

Viaggi nei mondi interiori

Lavorare nel nostro mondo interiore
per trasformare la realtà esterna in cui viviamo



Giovanna Garbuio



Non è necessario che tu cambi niente di te stesso, non devi diventare qualcuno di diverso da quello che sei, soprattutto non è necessario che tu impari nulla di più di quello che sai già. Devi soltanto imparare ad Amarti a tal punto da essere finalmente Te Stesso con tutto Te Stesso! Farai venire a galla tutto ciò che già sai nella misura in cui ti sarà più utile.

Per questo ti consiglio di conservare solo il meglio di ciò che Leggerai qui, di buttare tutto ciò che non ti è affine e di non credermi senza verificare personalmente ciò che ti dico. Solo così troverai la tua Verità ed essa ti renderà sempre più libero!

Viaggi nei mondi interiori

Il viaggio nei mondi interiori ci mostra il sacro potere che esiste dentro ognuno di noi. Riconoscerlo ci permette di sentirci liberi di esplorare nuove strade per affrontare efficacemente la quotidianità allargando gli spazi della nostra consapevolezza, per essere più flessibili rispetto agli eventi e ai cambiamenti e quindi più efficaci nel manifestare il nostro benessere nella vita di ogni giorno, a prescindere da quale sia il punto di partenza.

Viaggiare nei mondi interiori dunque per alzare la propria vibrazione e rafforzare il proprio intento. Con i Viaggi nei mondi Interiori noi possiamo abbandonare o comunque alleggerire la nostra parte razionale per imparare ad riconoscere e utilizzare l'ispirazione, aprendoci alla nostra saggezza interiore che ci permetterà di avere una visione della realtà e della vita che spesso può apparire sconosciuta quando in realtà è stata molto più probabilmente soltanto scordata. Attraverso questo percorso impariamo a guardare con i criteri del sentire invece che con quelli del capire.

Attraverso i viaggi nei mondi interiori ci incamminiamo verso il riconoscimento dei nostri alleati più intimi per riuscire con il loro ausilio a riscoprire i nostri potenziali rimasti distanti e offuscati ormai per troppo tempo. Tra questi alleati molto utile e potente è l'Animale di Potere (che è sostanzialmente un attributo, una caratteristica, un emanazione energetica di Aumakua) Questa integrazione può rivelarsi un aiuto prezioso e molto funzionale per riscoprire le nostre risorse interiori ed i nostri talenti ancora inespressi.

Secondo il *Kumulipo*, il canto tradizionale Hawaiano della creazione, tutta la creazione è originata dal sogno divino. Secondo la tradizione Hawaiana



esiste un sogno esteriore, *Ao*, che è caratterizzato dal giorno, dalla luce, da tutto ciò che è manifesto, dal mondo che noi sperimentiamo con i nostri cinque sensi e di cui fanno parte la Terra, il mare e il Cielo. Esiste poi un sogno interiore, *Po*, precedente a quello esteriore, da cui questo origina successivamente, è il mondo delle potenzialità, caratterizzato dalla notte, dal buio creatore che contiene in sé l'informazione di tutte le forme, il non manifesto da cui tutto trae origine, di cui fanno parte i regni di *Milu*, *Kahiki* e *Lanikeha*.

I viaggi nei mondi interiori, secondo la tradizione Hawaiana, sono opportunità per **accedere al sogno interiore della creazione**, interagendo con i modelli simbolici energetici della realtà e modificandola, apprendendo lezioni, acquistando conoscenza, entrando in relazione con guide e maestri di altri piani. In modo completamente naturale bypassando la nostra razionalità, possiamo imparare ad accedere volontariamente e consapevolmente alla sfera dell'ispirazione realizzando e riconoscendo la nostra Vera Saggezza. Questo percorso ci conduce a realizzare una visione della realtà e della vita che può apparirci del tutto sconosciuta quando invece è molto più probabilmente soltanto dimenticata. Ed è una pratica come tutte le pratiche proposte dalla cultura hawaiana, leggera, semplice, allegra, pratica e funzionale, che non richiede l'uso di ipnosi, di trance indotta, di piante psicotrope o cose del genere. E' un processo semplice, immediato e diretto.

Per accedere ai mondi interiori, basta chiudere gli occhi ed entrare in un leggero stato meditativo. Appena chiudiamo gli occhi e ci rilassiamo infatti usciamo dal sogno esterno (*Ao*), passando dal normale stato di veglia, in cui il nostro cervello produce onde Beta, allo stato Alfa, che ci permette di



entrare nel sogno interiore (*Po*). Questo ci sintonizza sulla stessa frequenza del mondo di mezzo *Kahiki*, quello vibrazionalmente più vicino a noi. *Kahiki* è il mondo appena al di là della nostra percezione. Sostanzialmente appena chiudiamo gli occhi lo ritroviamo, perché è aderente alla nostra percezione di veglia.

Per entrare più in profondità nel sogno interiore, vengono utilizzate tecniche di respirazione che creano un maggiore rilassamento, raggiungendo così lo stato Theta, quello dei sogni profondi. In questo modo abbiamo accesso al mondo superiore ed a quello inferiore. Una tecnica adoperata per ottenere questo scopo che è quella che vi propongo all'interno del percorso è la respirazione *piko piko*.

Piko Piko, letteralmente significa “*da centro a centro*”. Essa basa la sua esecuzione proprio sullo spostamento dell'attenzione da un centro ad un altro del nostro essere fisico. Questa modalità di respirazione consapevole direziona l'attenzione e quindi il flusso dell'energia (l'energia fluisce dove va l'attenzione ci ricorda il 3° principio – MAKIA), facendola scorrere attraverso il corpo, in una quantità maggiore rispetto alle situazioni di respirazione normale e automatica. Questo metodo permette di usufruire di un maggior quantitativo di energia attraverso la respirazione profonda e la presenza.

La tecnica di respirazione Piko Piko consiste nello:

1. Iniziare a respirare profondamente (inspirare gonfiando la pancia ed espirare “vuotando” la cassa toracica)
2. Portando l'attenzione, inspirando, alla sommità della testa, e spostando il proprio focus, espirando, all'ombelico. Una variante assume come centro di “*uscita*” la pianta dei piedi!



Ecco tutto!

Respirazione profonda normale, come siamo abituati a fare e oscillamento dell'attenzione dalla sommità del capo, al centro dell'ombelico.

Il viaggio nei mondi interiori, nel modo in cui viene inteso e praticato, è incredibilmente simile in tante tradizioni native di tutto il mondo.

Per spiegare i tre regni dei mondi interiori, un'immagine molto esplicativa, usata in tutte le culture, è quella di un grande albero le cui possenti radici che penetrano la profondità della terra rappresentano il mondo di *Milu*, il mondo inferiore, il regno dell'oscurità, della potenzialità nascosta, dell'ancora immanifesto e quindi delle sfide (opportunità); il tronco, che è la parte più solida dell'albero, il suo corpo, è *Kahiki*, il regno di mezzo, quello energeticamente più vicino al mondo fisico e quindi il più facilmente accessibile, quello in cui ci si reca alla ricerca di conoscenze ed esperienza. I rami rivolti verso il Cielo, invece, rappresentano il mondo di *Lanikeha*, il mondo superiore, legato allo spirito, quello più a contatto con la Luce e con le guide, il mondo dell'ispirazione.

Visitarli e vivere avventure in questi mondi è una tappa obbligatoria per ogni Kahuna e per molti praticanti Ho'omana. Nei Viaggi nei mondi interiori ci incamminiamo per incontrare Aumakua e per rendere manifesti i nostri alleati: l'Animale di Potere e lo Spirito Guida (Aumakua, l'Io Superiore, contiene contemporaneamente tutte queste entità) e per andare a dissotterrare e riportare alla memoria le nostre potenzialità rimaste sepolte nell'oblio ormai per troppo tempo.

“Per effettuare un viaggio nel Mondo di Sopra o nel Mondo di Sotto occorre innanzi tutto avere una base di partenza. La parte strutturata



*di questi sogni consiste nel creare con l'immaginazione un giardino, dal quale salire verso il cielo per raggiungere **Lanikeha**, oppure penetrare nella terra per scendere a **Milu**. Il giardino prende forma in **Kahiki**, il Mondo di mezzo, il luogo mentale più vicino alla dimensione fisica, quello in cui si svolgono la maggioranza dei sogni notturni e diurni. Per creare il proprio giardino ci si rilassa profondamente, preferibilmente ad occhi chiusi, poi si inizia una tecnica di respirazione, tra quelle descritte prima, per portare le vibrazioni cerebrali allo stato Alpha. Si può stare seduti o sdraiati secondo le proprie preferenze, si può eventualmente fare ricorso a musiche rilassanti o meditative. Quindi si procede a visualizzare il giardino, un luogo naturale che si trovi al mare, in montagna o campagna, che viene generato spontaneamente in base ai gusti personali. Si può prendere ad esempio un posto che si conosce, oppure creare l'immagine in modo puramente fantastico. Il giardino deve assumere l'aspetto del vostro luogo ideale per andare in vacanza. Tutte le cose che scegliete di metterci devono essere di vostro gradimento; possono esserci: piante, alberi, fiori, vialetti, acqua, torrenti, fontane. Inoltre si possono inserire casette, capanne, attrezzi e utensili vari. Potete scegliere di avere la compagnia di animali e aiutanti di varia forma come: elfi, gnomi, folletti, o anche figure umane, come giardinieri e consiglieri. Ogni caratteristica che decidete di inserire nel giardino rappresenta un simbolo del vostro stato mentale, dei vostri pensieri, e dunque collaborerà per eseguire ogni vostra richiesta e ogni vostro desiderio. Date al giardino un aspetto chiaro e preciso, curando tutti i particolari, affinché divenga per voi un posto familiare e sicuro, nel*



quale recarvi per rilassarvi e ricaricare le vostre energie; fatene il vostro luogo di vacanza mentale. Dotatelo infine di una porta, un punto al quale fare riferimento ogni volta che intendete entrare e uscire da esso. Se non avete grande memoria fate un disegno del giardino, per fissarne i particolari. Ogni volta che ci andate guardate le cose, toccatele, sentite i profumi, mangiate, muovetevi, fate delle azioni coadiuvati dai vostri aiutanti. Create ogni volta esperienze simili alla vita reale, che interessino tutti i sensi fisici, questo è il miglior modo per credere veramente di essere stati in un'altra dimensione e per trarne beneficio. Potete recarvi nel giardino per riposare, per riflettere sui vostri problemi e visto che ogni elemento è simbolico, potete interrogare le varie cose per ottenere delle risposte. Potete invitare nel giardino persone con le quali non riuscite a parlare per avere dei chiarimenti, oppure richiedere la presenza della vostra guida. Infine potete domandare che vi appaia il simbolo di un vostro problema, per modificarlo e guarire la situazione. Si parte dal giardino per effettuare ogni viaggio verso Lanikeha e Milu.”

Paola Dianetti

Quello che vi propongo non è un'operazione istantanea, di una volta per tutte, ma operazione continuata, un vero e proprio viaggio fatto di numerosissime tappe, l'eterna costruzione di un ponte tra i mondi.

Il primo viaggio dunque parte nel regno a noi più vicino, *Kahiki* il cosiddetto mondo di mezzo.

Kahiki è l'equivalente del nome *Tahiti*, che letteralmente significa “terra straniera”, luogo dal quale alcune leggende hawaiane fanno risalire le

origini del proprio popolo. *Tahiti* dunque per estensione vuol dire straniero, al di fuori, ma anche il potere di fare qualcosa, trapiantare, attraversare. *Kahiki* è appunto il mondo di mezzo dove possiamo recarci per risolvere problemi di varia natura, ottenere informazioni su noi stessi e su situazioni che ci riguardano, avere incontri con persone, maestri e spiriti; ed è connesso con il nostro sé conscio, *Uhane*, la madre. Per entrare nel mondo inferiore di *Milu* ed in quello superiore di *Lanikeha* bisogna sempre passare prima per il mondo di mezzo di *Kahiki*. In *Kahiki* è utile creare il nostro giardino interiore, utilizzando la tecnica *Tiki* del giardino interiore.

Tiki: il giardino interiore

Il *giardino interiore* è la fonte delicata dalla quale può scaturire il progetto di un giardino reale. La felicità non si realizza se l'inconscio e la coscienza sono divisi. Il giardino può portare a compimento la missione di riunirli. Questa è la tecnica del giardino interiore ed è anche uno strumento che ci permette di modificare concretamente ciò che accade nella nostra vita. La meditazione *Tiki*, sostanzialmente, è un viaggio nel nostro giardino interiore come specchio della nostra realtà esteriore. *Tiki* è un luogo personale e privato e tutto ciò che vi è contenuto non solo parla di me, ma mi rappresenta simbolicamente ed esprime parti di me. Un luogo senza tempo e dove lo spazio non ha limiti fisici di sorta e si dilata o si restringe a nostro piacimento, dove poter ascoltare la propria saggezza ed esplorare la connessione con il piano spirituale della Vita. Dove ricevere messaggi e risposte dal proprio vero Sé. Un luogo dove nutrirsi, conoscersi, calmarsi, armonizzarsi e scrutare la propria bellezza. Un posto anche dove



relazionarsi con il mondo invisibile per armonizzare le proprie relazioni nel mondo della realtà. In questo spazio possiamo entrare in relazione autentica e incondizionata con noi stessi integrando ogni disarmonia e accogliendo i nostri limiti attraverso un lavoro di esplorazione della nostra vera bellezza. Coltivare e prendersi cura del nostro giardino interiore ci permette di portare nella vita quotidiana la nostra Reale Identità con tutta la sua bellezza e goderne i frutti nella materialità della vita esteriore.

Tiki è (letteralmente) un'immagine intagliata nel legno. Infatti quelle specie di Totem Hawaiani sono appunto i Tiki, immagini che rappresentano le divinità e sono appunto intagliate nel legno. Per espansione l'intagliare è inteso come il costruire un'immagine intima e interiore. Ognuno può chiudere gli occhi dunque e entrando dentro il proprio giardino interiore intagliare la rappresentazione della propria realtà. Questo giardino, cambia evolve e muta in perfetta sintonia con noi. Tiki rappresenta la nostra capacità di intagliare nella realtà del sogno interiore il nostro *Wahena* (che significa giardino appunto, luogo di crescita, centro o via per centrarsi). *Wahena* è il nostro posto privato e personale, colmo di magiche opportunità e creazioni da portare nella vita reale. Ogni volta che vogliamo, o che ne abbiamo bisogno, possiamo accedere a *Tiki*, al nostro giardino, che prende forma in *Kahiki*, il mondo di mezzo, il luogo mentale più vicino alla dimensione fisica, dove tutto è possibile, dove tutto diviene realtà solo attraverso un atto volontario di renderla tale, e attraverso questa pratica possiamo riversare poi le nostre creazioni simboliche nella nostra quotidianità terrena. Qui attraverso i simboli contenuti nel giardino possiamo lavorare sulla nostra realtà esterna chiarendola, semplificandola, trasformandola, alleggerendola. Possiamo vedere la nostra situazione

bloccata simboleggiata dai contenuti del giardino e contemporaneamente possiamo scorgere la soluzione. Diamo dunque al giardino un aspetto chiaro e dettagliato pian piano, avendo attenzione per tutti i particolari, in modo che diventi per noi un posto familiare, sicuro, a cui ricorrere con facilità in ogni momento, un posto che conosciamo bene, nel quale recarci per rilassarci e ricaricare le batterie. E' il nostro posto!

Possiamo anche chiedere che nel nostro giardino ci appaia il simbolo del nostro problema ed in questo luogo, dove noi siamo onnipotenti, possiamo gestirlo, modificarlo, cambiarlo, risolverlo. Possiamo fare la stessa cosa anche nei giardini di persone che conosciamo, eventualmente, qualora ne sentiamo l'esigenza. Beninteso che non si può mai violare il libero arbitrio di nessuno ed il lavoro che possiamo fare è soltanto quello che ci è concesso e che è corretto per il nostro ricevente.

Si può andare nel proprio giardino interiore per i seguenti utilizzi:

- Rilassarci,
- Interpretare alcune situazioni della nostra realtà,
- Mantenere, ampliare, curare il giardino (e in questo modo prenderci cura di noi stessi),
- Trovare aiutanti (che simboleggiano, idee, soluzioni, opportunità, vie d'uscita)
- Riconoscere l'opportunità contenuta nei problemi
- Trovare soluzioni creative alle nostre difficoltà
- Affrontare efficacemente cambiamenti e momenti di transizione
- Ottenere risposte, indicazioni per le proprie scelte

- Incontrare guide ossia riequilibrare le nostre disarmonie interiori
- Entrare nel giardino degli altri, cioè entrare in connessione intima e profonda con qualcuna altro
- Co- Creare consapevolmente con la connessione al piano spirituale
- Operare consapevolmente dei cambiamenti armonici nella nostra vita
- Diventare più autonomi e assertivi
- Elaborare vissuti e riconoscere la direzione più efficace da prendere
- Guarire e arricchire la nostra vita

Tecnica per entrare e costruire il proprio Tiki

- Troviamo una posizione confortevole. Chiudiamo gli occhi.
- Rilassiamoci. Portiamo attenzione al respiro;
- Eseguiamo la respirazione *piko piko* (inspiriamo dalla sommità del capo, espiriamo dall'ombelico). Facciamolo per alcuni minuti;
- Immaginiamo di dirigerci verso un giardino.
- Creiamo un luogo che ci faccia sentire a nostro agio, il nostro luogo ideale, sia che esista realmente, sia che esista nella nostra fantasia;
- Coinvolgiamo tutti i cinque sensi, guardiamo tre cose, ascoltiamo tre rumori, tocchiamo tre cose, odoriamo tre cose, gustiamo tre cose;
- Esploriamo il giardino (ci sono delle piante, dei fiori, dei corsi d'acqua, delle costruzioni, degli arredi, dei decori che tipo di terreno c'è, ecc...?);
- Generiamo un'emozione positiva e diffondiamola
- Benediciamo il giardino.

Lanikeha: il mondo superiore

La prima avventura che possiamo affrontare dopo aver preso familiarità con il *Tiki* del giardino interiore è il viaggio in *Lanikeha*.

Secondo la tradizione, *Lanikeha* è il mondo dello spirito, collegato al nostro Aumakua, il mondo dei miti, degli eroi, degli angeli, dei santi e dei sogni molto belli.

In *Lanikeha* possiamo incontrare gli *Akua* (gli dei, entità spirituali, letteralmente spiriti, idee pienamente espresse in movimento, gli *Akua* sono quelle entità da cui dipende il benessere e la prosperità della collettività), e i nostri animali di potere.

Nell'antichità gli sciamani, osservando le abitudini di vita e la straordinaria vitalità degli animali, notarono che essi erano in grado di sopportare condizioni di stress, fame e intemperie che sarebbero risultati fatali a qualsiasi essere umano. Ne dedussero che, attingendo in qualche modo a queste loro qualità e facendole proprie, avrebbero potuto non solo guarire più facilmente dalle malattie ma anche disporre di più energia per tutte le sfide dell'esistenza e così trovarono il modo di trovare il modo di stringere con loro delle alleanze attraverso i Viaggi Interiori. La ricerca del proprio animale di potere risulta preziosa per individuare e riportare in superficie le proprie risorse interiori ed i propri talenti creativi inespressi, per attingere al proprio Potere Personale e per riceverne aiuto, consigli e protezione.

Agiman Anatta

Il Kahuna si reca in *Lanikeha* per

- incontrare gli *Akua*,
- ottenere ispirazioni,
- ascoltare e rispondere alla chiamata di Aumakua,
- trovare e prendere familiarità con il proprio animale di potere, che lo accompagnerà nelle sue avventure nel regno inferiore di *Milu*.

Nelle tradizione Hawaiana gli animali di potere sono particolari *Akua*, che assumono determinate forme e caratteristiche per aiutarci, sostenerci e risvegliare in noi le informazioni di cui abbiamo bisogno in quel momento per realizzare i nostri obiettivi.

Gli animali di potere, sempre secondo la tradizione, equivalgono ai sette principi Huna e rappresentano determinate potenzialità legate ad essi.

Per semplificare il tutto possiamo consultare la tabella seguente:

PRINCIPIO	POTERE CONNESSO	ANIMALE DI POTERE
Ike	Consapevolezza	Delfino, o qualsiasi uccello terrestre
Kala	Libertà	Uccello marino, calamaro
Makia	Concentrazione	Gatto, squalo, lucertola
Manawa	Costanza	Bue, tartaruga, topo
Aloha	Amore	Cavallo, pesce, maiale
Mana	Fiducia	Orso, balena, pipistrello
Pono	Saggezza	Lupo, anguilla, cane



Tecnica per entrare in Lanikeha

- Troviamo una posizione confortevole. Chiudiamo gli occhi.
- Rilassiamoci. Portiamo attenzione al respiro;
- Eseguiamo la respirazione *piko piko* (inspiriamo dalla sommità del capo, espiriamo dall'ombelico). Facciamolo per alcuni minuti;
- Entriamo nel nostro giardino interiore. Prendiamoci del tempo per esplorarlo;
- Cerchiamo un'apertura, una porta che conduca verso l'alto, nel regno di *Lanikeha*. Potrebbe trattarsi anche di una scala che parte dal nostro giardino e che arriva in cielo, oppure potremmo immaginare di arrampicarci su di un albero molto alto, con i rami che toccano il regno di *Lanikeha*;
- Immaginiamo ora di essere nel regno superiore di *Lanikeha*. Qui tutto è pervaso da una luce intensa: i colori sono più vividi ed i suoni più delicati. Questo è il regno fuori dallo spazio e dal tempo, il regno dagli *Akua*. Prendiamoci del tempo per esplorarlo;
- Chiediamo se è questo il nostro scopo di incontrare e confrontarci con Aumakua
- Oppure chiediamo di incontrare il nostro animale di potere e lasciamo che uno degli *Akua* assuma la forma e l'informazione di cui necessitiamo in questo momento;
- Quando l'animale di potere ci si manifesta davanti a noi, offriamogli un dono, giochiamo ed interagiamo con lui.
- Infine, fondiamoci con l'informazione dell'animale e sentiamoci uno con essa;



- Ritorniamo, percorrendo il viaggio a ritroso, nel nostro giardino in *Kahiki*;
- Benediciamo il nostro giardino e prepariamoci al rientro nel mondo fisico.

Una volta ritornati nella nostra realtà ordinaria, potrebbe essere una buona idea cercare un simbolo, un'immagine, qualsiasi cosa possa rappresentare l'animale di potere che abbiamo incontrato in *Lanikeha*, per ricordarci ed avere accesso, anche consciamente, durante la giornata alle sue informazioni.

Milu: il mondo inferiore

Un'altra avventura che il Kahuna può intraprendere è quella nel mondo di *Milu*.

Milu è il mondo inferiore, strettamente legato al nostro subconscio, Unihipili, alle memorie, a ciò che è nascosto e potenziale, ma da cui tutto ciò che è manifesto trae origine. Il Kahuna si reca a Milu per trovare la guarigione per sè stesso e per gli altri, per ricevere iniziazioni, per acquistare un potere o una capacità. Come in altre tradizioni sciamaniche, questo di norma è il luogo in cui potremmo effettuare il viaggio per risolvere le nostre ferite più profonde. C'è un'ampia letteratura su questo tema, alla quale eventualmente vi rimando. In breve, quando subiamo un trauma fisico o emotivo particolarmente stressante (perdita di una persona cara, incidente, non sentirsi amati dai genitori, operazioni, eccetera), una parte di noi, della nostra energia vitale, resta bloccata ed è come se si staccasse da noi per proteggersi. Può accadere che certa nostra energia rimanga "attaccata" a

persone, situazioni, avvenimenti del nostro passato e rimanga contaminata da residui energetici tossici che tali persone o circostanze hanno lasciato in noi. Secondo la visione Hawaiana, questa parte di noi “sofferente”, per una sorta di meccanismo di autodifesa, si allontana alla ricerca di un luogo confortevole e sicuro dove esistere senza incorrere in ulteriore sofferenza (una sorta di zona di confort interiore). Il Kahuna o il praticante Ho’omana un po’ più esperto, ha il compito di convincerla a far ritorno all’integrità di noi stessi. Spesso, essendo questi traumi registrati dal nostro Unihipili, cioè il nostro bambino interiore, potremmo visualizzare la parte di noi che si è rifugiata in un luogo sicuro, come un bambino, o noi stessi da bimbi, nel caso in cui cerchiamo di recuperare una parte di noi. Sentirsi assenti, apatici, essere spesso soggetti a malattie, avere problemi al sistema immunitario, dipendenze da droghe, alcool, cibo, sesso o gioco, personalità multiple, potrebbero essere alcuni sintomi di questa disgregazione traumatica che ci ha fatto “perdere” una parte di noi.

Solitamente, quando si entra nel mondo di *Milu*, ci si confronta con una sfida da affrontare. Secondo la tradizione Ho’omana le paure, le memorie inconscie o collettive, le energie bloccate, ma anche forze primordiali coinvolte nella situazione, prendono forma nel regno di *Milu*. Così come gli *Akua* in *Lanikeha*, queste manifestazioni possono assumere sembianze varie, come quelle di animali, veri o immaginari, persone, piante o situazioni con cui bisogna confrontarsi per sbloccare una potenzialità nascosta, le energie di guarigione bloccate, o una conoscenza segreta (scordata) che stiamo ricercando. L’avventura nel *mondo di Milu* potrebbe sembrare impegnativa o spaventosa per qualcuno. Ma la via Hawaiana è la via dell’avventura e dell’armonia, come sappiamo bene, perciò non c’è mai



nulla da temere in questo mare di Luce. In questa visione non ci sono combattimenti da affrontare, lotte da intraprendere, ma soltanto situazioni da armonizzare. Anche nel regno di *Milu* noi non abbiamo limiti di alcun tipo, possiamo essere creativi nell' affrontare le nostre prove. Oltre tutto siamo supportati dal nostro animale di potere incontrato in *Lanikeha*, che sarà nostra guida e consigliere in quest'avventura. Se, ad esempio, ci dovessimo recare a *Milu* per ottenere una conoscenza che ci permetta di gestire una situazione difficile della nostra vita, una volta scesi nel mondo inferiore, potremmo trovarci di fronte una tigre inferocita, molto arrabbiata con cui apparentemente non si può venire a patti. Accanto a noi però avremo il nostro animale di potere: un bellissimo lupo dal pelo soffice e gli occhi scintillanti che rappresenta il principio *Pono*, la saggezza.. Ecco che potremmo farci mangiare dalla tigre ed immaginarci, una volta al suo interno, di inviargli amore rendendola saggia e facendola appunto "ragionare" con buon senso invece che reagire attaccando con aggressività, sentendoci in unità con lei e emanando noi stessi queste caratteristiche e contemporaneamente dal suo interno acquistando la sua forza e le sue capacità, usandolo come tramite nel mondo di *Milu*. Oppure potremmo fare avvicinare la tigre e nonostante tutto decidere di abbracciarla nel momento in cui le ci stava attaccando, trasformando la sua rabbia in un'energia o un'informazione che assimileremo dentro di noi. La cosa importante sapere che abbiamo sempre il controllo su tutto ciò che accade.

Ogni volta che ci rechiamo a *Milu* ed affrontiamo una sfida, concludiamo l'avventura cercando un oggetto di potere, che è lo scopo principale del nostro viaggio. Quest'oggetto è un simbolo che rappresenta la conoscenza



e la consapevolezza ottenute durante il nostro passaggio nel mondo inferiore. Come per il nostro animale di potere, una volta ritornati nella nostra realtà ordinaria è consigliato cercare di avere un oggetto simile, o un simbolo, che lo rappresenti, per ricordarci di connetterci con la sua informazione.

Tecnica per viaggiare nel mondo di Milu

- Troviamo una posizione confortevole. Chiudiamo gli occhi.
- Rilassiamoci. Portiamo attenzione al respiro;
- Eseguiamo la respirazione *piko piko* per alcuni minuti;
- Entriamo nel nostro giardino interiore. Prendiamoci del tempo per esplorarlo;
- Richiamiamo ora nel giardino il nostro animale di potere;
- Cerchiamo un passaggio nel giardino che ci porti verso il centro della Terra. Potrebbe essere una scala che scende giù verso una profonda oscurità, oppure potremmo scavare ai piedi di un possente albero, e scendere lungo le sue radici nel mondo inferiore;
- Scendiamo in *Milu* con il nostro animale di potere. Prepariamoci ad affrontare la sfida in questo mondo;
- Ricerchiamo ora un oggetto di potere da riportare in *Kahiki*, nel nostro giardino interiore;
- Ripercorriamo a ritroso il viaggio intrapreso e torniamo nel nostro giardino interiore. Nascondiamo il nostro oggetto di potere nel giardino;
- Salutiamo e ringraziamo il nostro animale di potere;



- Ritorniamo nella realtà ordinaria e, se possibile, cerchiamo di avere l'oggetto fisicamente, o un simbolo, che lo rappresenti nel mondo reale.

Istruzioni per l'uso

Questo è un viaggio senza destinazione, ma con la missione di conoscere se stessi per manifestare nella realtà esterna chi davvero siamo consapevolmente. Come accennavo dunque non è un'operazione istantanea, di una volta per tutte, ma è un lavoro continuativo, un vero e proprio viaggio fatto di numerosissime tappe, l'eterna costruzione di un ponte tra i mondi. Si tratta di prendere familiarità con qualcosa che ci appartiene profondamente e intimamente e come per la casa delle vacanze in cui ci rechiamo ogni volta che possiamo, senza un limite o un fine... non ci andiamo 10 volte e poi basta, ci andiamo tutte le volte che possiamo perché ci stiamo bene e dopo che ci siamo recati là per qualche tempo stiamo sempre meglio. I viaggi nei mondi interiori funzionano nello stesso modo, si tratta di prenderci confidenza e riconoscerli pian piano come una modalità di consapevolezza che ci riempie di qualcosa in più.

Il mio consiglio è appunto quello di cominciare con gioia ed entusiasmo ad esplorare Tiki, il nostro giardino interiore in Kahiki, il mondo di mezzo. Prendiamo davvero confidenza con questo posto, sentiamolo intimamente nostro prima di intraprendere le ulteriori tappe del nostro viaggio. Come per ogni cosa efficace non ci sono delle regole fisse, ma la cosa importante appunto è prendere confidenza, riscoprirne l'intimità. Personalmente consiglio di recarsi quotidianamente ogni giorno per un lasso di tempo che va dai 7 ai 10 giorni, prima di decidere di fare l'ulteriore passo verso Lanikeha.

Una volta che il Tiki diventa davvero un luogo familiare, in cui ci rechiamo volentieri senza sforzo e con gioia allora a nostro insindacabile giudizio è

arrivato il momento di cominciare ad esplorare Lanikeha. Anche in Lanikeha c'è bisogno di entrare in confidenza in intimità prima di passare al mondo di Milu. Quindi consiglio di passarci almeno 5 volte, anche non continuamente, possiamo benissimo oggi e domani recarci nel Tiki e dopo domani proseguire per Lanikeha. Il giorno successivo possiamo nuovamente recarci in Lanikeha per poi stare altri tre giorni solo nel Tiki. Naturalmente la misura e l'intervallo di tempo tra una visita e l'altra la daremo noi con le nostre sensazioni, con i nostri desideri con la nostra capacità di stare bene. Se lo sentiamo nelle nostre corde nessuno vieta di recarci 5 giorni di seguito in Lanikeha. Lo scopo anche qui è quello di prendere confidenza con il posto e soprattutto di entrare in connessione in intimità con Aumakua e con il nostro animale di potere, con i quali ci soffermeremo a conoscerci sempre più profondamente.

Quando ci sentiamo in ottima sintonia con il nostro animale di potere è il via libera alla discesa nel mondo di Milu. Qui ci andremo quando sentiremo di avere un disagio da affrontare o una questione da sbrogliare o comunque sentiamo che nella nostra vita è arrivato il momento che qualcosa cambi direzione. Possiamo andarci tutte le volte che vogliamo, anche più volte al giorno, ma cerchiamo di avere cura di non recarci la prima volta prematuramente rispetto al nostro percorso di conoscenza e di coltivazione dell'intimità con l'animale di potere.

Seguendo elasticamente queste indicazioni per le prime visite nei mondi interiori poi vi auguro di continuare questa frequentazione tutta la vita ... e perché no, anche oltre. La tempistica e gli intervalli tra un viaggio e l'altro sono tutti completamente lasciati al vostro sentire con la certezza che non è qualcosa che si possa sbagliare.



Con questo è tutto e credo che davvero il migliore augurio sia: Buon Viaggio
... o forse meglio Buoni Viaggi!

Tutto quello che hai letto in questo ebook, se è affine alla tua sensibilità lo è perché sono cose che conosci già. A me forse il merito di avertele fatte ricordare, in maniera semplice e lineare. E se così è andata, tieni comunque presente, che è accaduto solo perché tu hai deciso in qualche modo che accadesse. Se ti è rimasta ancora qualche domanda priva di risposta, prova a guardare più in profondità dentro te stesso, e se la risposta ancora non compare, forse devi attirare qualche altro strumento utile a proseguire la tua crescita e la tua ricerca, utile a riportare alla tua mente ciò che già sai... ma comunque sia, come hanno già ribadito molti Saggi... le risposte sono tutte addormentate dentro di te!

**Sito web**

www.giovanagarbuio.com www.hooponoponooccidentale.it

Pagina Facebook

www.facebook.com/hooponoponooccidentale/

Gruppo Facebook

www.facebook.com/groups/hooponoponoscusagrazietiamo/

Youtube

www.youtube.com/user/TheGiopop/

Instagram

www.instagram.com/hooponopono.occidentale/

Twitter

twitter.com/Hooponopono_occ

Telegram

<https://t.me/hooponoponooccidentale>

Indirizzo mail

giovanna.garbuio@gmail.com

Iscriviti alla newsletter

giovanagarbuio.com/giocodiruolo/

Appuntamenti dal vivo

www.giovanagarbuio.com/incontri/

Quando ti trovi di fronte ad una scelta...

guardati dentro e chiediti:

“Cosa farebbe l’Amore?”

Se segui il consiglio che ne deriverà

farai sempre la scelta giusta

che ti porterà dritta, dritta

a realizzare tutti i tuoi obiettivi!

