
Annusate l'aria fresca mentre soffia contro di voi. Percepите ogni passo che fate contro il vento.
Fatelo per 5 minuti.

Giorno 25:

1. Sedete tranquillamente e rilassatevi.

2. Visualizzate voi stessi in un luogo freddo. Sentite mentre vi raffreddate. Sentite il vento gelido che soffia sulla vostra pelle. Per chi conosce la neve, visualizzatevi in mezzo a neve e ghiaccio. Sentite lo scricchiolio della neve sotto i vostri piedi. Per chi non ha esperienza sulla neve, visualizzate soltanto un luogo freddo ed usate tutti i vostri sensi astrali. Fatelo per 3-4 minuti e non di più.

Giorno 26:

1. Sedete tranquillamente e rilassatevi.
2. Visualizzate voi stessi camminare nel deserto. *Sentite* il caldo bruciante ed il vento caldo e secco nei vostri dintorni. Sentite la sabbia sotto i piedi e il vostro corpo che diventa sempre più caldo. Fatelo per 3-4 minuti e non di più.

Cosa fa questo esercizio:

Oltre che rinforzare i vostri sensi astrali, questi esercizi sono un'introduzione per lavorare con i quattro elementi aria, acqua, terra e fuoco. Invocando questi elementi, cosa che faremo il mese prossimo, diventeremo capaci di gestire enormi quantità di calore, freddo ed altri estremi. Invocare e dirigere il fuoco è la base della pirocinesi. Invocando l'elemento fuoco ci manteniamo caldi, o freddi con l'elemento acqua, se le circostanze lo richiedono. L'invocazione del fuoco è il mezzo con cui i Monaci Tibetani trascorrevano la notte della loro iniziazione all'aperto in mezzo a una bufera di neve, nudi e con solo una veste bagnata indosso. Al mattino, se l'iniziato passava, la veste era asciutta e la neve ed il ghiaccio si erano sciolti nell'area circostante.

44

Alcune logge Sataniche del 1920-30 in Germania usavano il fuoco per commettere degli assassini. L'elemento, se invocato e diretto nella vittima, fa letteralmente bollire il suo sangue.

L'elemento aria, se propriamente invocato, produce la levitazione. Attraverso la corretta invocazione e direzione degli elementi possiamo anche influenzare i fenomeni meteorologici.

Giorni da 27 a 31:

Per I prossimi 5 giorni entrate in stato di trance e visualizzate una scena.

*Per i giorni 27 e 28, visualizzate una scena all'aperto con animali e piante. Usate tutti i vostri sensi astrali. Annusare l'aria, sentite il vento, ascoltate gli animali come un cane che abbaia, ogni cosa. Guardate ogni cosa intorno a voi come se foste realmente lì e siate coscienti di ogni cosa nello stesso istante.

*Per i giorni da 29 a 31, visualizzate voi stessi in una stanza affollata o una strada trafficata dove ci siano delle persone. Ascoltate le persone parlare come se foste realmente lì. Potete annusare l'aria, vedere le persone che si muovono, ascoltare i suoni del traffico, ascoltare le persone che parlano. Cercate di essere coscienti di ogni cosa nello stesso momento.

Quanto potrete farlo per 5 minuti senza interruzioni, siete passati.

Cosa fa questo esercizio:

Rinforza i vostri sensi astrali ed apre aree della mente e le potenzia, in vista della pratica seria della magia.

Quarto Mese

Giorni da 1 a 15:

* Quando avete terminato di fondervi con un essere umano o animale, assicuratevi di pulire la vostra aura ed i chakra, perché i loro pensieri o idee possono ricadere su di voi. Scegliete sempre un essere sano quando siete nuovi, sia esso una pianta o un essere umano.

Giorni 1 e 2:

1. Scegliete un oggetto; può essere un cristallo, un tavolo – qualunque cosa nella vostra stanza. I principianti dovrebbero iniziare con un oggetto fatto di un unico materiale, come una roccia o un piatto.
2. Mettetevi comodi ed entrate in stato di trance.
3. Osservate l'oggetto davanti a voi per 1-2 minuti, e poi chiudete gli occhi. Visualizzate l'oggetto.
4. Adesso ingrandite l'oggetto finché è abbastanza grande da permettervi di camminare dentro di esso, mentalmente, ed entrate in esso.
5. Diventate una cosa unica con l'oggetto ed aprite i vostri sensi astrali. Cosa vedete, sentite, odorate, avvertite? E' freddo o caldo all'interno? Che sensazione avvertite? Se l'oggetto è su un tavolo o una superficie dura, *percepite* questa superficie.

Giorni 3 e 4:

Fate lo stesso, come sopra, solo che questa volta userete una pianta. Può essere un albero od anche un ciuffo d'erba. Se non avete piante a casa, potreste voler fare questo esercizio all'aperto. E' importante che la pianta sia viva.

Con l'esercizio sulla pianta, *sentite* la terra attraverso le radici. Come si sente questa pianta in relazione alle altre piante intorno ad essa se siete all'aperto?

Giorni da 5 a 8:

Ora, fate la stessa cosa come sopra, ma questa volta fondetevi con un animale. Potete visualizzarlo se non siete vicino a nessun animale. Se avete degli animali domestici, sceglietene uno e fondetevi con lui. Guardate attraverso i suoi occhi, ascoltate attraverso le sue orecchie; sentite il pavimento sotto le sue zampe. Come si avverte il corpo del vostro animale? E' caldo? Freddo? Ha fame? Cosa annusa il vostro animale nei suoi dintorni? Usate il suo naso. Cosa ha in mente? Gli animali pensano tramite visioni.

Giorni da 9 a 15:

Adesso fate la stessa cosa come sopra, ma con una persona che conoscete. Potete scegliere una persona differente ogni giorno. Pensate con la loro mente.

Cosa fanno questi esercizi *molto* importanti? Moltissimo. Quando saprete gestirli, gli esercizi sopra vi daranno la capacità di:

- Cambiare forma.
- Comunicare con gli animali.
- Impiantare pensieri nella mente degli altri o anche possederli.
- Aggiustare apparati elettrici e elettrodomestici – potete trovare il problema fondendovi con essi.
- Tirar fuori i pensieri dalle menti altrui ed ottenere informazioni.
- Diagnosticare disturbi fisici negli umani e negli animali.
- Gli studenti possono usarli per fondersi con gli insegnanti e capire quali domande saranno fatte in un compito/esame importante.

**E' Molto Importante Leggere Quanto Segue
E
Comprenderlo Per Continuare**

Chi di voi è arrivato fin qui ha fatto una scelta importante. Le meditazioni, da qui in avanti, possono essere pericolose. Parlo per esperienza. Ci sono molti autori che scrivono da una prospettiva teorica e di studio e non hanno mai avuto una diretta esperienza con certe meditazioni e pratiche psichiche. Io vi darò la *mia* personale esperienza con le meditazioni che seguono. Ricordate SONO MIE DIRETTE ESPERIENZE ED ALCUNE COSE CHE IO HO PROVATO, POTRESTE AVVERTIRLE OPPURE NO, IN QUANTO SIAMO TUTTI INDIVIDUI; MA QUESTE MEDITAZIONI *SONO* MOLTO EFFICACI, POTENTI E PERICOLOSE.

47

Se:

- Non siete fisicamente e/o mentalmente sani.
- Prendete *qualsiasi* psicofarmaco o medicinale che influenza il vostro cervello/sistema nervoso.
- Soffrite di pressione alta.
- Avete vampate di calore da menopausa.
- Soffrite di depressione.
- Se non conoscete voi stessi al 100%.
- Se siete in gravidanza.

Vi incoraggio caldamente a tornare indietro ed a lavorare sulle meditazioni per le quali avete avuto problemi o di cui non siete ancora padroni. Una volta che avrete superato ogni problema di cui sopra, potrete procedere ad un ritmo molto lento se pensate di essere pronti. Fatemi spiegare.

Con le seguenti meditazioni invocheremo gli elementi. Ecco alcuni esempi di quello che può accadere:

Invocare il fuoco vi renderà caldi. A seconda di quanti respiri fate [solo sette, o meno, sono raccomandati per coloro che non hanno esperienza con questo elemento]. Anche per gli adepti, 20 respiri possono essere estremi. Quando farete la meditazione sul fuoco per la prima volta, sentirete poco o nulla. **NON FATE L'ERRORE DI FARE ULTERIORI RESPIRI PERCHE' NON SENTITE NULLA!** Sentirete gli effetti ore dopo. Gli effetti dell'invocazione del fuoco includono febbre, sentirsi **CALDISSIMI** dopo che si manifesta un'aura calda, insonnia, e poiché l'acqua è l'opposto del fuoco, potreste avere un ritorno di acqua che può manifestarsi come depressione. Questi effetti possono durare alcune ore fino ad alcuni giorni.

Invocare l'aria può sovra-stimolare il sistema nervoso. L'aria può rendervi irritabili e troppo sensibili per alcune ore, fino ad alcuni giorni, a seconda di quanta ne assorbite.

C'è molto più di questo e posterò degli articoli completi per ogni elemento. Sono sempre stata una persona estrema, così non ho mai messo un limite a me stessa nella meditazione, sebbene abbia sempre usato il buon senso. Ora, invocando questi elementi per un dato periodo di tempo, noi diventiamo resistenti agli estremi della temperatura, possiamo scaldare o raffreddare i nostri corpi a comando e possiamo diventare adepti alla pirocinesi, alla criocinesi, e ad altre discipline astrali. Non si cresce senza fatica.

Se state progettando di continuare e di fare le meditazioni elementali, vi incoraggio caldamente a tenere delle note scritte in un libro nero o in un'agenda di come questi esercizi vi influenzano. Governare gli elementi è una delle forme più alte di magia, mentre gli altri si arrangiano con gli accessori e gli oggetti rituali.

Ci sono due maniere per invocare gli elementi. Una è l'invocazione totale come ho fatto io [senza espirarli ed è la più pericolosa] e l'altra maniera, più semplice, è quella di espirare l'elemento di nuovo nell'etere. Potete cominciare da questa.

Ognuno di noi ha dei punti di forza e delle debolezze con alcuni elementi. Questi tutti noi abbiamo degli sbilanciamenti degli elementi nelle nostre anime. Le meditazioni che seguono li correggeranno.

**SOLO SE AVETE LETTO E PIENAMENTE COMPRESO TUTTO QUANTO
SOPRA POTRETE CONTINUARE**

Giorno 16: Invocazione del Fuoco

Per invocare il fuoco, andate in un trance da leggero a medio e visualizzatevi nel mezzo di una grossa sfera di fuoco. Adesso eseguite la respirazione dell'energia. Inspirare il fuoco da ogni lato del vostro corpo, davanti, dietro, sopra la testa e sotto i piedi. Immaginate e sentitevi mentre diventate caldi e brucianti. Fatelo per sette respiri E SOLO SETTE RESPIRI! NON FATENE DI PIU'! POTETE FARE ANCHE SOLO 2-3 RESPIRI, MA NON PIU' DI SETTE.

Avete due opzioni per questo esercizio:

1. Potete espirare il fuoco di nuovo nell'etere dopo ogni inspirazione, ed espirarne ancora un po' quando avete terminato con i sette respiri [questa è la maniera più sicura] oppure
2. Potete trattenere il fuoco. Con la ritenzione degli elementi progredirete più rapidamente, capendo come ogni elemento si sente e influisce su di voi ed accresce la vostra abilità nel maneggiare ogni elemento, ma ricordate, non è cosa per tutti. E' meglio fare le cose con calma ed usare cautela. Ricordate di usare sempre il buon senso.

Per essere adepti si deve essere in grado di gestire il soffio [dirigere l'espiazione] dell'elemento, come faremo nelle meditazioni seguenti. Ad esempio, soffiare l'elemento del fuoco dopo che ne avete invocato a sufficienza ed il vostro corpo può gestire alti quantitativi di questo elemento, potrete aumentare la temperatura degli oggetti ed anche incendiarli, usando solo la mente. Diversamente da altri metodi di pirocinesi illustrati su questo sito, con questo metodo potete anche trovarvi a distanza di chilometri dall'oggetto. Nelle meditazioni che seguono, lavoreremo per riscaldare di un bicchiere di acqua e cose simili, per cominciare ad allenare questo potere.

Giorno 17

Oggi sedetevi solamente in tranquillità e meditate su come vi sentite dopo aver invocato l'elemento fuoco. Come vi siete sentiti durante le ultime 24 ore? E' importante essere il grado di *sentire* gli elementi per dirigerli e controllarli.

Giorno 18: Invocazione dell'Aria

Sedete comodamente e andate in un trance da leggero a medio. Ora immaginate voi stessi nell'aria. Sentite la leggerezza e ispirate l'elemento aria. E' importante sentirvi sempre più leggeri, e pieni di aria. Immaginate che il vostro corpo stia diventando più leggero, leggero come l'aria fino al punto in cui non potete più sentirlo. Sentitevi come galleggiare. Fatelo per sette respiri E SOLO SETTE RESPIRI! NON FATENE DI PIU'! POTETE FARE ANCHE SOLO 2-3 RESPIRI, MA NON PIU' DI SETTE.

Avete due opzioni per questo esercizio:

1. Potete espirare l'aria di nuovo nell'etere dopo ogni inspirazione, ed espirarne ancora un po' quando avete terminato con i sette respiri [questa è la maniera più sicura] oppure
2. Potete trattenere l'aria. Con la ritenzione degli elementi progredirete più rapidamente, capendo come ogni elemento si sente e influisce su di voi ed accresce la vostra abilità nel maneggiare ogni elemento, ma ricordate, non è cosa per tutti. E' meglio fare le cose con calma ed usare cautela.

Ricordate di usare sempre il buon senso.

Dopo circa 12-24 ore sedete comodamente e meditate alcuni minuti su come vi sentite dopo aver invocato l'elemento aria.

L'elemento aria viene usato nei rituali per creare caos. L'aria può sovra-stimolare il sistema nervoso fino a che non vi abituate ad essa, per cui è importante andare con calma. Invocare l'aria è usato per la levitazione.

Giorno 19: Invocazione dell'Acqua

Per invocare l'acqua, andate in un trance da leggero a medio ed immaginate di essere completamente sott'acqua in una grossa piscina, o un lago. L'acqua dovrebbe essere calma. Rilassatevi. Inspirate l'acqua da ogni lato del vostro corpo, davanti, dietro, sopra la testa e sotto i piedi. Immaginate e sentitevi diventare freddi come il ghiaccio. Fatelo per sette respiri E SOLO SETTE RESPIRI! NON FATENE DI PIU'! POTETE FARE ANCHE SOLO 2-3 RESPIRI, MA NON PIU' DI SETTE.

50

Avete due opzioni per questo esercizio:

1. Potete espirare l'acqua di nuovo nell'etere dopo ogni inspirazione, ed espirarne ancora un po' quando avete terminato con i sette respiri [questa è la maniera più sicura] oppure
2. Potete trattenere l'acqua. Con la ritenzione degli elementi progredirete più rapidamente, capendo come ogni elemento si sente e influisce su di voi ed accresce la vostra abilità nel maneggiare ogni elemento, ma ricordate, non è cosa per tutti. E' meglio fare le cose con calma ed usare cautela.

Ricordate di usare sempre il buon senso.

Dopo circa 12-24 ore sedete comodamente e meditate alcuni minuti su come vi sentite dopo aver invocato l'elemento acqua.

Più sarete avanzati, più sentirete il freddo dell'elemento acqua. Dovreste sentirvi come un blocco di ghiaccio. Gli adepti sono in grado di mantenere il

corpo freddo come il ghiaccio anche nella più calda delle estati. L'elemento acqua può scatenare depressione, per cui è importante avanzare lentamente. L'acqua è usata nei rituali che coinvolgono l'attrazione.

Giorno 20: Invocazione della Terra

Per invocare la terra, andate in un trance da leggero a medio, e visualizzate voi stessi nel mezzo di una grossa sfera densa e pesantissima. Ora eseguite la respirazione dell'energia. Inspirate la terra da tutti i lati del vostro corpo, davanti, dietro, sopra la testa e sotto i piedi. Immaginate voi stessi diventare sempre più pesanti finché sarete come piombo e non potrete muovervi – come se foste sepolti sotto diversi metri di terra. Sentite la gravità della terra che vi tira. Fatelo per sette respiri E SOLO SETTE RESPIRI! NON FATENE DI PIU'! POTETE FARE ANCHE SOLO 2-3 RESPIRI, MA NON PIU' DI SETTE.

Avete due opzioni per questo esercizio:

1. Potete espirare la terra di nuovo nell'etere dopo ogni inspirazione, ed espirarne ancora un po' quando avete terminato con i sette respiri [questa è la maniera più sicura] oppure
2. Potete trattenere la terra. Con la ritenzione degli elementi progredirete più rapidamente, capendo come ogni elemento si sente e influisce su di voi ed accresce la vostra abilità nel maneggiare ogni elemento, ma ricordate, non è cosa per tutti. E' meglio fare le cose con calma ed usare cautela.

51

Ricordate di usare sempre il buon senso.

Dopo circa 12-24 ore, sedete tranquillamente e meditate qualche minute su come vi sentite dopo aver invocato la terra.

La terra è usata nei rituali per legare. Invocare la terra può anche aiutare a rallentare e calmare la vostra mente prima di meditare.

Giorni da 21 a 31

Leggete le "Informazioni sugli Elementi" che seguono.

Lavorate per i prossimi 11 giorni per bilanciare i vostri elementi. Invocate gli elementi quando siete deboli.

Gli Elementi

In questa sezione imparerete quali elementi sono dominanti nella vostra anima e quali sono mancanti. Per invocarli correttamente, per dirigere e controllare gli elementi, dovete essere bilanciati in tutti gli elementi. La maggior parte di noi ha degli squilibri. Di solito si possono vedere nei nostri temi astrologici. La prima parte si occuperà delle caratteristiche di ognuno degli elementi che si manifestano negli esseri umani. Man mano che progrediremo, aggiungerò degli articoli sui differenti aspetti della magia elementale e su come usare gli elementi nelle operazioni magiche. Per cortesia studiate ogni cosa che si trova in questa sezione relativa alla guerra spirituale. Quelli di noi che progrediscono e vanno avanti lavoreranno con magia estremamente avanzata. Questa magia è molto pericolosa ed è assolutamente necessario che ognuno di voi sia sufficientemente preparato e abbastanza forte. I rituali che sono particolarmente pericolosi verranno fatti in gruppo. Li posterò sui gruppi online di JoS circa una settimana prima di quando saranno programmati. Colpiremo il nemico in maniera particolarmente dura al momento giusto e come un gruppo, coordinando i nostri sforzi.

Dovete essere onesti con voi stessi e conoscere voi stessi. Qui sotto ci sono le caratteristiche di ognuno degli elementi nella loro forma più pura. Solo pochi di noi hanno uno squilibrio relativo a soltanto uno degli elementi; di solito ce ne sono due che sono dominanti. Osservate gli elementi che hanno le caratteristiche che meglio vi descrivono. Bilanciando i vostri elementi troverete la guarigione fisica, psicologica, a livello dell'anima ed a livello mentale.

Il Fuoco è l'opposto dell'Acqua e l'Aria è l'opposto della Terra. L'elemento opposto è quello che serve per correggere uno squilibrio. E' importante essere coscienti che invocare l'elemento opposto può creare un temporaneo ritorno dell'elemento dominante.

Fuoco

Caratteristiche:

Egocentrico, fiducioso, entusiastico, espressivo, spesso, soggettivo, espansivo, comunicativo, estroverso, insensibile agli altri, impulsivo, impaziente, creativo, vanitoso, stravagante, passionale, dà importanza a se stesso, esibizionista, coraggioso, avventuroso.

Le persone che hanno preponderanza di fuoco spesso si bruciano da sole. Sono spesso troppo reattive, non riposano mai, e sono eccessivamente preoccupate di far accadere qualcosa nel mondo. Ci sono spesso dei problemi nei rapporti con gli altri; possono essere molto insensibili e crude nel loro approccio.

Le persone che mancano di fuoco hanno di solito bassa energia, poca autostima, e poca fiducia in se stessi. C'è mancanza di spirito, mancanza di entusiasmo, avversione per il confronto; c'è apatia nei confronti della vita, i problemi più grossi richiedono molto tempo per essere scavalcati insieme alle paure psicologiche.

Terra

Caratteristiche:

Le persone che hanno la terra come elemento dominante sono sensuali, materialistiche, pratiche, e odiano qualunque cosa che non sia pianificato. La terra fornisce pazienza, disciplina, rende dipendenti, affidabili, e convenzionali. Le persone terra amano la tradizione e la sicurezza è estremamente importante per loro, sono cauti, deliberati, lenti nel formare un'opinione, e lenti in qualunque cosa fanno. Sono riservati, hanno limitata immaginazione, ma eccezionale persistenza. Sono pratici, con i piedi per terra, e inquadri. Sono grandi lavoratori, non amano i cambiamenti e possono seguire una routine per anni senza annoiarsi. Si adattano con difficoltà a nuove situazioni e cambiamenti.

Le persone che hanno mancanza di terra non sono sintonizzate con il mondo materiale/fisico, spaziano, sono poco pratiche, e possono trascurare i loro corpi, tendono a volare con la mente, mancano di disciplina, non hanno i piedi per terra, si sentono spesso fuori posto, ed hanno immaginazioni troppo attive. Queste persone possono dimenticare di mangiare, di riposare, di fare esercizio e così via. Hanno problemi con la routine, con la costanza, ad organizzare e programmare le loro vite.

Aria

Caratteristiche:

Le persone con l'elemento aria predominante hanno la capacità di essere oggettive e distaccate, non emotive. Sono intellettuali, amano la spontaneità, si annoiano facilmente, sono molto comunicative e loquaci. L'aria è l'elemento più sociale. Le persone aria sono solitamente veloci nei movimenti e rapide. Possono essere molto poco pratiche. All'aria mancano sentimenti ed emozioni. L'aria è puro intelletto. Le persone aria possono adattarsi e conformarsi facilmente alle situazioni. Possono avere una mente iper attiva, vivere nella loro testa, non seguire nessuna direzione particolare. All'aria manca profondità. I modi di dire "nelle nuvole", "testa piena d'aria", "testa fredda" sono relativi all'aria. Uno sbilanciamento di troppa aria crea mancanza di pianificazione, rende nervosi, ipertesi, e crea esaurimento nervoso.

La mancanza di aria fa sì che si abbiano difficoltà ad essere distaccati perché la tendenza è di diventare troppo emotivamente coinvolti. Le persone a cui manca aria si trovano troppo coinvolti con gli altri. Possono essere eccessivamente emotivi, avere reazioni violente, lasciarsi andare, ed avere molta difficoltà nell'essere obiettivi. Possono avere difficoltà ad adattarsi a nuove situazioni. Solitamente le emozioni sono dominanti in chi ha carenza dell'elemento aria.

Acqua

Caratteristiche:

Le persone che hanno l'acqua dominante sono molto collegate ad emozioni e sentimenti. Sono psichiche, notano cose che altri non vedono, piccole sfumature. Troppa acqua crea paure irrazionali, desideri compulsivi, ipersensibilità, sensazione di essere minacciati. Queste persone vengono facilmente ferite ed offese, sono impressionabili e le loro emozioni possono dominarle. L'acqua è intuitiva, iperreattiva, paurosa, timida, dà un senso di vuoto interiore.

Le persone a cui manca l'acqua non sono collegati ai loro sentimenti. Possono aver problemi nei rapporti con i loro stessi sentimenti così come con quelli degli altri. Freddi, superficiali, non emotivi, hanno poca compassione degli altri ed hanno problemi nelle relazioni a causa della mancanza di un legame emotivo. Queste persone sono spesso totali materialisti che non prendono in considerazione la spiritualità.

Quinto Mese

Giorno 1:

Questa meditazione è molto importante. Dovete aggiungerla al vostro programma giornaliero di meditazione. E' semplice, e più la eseguite, più l'aura diventa potente e protettiva. Faremo magia avanzata e avrete bisogno di un'aura protettiva.

1. Entrate in trance.
2. Inspirate energia bianco-oro [*]. Non avete bisogno di espandere la vostra aura in questo esercizio. Visualizzate solo una barriera forte e brillante, come fareste contraendola, come se fosse un contorno della vostra aura.
3. Affermate "Sto respirando energia potente e protettiva. Questo costruisce un'aura di protezione intorno a me. Quest'aura mi protegge in tutti i momenti".

Potete modificare l'affermazione ma lavorate sempre con il verbo in tempo presente. Più lo farete più la vostra aura sarà protettiva. Usate anche l'energia dal Sole se vi è possibile.

[*] L'energia bianco/oro si usa perché riflette.

55

Giorno 2:

Meditazione sullo spirito

Le proprietà dello spirito in corrispondenza degli elementi sono le seguenti: la volontà è l'elemento fuoco, l'intelletto e la memoria sono dell'aria, tutti gli aspetti dei sentimenti sono dell'elemento acqua, tutti gli aspetti della coscienza che collegano i tre elementi sono dell'elemento terra.

1. Entrate in trance e focalizzatevi all'interno di voi e sul vostro spirito, cercate di esserne coscienti e percepite il vostro spirito/corpo astrale e meditate su di esso.
2. Meditate su ogni aspetto degli elementi menzionati sopra, in corrispondenza delle parti del vostro spirito.

Cosa fa questo esercizio:

E' importante perché affina ogni aspetto della vostra anima per lavorare con la magia. Vi renderà capaci di influenzare questi aspetti al vostro interno ed anche, una volta che ne sarete padroni, all'interno degli altri. Potrete eventualmente imparare, con la pratica, a rinforzarli o ad eliminarli.

Giorno 3:

Entrate in trance e meditate sul vostro corpo astrale all'interno del vostro corpo fisico. Cercate di percepire il vostro corpo astrale e siatene coscienti. Una volta che sarete coscienti di questo e potrete sentire il vostro corpo astrale e meditare su di esso, fate quanto segue durante le vostre attività giornaliere:

Quanto segue è un estratto da "Iniziazione all'Ermetica" di Franz Bardon:
"Per esempio, camminando per strada non dovrò fare attenzione al fatto che io stia camminando, ma al fatto che il mio spirito stia camminando e muovendo i piedi astrali e fisici. Lo stesso accade alle braccia ed alle altre parti del corpo. Se siete in grado di compiere azioni in questa maniera per almeno dieci minuti, siete maestri perfetti di questo esercizio."

"Più potete perdurare senza effetti collaterali, come disorientamento o disturbi dell'equilibrio, meglio per voi. Per questo motivo è consigliabile cominciare con piccole azioni brevi, ed estenderle finché vorrete. Questo esperimento è molto importante perché dà allo studente la possibilità di eseguire un'azione con una connessione sia astrale che mentale, mediante il corpo materiale, secondo la sua operazione nella sfera mentale o astrale. Tale azione è definita azione magica. Lo studente capirà che i rituali magici non otterranno successo se vengono eseguiti da una persona che non è stata iniziata, perché tale persona non possiede la capacità di eseguire il rituale magicamente, ossia non è in grado di operare in connessione con il mondo materiale in maniera astrale o mentale".

Quando eseguite la guarigione su di un'altra persona, si tratta del corpo astrale con cui state lavorando; sia il vostro che quello che riceve stanno ricevendo energia guaritrice.

Entrare in contatto con il proprio corpo astrale ed esserne coscienti è molto importante. Ho lavorato direttamente con i cosiddetti "morti" che erano all'Inferno. Non amano essere chiamati "morti". E' morto solo il corpo fisico. Le persone che se ne sono andate da questo mondo sono molto vive, sebbene siano in forma di spirito [se non sono ancora state reincarnate]. Quando ho incontrato una persona per la prima volta, ha preso la mia mano astrale e l'ha baciata. Quando lavoriamo con queste persone che sono in forma di spirito, si usa anche il proprio corpo astrale. E' così che si può sentire di essere toccati o anche sentirsi entrare dentro [se si dà il permesso] da un'altra persona che è in forma di spirito. L'uso del corpo astrale è anche essenziale per operare la magia, la guarigione e cose simili. E' importante avere coscienza dei diversi aspetti della propria anima per avanzare in termini di potere spirituale.

Giorni 4 e 5:

Mettetevi comodi ed entrate in trance.

Immaginate di essere al centro di uno spazio illimitato, vuoto. Non esistono sopra, sotto o lati. Questo spazio illimitato è pieno di luce ultravioletta, di colore quasi nero-violetto. Questa è la lunghezza d'onda più alta della luce, relativa alla velocità più elevata; lo spettro invisibile della luce che fa parte dell'anima umana. L'anima umana è fatta di luce. I chakra principali sono fatti della luce dello spettro visibile. Esistono lunghezze d'onda più alte e più basse che formano l'anima umana.

Inspirate questa energia con tutto il vostro corpo come avete fatto con la meditazione di base.

Concentrandovi su questa energia dell'etere/akasha ed inserendovi intenzionalmente in essa attraverso volontà e concentrazione, essa porterà e manifesterà questo nella realtà [ossia le affermazioni fatte mentre lo stiamo facendo].

Riferimento: "Iniziazione all'Ermetica" di Franz Bardon

Giorno 6:

1. Entrate in un leggero trance.
2. Inspirare l'elemento fuoco e durante l'espiazione dirigetelo tutto nel vostro chakra di base, in maniera che sia concentrato.
3. Fatelo per 5 respiri.
4. Meditate su questo e sentite il calore nel vostro chakra di base.
5. Se non vi piace in questa maniera, potete inviare il fuoco nel vostro chakra sacrale invece di quello di base. O uno, o l'altro.

Quello che si fa qui è allenarvi a concentrare e dirigere un elemento. Si può anche fare all'esterno del corpo; ne avrete bisogno per la magia avanzata. In ogni caso si deve procedere lentamente. E' molto avanzato. L'elemento fuoco stimolerà il vostro kundalini. Dirigere gli elementi in specifiche parti del corpo può anche essere usato per guarire. **NON DIRIGETE MAI L'ELEMENTO FUOCO NEL CUORE O NEL CERVELLO!** Può essere molto pericoloso e causare danni permanenti a questi organi.

Giorno 7:

Seguite le istruzioni che seguono.

Creare un Servitore Forma Pensiero

IMPORTANTE!! LE SEGUENTI ISTRUZIONI SERVONO PER CREARE UNA FORMA PENSIERO PER USI DI MAGIA BIANCA.

PER LA MAGIA NERA *NON* VORRETE COLLEGARVI IN NESSUNA MANIERA CON L'ENERGIA, PER OVVI MOTIVI!! PER LA MAGIA NERA, INVECE DI INVOCARE L'ENERGIA, DATE FORMA ALL'ENERGIA AL DI FUORI DI VOI E PRELEVATELA DA ORIGINI CHE NON HANNO NESSUNA CONNESSIONE CON VOI. LA MANCANZA DI CONOSCENZA E' IL MOTIVO PER CUI ALCUNI INCANTESIMI VENGONO "RITORNATI INDIETRO".

Vorrei aggiungere, per esperienza, che non è sempre necessario distruggere una forma pensiero. Per secoli le streghe hanno spesso avuto un assistente magico affidabile. Alcune hanno addirittura passato più vite con lo stesso assistente. L'assistente magico deve essere "nutrito" regolarmente. Con "nutrire" intendo rifornirlo regolarmente di energia e programmarlo. Distruggere un servitore magico fedele ed affidabile è sciocco.

Una forma pensiero è un piccolo pacchetto di energia psichica condensata. Come tutta l'energia, la forma pensiero può essere programmata per eseguire specifici compiti e/o diretta per recarsi una specifica area. Il successo della forma pensiero dipende dalla forza della mente e dell'aura del suo creatore. Una forma pensiero debole si dissiperà rapidamente, non portando a termine nulla.

58

Le forme pensiero potenti, se vengono trascurate, possono creare caos. L'energia si nutre di altra energia e una forma pensiero che sia vecchia di diverse settimane avrà accumulato ogni sorta di influenze diverse, di emozioni ed altre energie che provengono dall'ambiente circostante. Questo potrebbe sembrare divertente ad alcune persone, ma le forme pensiero mutate sono note perchè spesso sono riapparse al loro creatore solo per creare caos, a causa delle energie esterne che hanno accumulato.

Per creare una forma pensiero:

1. Sedete in maniera comoda.
2. Entrate in un profondo trance.
3. Mantenete gli occhi chiusi durante questo passo. Quando siete completamente rilassati, e non sentite più il vostro corpo, siete pronti per iniziare.
4. Ora visualizzate un raggio di luce che entra nel vostro corpo attraverso la corona della vostra testa, e che riempie la vostra aura. Il colore della luce dovrebbe corrispondere allo scopo della forma pensiero. Saturate il vostro intero essere con l'energia colorata finchè non vibrare con essa.

5. A seconda della natura dello scopo, scegliete un chakra corrispondente [secondo il colore] da dove rilascerete l'energia. Mantenete gli occhi chiusi, visualizzate l'energia che si irradia dal chakra e che forma una sfera davanti a voi. Per i lavori che coinvolgono il chakra di base [normalmente magia nera], dovrete visualizzare l'energia che esce dal chakra di base e che si forma in mezzo alle vostre gambe. Per i lavori che coinvolgono la corona, impacchettate l'energia proprio sopra la vostra testa. E' importante che l'energia venga rilasciata seguendo una linea retta. Continuate a raggruppare l'energia nella sfera in modo che diventi più solida.
6. Quando l'energia è sufficientemente forte, potete cominciare a darle forma, in qualunque forma possa servire al vostro scopo. Visualizzate quello che volete faccia questa creatura ed infondetela di questo. Mantenete una forma semplice. Istruzioni dettagliate e complesse non funzionano con le forme pensiero.
7. Usando una frase molto corta – 1-5 parole – sia mentalmente che a voce alta, con gli occhi sempre chiusi, comandate la creatura, poi rilasciatela come un proiettile sparato nel vuoto.

La creatura si nutrirà delle emozioni provenienti da qualunque persona a cui sia diretta. Potete anche programmarla per attaccarsi all'aura di un'altra persona.

Per esempio:

Nel caso si voglia creare amore/desiderio, potete masturbarvi ed inviare l'energia nella creatura al momento di programmarla. Dovreste usare l'energia proveniente sia dal vostro chakra di base che dal secondo chakra, per scatenare desiderio. Per lavorare sull'affetto, usate il chakra del cuore. Per i lavori diretti all'amore sessuale, usate sia il chakra del cuore che il secondo. Il colore dominante dell'energia dovrebbe essere la base del vostro lavoro. Diciamo che volete amore, ma anche desiderio sessuale, quindi visualizzate l'energia verde con puntini arancioni. Alcuni colori si possono combinare, ma se usate quelli che creano un colore del tutto nuovo – come verde ed arancione = marrone – l'energia non sarà in armonia con il lavoro. Tutto quello che vi serve per dare il comando, è il nome della persona a cui volete legarvi. In maniera ideale, dovrete ordinare alla forma pensiero di attaccarsi al chakra appropriato della persona; per esempio, per la lussuria, il secondo chakra.

Le forme pensiero possono anche venire attaccate ad oggetti materiali. Possono proteggere o causare danni.

Per distruggere la forma pensiero:

1. Evocatela. Visualizzatela venire da voi e volteggiare nell'aria davanti a voi.
2. Concentratevi e visualizzate l'energia dissiparsi come fumo nell'aria. Dite qualcosa come "non esisti più". Potreste doverlo fare diverse volte.

Il mio suggerimento è di usare il colore verde per attirare denaro. Accertatevi di dare dei comandi brevi e diretti e di includere il fatto che il denaro è tutto per voi, e che potete spenderlo come volete. Il denaro dovrebbe arrivarvi entro una settimana circa, a seconda della forza della forma pensiero.

Vi addenterete all'interno di magia molto avanzata e creerete forme pensiero che obbediscono a comandi e possono essere tenute all'interno di oggetti; possono lasciare l'oggetto per eseguire il proprio compito e poi ritornarvi dopo che la missione è stata completata.

Giorno 8:

Programmate la vostra aura per ottenere una cosa che desiderate. I risultati possono essere divertenti. Il punto è che potete usare la vostra aura per portare a voi qualunque cosa vi serva. Cominciate con qualcosa di semplice e lavorate gradualmente su cose più difficili. Puntare a qualcosa di troppo complesso potrebbe essere un fallimento e scoraggiarvi. Inoltre, ciò che cercate deve essere fisicamente possibile. Ogni tipo di operazione mentale prenderà la via più semplice per raggiungere il suo scopo, siate sicuri di essere specifici. Per esempio, affermando di voler attrarre denaro, se si dice semplicemente questo il denaro potrebbe arrivare ed essere anche in mano vostra, ma non potete spenderlo [cassiere, bancario] oppure potrebbe essere di qualcun altro.

1. Entrate in trance leggero.
2. Inspirate energia. Bianca o color oro va bene per ogni scopo e si può utilizzare, ma potete anche usare energia colorata a seconda di quello che volete ottenere. Riempite il vostro intero essere con questa energia finchè non brillate con essa.
3. Adesso programmate la vostra aura. Affermate: la mia aura attrae a me _____ facilmente e senza sforzo. Ditelo diverse volte, 5-10 volte.
4. Adesso dimenticatevi di questo e non pensateci più. Se siete abbastanza potenti, quello per cui avete programmato la vostra aura dovrebbe arrivare entro un breve lasso di tempo.

Per fare un esempio, io volevo un certo CD che era esaurito e non veniva più stampato, introvabile. Nemmeno in rete. Una mattina ho programmato la mia aura per portarmi quel CD. Nel pomeriggio ho avuto il CD e gratis. In ogni caso, dovete seguire un flusso e cercare fisicamente quello che volete e per cui avete programmato l'aura, ma il punto è che ci sarà, se la vostra aura è sufficientemente forte.

Giorno 9:

Data l'importanza di lavorare e dominare l'akasha/etere, ripetiamo lo stesso esercizio dei giorni 4 e 5 [vedi sopra].

Giorno 10:

1. Entrate in un trance medio ed ispirate etere/akasha come nell'esercizio di ieri, e riempite tutto il vostro essere con esso.
2. Fatelo per 10 respirazioni e poi meditate sulla sensazione che vi dà questa energia per 10-15 minuti.
3. La chiave di questa meditazione è la fiducia in sè.

Lavorando con l'akasha, imparerete a dominare gli elementi, cosa essenziale per la magia avanzata.

Riferimento: "Iniziazione all'Ermetica" di Franz Bardon

Giorni da 11 a 20:

La proiezione astrale.

61

Per quelli di voi che possiedono già questa capacità, lavorate per svilupparla e perfezionarla. La vera proiezione astrale non è soltanto spostare la vostra coscienza da qualche parte, ma è desiderare realmente che la vostra anima lasci il vostro corpo.

I metodi di proiezione astrale sono tanto individuali quanto gli individui stessi. Ciò che può funzionare per una persona, può non andar bene per un'altra. Per chi ha difficoltà ad ottenere tale risultato, suggerisco di chiedere al vostro Demone Guardiano di lavorare con voi. Se non conoscete il vostro Guardiano, rivolgetevi a Satana direttamente e chiedete di inviarvi un Demone che lavori con voi.

Per i prossimi 7 giorni lavorate sulla proiezione astrale. Qui in basso sono riportati i relativi metodi e ad alcuni documenti PDF [in lingua inglese], studiateli e lavorate per uscire dal vostro corpo. Ricordate che, per tornare indietro, dovete visualizzare voi stessi all'interno del vostro corpo, sentite di essere nel vostro letto o sulla sedia dove siete fisicamente, e sarete nuovamente lì. Assicuratevi di prendere il tempo necessario per permettere alla vostra anima di reinserirsi oppure vi potrete sentire fuori fase per giorni. State fermi per alcuni minuti e poi alzatevi e cominciate a fare qualcosa di fisico, come mangiare.

Meditazione per la Proiezione Astrale

La proiezione astrale si ottiene quando la vostra anima lascia il vostro corpo. E' diverso dalla visione remota in cui entrate in trance e desiderate di essere in un posto specifico. Le seguenti due meditazioni sono solo delle linee guida di base. Suggesto di approfondire con i PDF in fondo alla pagina.

Meditazione 1

Questa meditazione è poco piacevole. Accertatevi di desiderare seriamente di proiettarvi, altrimenti l'esitazione vi manterrà nel vostro corpo. Dovete essere rilassati, sia mentalmente che fisicamente. Le primissime volte sono le più difficili. Come con ogni altra cosa, la pratica costante lo renderà più facile, finché non avrete più bisogno di entrare in profondo trance ma potrete proiettarvi in ogni momento per vostra scelta e volontà.

1. Accomodatevi in maniera molto confortevole, entrate in trance. Quando sarete così rilassati da non poter più avvertire il vostro corpo, siete pronti.
2. Visualizzate il vostro corpo astrale all'interno del corpo fisico, trattenuto dai sette chakra. I chakra possono essere visualizzati come dei piccoli pomelli colorati.
3. Fermate ogni chakra che sta ruotando, e ruotatelo di un quarto di giro nel senso opposto a quello di rotazione, mentalmente.
4. Rilassatevi, lasciatevi andare ed uscite.

Meditazione 2

Questo è più che altro un esercizio di preparazione. Non è potente come il precedente, ma è meno intenso per coloro che vogliono fare le cose gradualmente.

1. Sdraiatevi e rilassatevi come prima, ed entrate in trance. Rilassatevi fino al punto di sentirvi quasi galleggiare.
2. Adesso, sollevate il vostro braccio astrale sinistro verso l'alto. Visualizzatelo. Dovrete immaginarlo, ma l'energia lo segue dove esso è diretto.
3. Sollevate il vostro braccio astrale destro e toccate la vostra faccia.
4. Ora fate toccare insieme le vostre mani.
5. Fate lo stesso con ogni gamba e ogni piede.
6. Immaginate il vostro intero corpo astrale che galleggia sopra il vostro corpo fisico, o da qualche altra parte nella stanza e concentratevi su "essere lì". Sdraiatevi in quel punto e concentratevi per un po' su questo. Continuate a ripetere questo esercizio spesso e, probabilmente, la proiezione astrale arriverà da sola.

[Trattato sulla proiezione astrale di Robert Bruce \(in inglese\).](#)

[Manuale per la visione remota della CIA \(in inglese\)](#)

Giorno 21:

Quando i vostri obiettivi sono personali, ed appartengono a voi stessi, è tempo di invocare l'energia e proiettarla a partire da voi stessi.

Evocare l'energia è differente. Quando gli incantesimi vengono fatti per gli altri, è importante evocare l'energia perché l'energia che invece proiettate da voi stessi stabilirà una connessione con la persona a cui la inviate. Sia nella maledizione che nella guarigione, per ragioni ovvie, questo non è desiderabile. L'energia che usate deve essere presa dall'universo. E' molto importante saper gestire sia l'evocazione che l'invocazione degli elementi in maniera da progredire verso livelli avanzati di capacità.

Evocazione del Fuoco.

Entrate in trance e visualizzatevi in mezzo al fuoco. Sentite il calore ed il sibilo e lo scoppiettio delle fiamme e sentitene il bruciore. Adesso cominciate a raccogliere e a condensare questo fuoco in una sfera di fronte a voi. Più elemento fuoco dirigete nella sfera, più diventerà calda. Dovreste avvertirlo mentre lo fate. Più comprimete e condensate il fuoco, più il calore crescerà. Adesso dovreste avvertire la sensazione di essere letteralmente dentro ad un forno.

Dissolvete la sfera visualizzandola mentre si spegne – l'esatto opposto di quando l'avete assemblata. Continuate a visualizzarla mentre si spegne, e perde la sua forza, il suo potere ed il suo calore ed eventualmente si dissolve nel nulla.

Riferimento: "Iniziazione all'Ermetica" di Franz Bardon

Giorno 22:

Evocazione dell'Aria.

Entrate in trance e visualizzatevi nel mezzo dell'aria, riempite l'intera stanza con essa. Prendete l'aria da tutte le direzioni simultaneamente e mettetela in una sfera di fronte a voi. Riempite e formate la sfera con l'elemento aria. Dovreste sentivi molto leggeri, come se steste galleggiando.

Quando avete finito di condensare la sfera, dissolvete la come avete fatto per quella di fuoco.

Giorno 23:

Evocazione dell'Acqua.

Entrate in trance e visualizzatevi nel mezzo di un oceano o di un lago. Prendete l'acqua da tutte le direzioni. Sentite l'acqua inizialmente come un vapore freddo, e poi più la avvicinate al corpo, mentre la condensate sempre di più, dovrete sentirvi congelare.

Adesso date forma all'acqua in una sfera davanti a voi e poi dissolvetele, come avete fatto con il fuoco e l'aria. Fatela evaporare nel nulla.

Giorno 24:

Evocazione della Terra.

Entrate in trance e disegnate una massa grigia, simile all'argilla, prendendola da tutte le direzioni simultaneamente. Più la portate vicino a voi, più diventa marrone, ricca come il suolo e più densa. Riempite l'intera stanza con la massa pesante dell'elemento terra e visualizzatela compattarsi in una sfera. Sentite la pesantezza e la gravità così come la pressione nel vostro corpo.

Una volta finito, dissolvetele come avete fatto con gli altri elementi.

Giorno 25:

Usare l'elemento fuoco.

Evocate nuovamente l'elemento Fuoco, ma questa volta prendete un bicchiere di acqua tiepida e mettetelo davanti a voi, prendete il fuoco da ogni direzione e condensatelo nel bicchiere d'acqua. E' meglio usare un bicchiere trasparente per questo esercizio. Immaginate che l'acqua diventi sempre più calda con l'elemento fuoco.

Se avrete successo, l'acqua aumenterà di temperatura di qualche grado. Una volta finito potete assaggiarla ed essa dovrebbe avere un sapore non usuale, se ci siete riusciti.

Più avanti quando sarete in grado di aumentare la temperatura dell'acqua tiepida, lavorate con acqua sempre più fredda e fate lo stesso.

Giorni da 26 a 28:

Lavorare con i colori 1.

Prendete tre oggetti di un colore brillante. Devono tutti avere lo stesso materiale e dare la stessa sensazione al tocco, ma essere di diversi colori. Prendetene uno per volta in mano e sentitelo. Chiudete gli occhi e sentitelo ancora di più.

Visualizzate il colore mentre lo tenete in mano e scorrete le vostre dita sull'oggetto. Dite a voi stessi mentalmente "Questo è il modo in cui si percepisce il colore _____ [nome del colore] ed io riconoscerò il colore _____ quando lo avvertirò in futuro".

Più eseguite questo esercizio, più sarete presto in grado di avvertire ogni colore come una cosa distinta e separata. E' importante essere abbastanza sensibili quando si lavora con l'energia per sentire i differenti colori. Questo aiuterà anche ad invocarli, e per vedere le aurore.

Giorni da 29 a 31:

Lavorare con i colori 2.

Cominciate a mettervi comodi ed a fare esercizi di respirazione o qualunque cosa facciate per concentrare la mente e calmarvi prima di entrare in trance.

Inspirate e riempiatevi con ogni respiro di uno specifico colore dello spettro, visualizzandolo diventare sempre più vivido per ogni volta [non più luminoso, per vivido intendo più intenso]. Rosso, blu, giallo, arancione, viola, verde, indaco [blu-violetto, il colore del sesto chakra] o nero. Questa meditazione si può anche fare dopo aver meditato su uno specifico chakra. Potete quindi riempirvi con il colore di quel chakra.

Mantenete il colore per 2-4 minuti. Se il colore si avverte come piacevole, potete mantenerlo per un periodo di tempo maggiore. Le persone che sono abituate all'energia colorata possono mantenerla più a lungo. Aumentando tale tempo, dovrete comunque sempre sentirvi a vostro agio e farlo gradualmente.

Ogni colore dovrebbe essere nella sua forma pura e luminosa. Più avanti, andrà bene sperimentare diverse sfumature, per gli adepti.

Se un colore si avverte come negativo per voi, lavorateci gradualmente. Chiedete alla vostra mente una risposta sul perché. Cosa significa per voi tale colore? Che associazioni avete con un dato colore? E' un ottimo modo per comprendere di più su voi stessi. Quale colore è piacevole per voi? Questi sono quelli che userete più frequentemente nella vostra vita, escludendo gli altri. Saperlo, fornisce informazioni su quali chakra hanno bisogno di più lavoro per arrivare alla loro massima potenza.

L'obiettivo più importante di questa meditazione è *percepire* i colori. Passate un po' di tempo con ogni colore, cercando di capire come viene avvertito. Tenete un registro nel vostro libro delle ombre/libro nero.

I benefici di questa meditazione sono la capacità di avvertire, dirigere ed applicare i colori. L'energia colorata è eccezionalmente potente se viene usata nella magia. Ogni colore ha energie specifiche ed agisce per portare risultati unici per tale energia.

Conclusione

Questo conclude il programma di cinque mesi. Per avanzare e diventare adepti, è importante lavorare sulle aree in cui siete deboli o dove avete avuto scarsi risultati. Tutte le meditazioni che sono incluse nel programma vi forniscono una potente base per lavorare sulla magia avanzata. Verrà presto creato ed inserito un programma più avanzato che si baserà e si svilupperà partendo da questo. E' importante che fra questi programmi vi prendiate una o due settimane di pausa per lavorare sulle aree che dovete perfezionare.

Il prossimo programma di meditazione vi richiederà di usare i poteri a cui avete avuto accesso tramite questo programma di 6 mesi.

Continuate a guardare il Bollettino di Guerra Spirituale perchè manterrò tutti quanti aggiornati.