

## H A R A

Di seguito ci sono diversi estratti di scritti e discorsi che ho tenuto su questo argomento. Li ho messi insieme così da darvi un quadro più completo sull'Hara.



### **Estratto: Il cuore illuminato (libro)**

Siamo nati da una magia, da un centro e quel centro è chiamato HARA, il centro della Vita.

Il corpo di un essere umano può essere sezionato da 3 linee immaginarie e ognuna di queste comprende un centro.

Nel cervello possiamo definire il centro dei pensieri.

Nel cuore il centro dei sentimenti.

Nell'ombelico, il centro della Vita.

Come mai il centro della Vita si trova proprio nell'ombelico?

È semplicissimo. Cosa si forma di un bambino/a per primo quando è nella pancia della sua mamma?

Esatto, proprio l'ombelico e non a caso sono entrambi gli ombelichi della mamma e del bambino/a che sono connessi tra di loro, attraverso i quali il feto riceve nutrimento sia fisico che soprattutto sottile, energetico, spirituale. Solamente in seguito si forma il cuore e per ultimo il cervello.

Quando il bambino nasce il suo respiro è catturato in unico punto, che è proprio quello dell'ombelico.

Infatti, i bambini respirano nei primi anni tutti dalla pancia.

Essi sono ancora collegati al centro della Vita, ma crescendo pian piano il respiro viene portato al livello del cuore fino a che la consapevolezza è completamente passata al centro dei pensieri, giacché gli è stato insegnato a dover pensare e pensare per vivere.

Il nostro obiettivo quindi in questa settimana è di riportare la nostra consapevolezza nuovamente nell'HARA, al centro della VITA e così facendo riprendere in mano tutte le nostre energie che si trovano ad aspettarci ancora lì.

### *Curiosità*

Il cosiddetto suono originario dal quale nasciamo, viene chiamato AUM (abbreviato molto spesso con OM). Anche questo Aum ha un significato. Esso corrisponde ai 3 centri nel corpo dell'essere umano.

A – il centro dei pensieri (cervello)

U – il centro dei sentimenti (cuore)

M – il centro della Vita (ombelico)

Se provate infatti a pronunciare una lettera alla volta, potrete verificare che il suono di ciascuna lettera vibra esattamente in quei punti.

Anche questo è uno degli insegnamenti antichi in cui quel suono è un suggerimento per dirci di ritornare alla nostra origine, dal centro dei pensieri al centro della Vita.

Pian piano comincerete a sentire una voglia irrefrenabile di respirare da lì, che comincia con un solletichio e poi si espande in una specie di orgasmo e si consolida in una sfera di luce grazie alla quale i pensieri si faranno sempre più distanti e più radi.

---

### **Estratto: il cuore illuminato (audiobook)**

Un giorno, quando la Terra sarà transitata alla 4° e 5° dimensione, anche qui potremo divertirci in quel senso e scoprire l'illimitatezza della forma e che dunque non esiste poi una vera separazione e distinzione del visibile e invisibile.

Ma noi assieme alla Terra riusciremo a raggiungere la 4° dimensione e poi la 5° non lasciando il corpo, badate bene, ma proprio portando il corpo fisico in quelle dimensioni. Quindi ciò che è importante fare è spiritualizzare questo corpo... e il controsenso che si verrà a creare è che la percezione che si avrà del corpo fisico non diverrà leggera, al contrario lo si dovrà sentire molto pesante e perché questo avverrà? Perché questo vorrà dire che l'anima si è completamente incarnata nella materia, è salda, è il modo che abbiamo di far diventare il corpo pesante è proprio quello di iniziare a mettere la nostra consapevolezza nell'Hara che è il centro della Vita e come mi dicono sempre le mie Guide, *l'Hara è la congiunzione tra il Divino e l'Umano e la congiunzione che scaturirà da questa unione è ciò che voi sarete, perché voi diverrete quella congiunzione.*

Nella 1° settimana... come si è accennato, si comincerà a radicarsi nell'Hara, dove si trova l'Hara e perché diventa importante in questo libro? Molti di noi hanno la percezione di sé stessi dalla testa alla testa come se il resto del corpo non ci fosse... non è vero?

Chi ora mi sta ascoltando, si sta ricordando del proprio respiro?

Come vedete non c'è alcun radicamento, nessuna centratura in sé stessi e persino il respiro che è il gancio della nostra presenza è molto liquido, arioso perché non sa in quale punto doversi concretizzare e così lo si perde come si perde la presenza.

E se non riusciamo a essere presenti che senso ha tutta la fatica che stiamo facendo su questa Terra, anche quella di voler essere più spirituali? Se non si è in presenza ogni cosa diventa NIENTE e una ILLUSIONE.

Il corpo di un essere umano può essere sezionato da 3 linee immaginarie e ognuna di queste comprende un centro.

Nel cervello possiamo definire il centro dei pensieri.

Nel cuore il centro dei sentimenti.

Nell'ombelico, il centro della Vita.

Come mai il centro della Vita si trova proprio nell'ombelico?

È semplicissimo. Cosa si forma di un bambino/a per primo quando è nella pancia della sua mamma? Esatto, proprio l'ombelico e non a caso sono entrambi gli ombelichi della mamma e del bambino/a che sono connessi tra di loro, attraverso i quali il feto riceve nutrimento sia fisico che soprattutto sottile, energetico, spirituale. Solamente, in seguito, si forma il cuore e per ultimo il cervello.

Il cervello è l'ultimo non perché sia meno importante ma perché anche osservando i bambini stessi noi ci accorgiamo che nei primi anni tutti respirano dalla pancia, proprio perché la loro consapevolezza è catturata in unico punto, proprio lì nel centro della Vita, perché è da lì che sono nati. L'anima di un bambino piccolo ancora non porta presenza, e non è abituata a restare nel fisico per questo nei primi mesi essi dormono sempre! L'anima va e viene di dimensione in dimensione...

man mano che il tempo passa e il corpo cresce, il bambino avrà sempre meno voglia di dormire; quindi, il suo respirare nell'Hara permette proprio questo, aiuta all'anima ad agganciarsi al corpo fisico.

Il respiro è una delle àncore che si userà, perché ciò che siamo, la nostra coscienza è molto ariosa, informe, però grazie al corpo può avere un appiglio, e il nostro compito è quello di aiutarla a concludere la sua incarnazione nel corpo.

Per troppo tempo si è ignorato questo centro, a lungo si è parlato spesso del cuore nel quale risiede la nostra Divinità, il nostro Essere, ma l'Essere non è né nel cuore, né nell'hara, né in nessun altro centro. L'Essere si trova in tutto il corpo, in tutti i centri. Il cuore è semplicemente il mezzo con il quale lo si percepisce e non a caso anche gli esercizi di questo libro andranno a conciliarsi proprio nel cuore, perché il cuore sarà il primo centro nell'essere umano ad ascendere.

Dunque, il cuore può darci una specie di centratura ma attraverso esso non si ha un vero e proprio radicamento, questo lo si può avere solamente grazie all'Hara. Ed ora come ora in questi giorni che verranno è essenziale non fare solo ciò a cui siamo più facilmente spinti o a cui la nostra tendenza ci chiama a seguire ma, iniziare a convogliare anche a discapito di ciò che possiamo sentire più favorevole a noi, ciò che invece è più giusto per noi.

L'Hara ti dà la forza della Vita e con questa forza si è centrati nel mondo!

---

### **Estratto: Oltre l'Astrale - la Fiamma d'Amore di Atlantide e Lemuria (corso)**

Se ci fate caso...

Il cuore è posto al centro della vostra parte superiore, vero?

Ma l'Hara (l'ombelico) è posto invece al centro del vostro intero corpo. Infatti, un sinonimo di ombelico è proprio CENTRO (potete verificarlo anche sul vocabolario).

Il cuore vi dà una percezione, un atteggiamento YIN cioè femminile quando meditate su di lui, perché vi permette di percepire, sentire le altre dimensioni.

L'Hara invece vi pone in un atteggiamento YANG (armonizzato) perché vi permette di radicarvi nel corpo e di congiungere la vostra Divinità alla vostra parte Umana.

Tutte le volte che facciamo meditazione, che ritorniamo da un'esperienza dei regni di luce, noi molto spesso perdiamo gran parte di questa ricchezza, perché in noi:

1. C'è poca presenza.
2. Se c'è, non sa mai in che punto concretizzarsi.

L'Hara aiuta proprio in questo a far saldare la luce, la coscienza in quel punto.

Infatti, lo potete osservare con i bambini... all'inizio dormono sempre, e non a caso respirano tutti dalla pancia. La coscienza sa che quello è il punto che gli permetterà di prendere familiarità con il veicolo fisico, infatti crescendo il bambino che nei primi anni respira sempre da lì, smette di dormire così tanto, perché ha iniziato a radicare la coscienza che egli è, in quel punto, ma che accade... che crescendo quella consapevolezza si sposta al cuore perché il bambino ha iniziato a usare la mente e quindi a pensare (per tale motivo gli adolescenti sono così sensibili, sentono che hanno perso il radicamento con la loro origine e si trovano confusi) e poi diventando adulti la consapevolezza finisce per giungere alla testa (dove si trova il centro dei pensieri).

E così noi viviamo dalla testa alla testa... (questa è la percezione che la maggior parte di noi ha, di sé stessi) e cosa mai possiamo canalizzare? Se non pensieri!?

Lo capite che il lavoro fatto nel fisico è importantissimo? Io lo so che posso sembrare ripetitivo su certi aspetti, ma voglio che alla fine di questo corso, voi lo sentite che per arrivare in alto, se volete andare OLTRE, dovete entrare di più nel vostro corpo. Più che lasciarlo per andare a farvi qualche viaggetto qua e là (in astrale), dovete iniziare a radicarvi. Perché la tendenza a lasciare il corpo vi scaricherà prima o poi. Non avrete l'energia sufficiente per attuare la trasformazione che vi serve.

Questo potrebbe sembrare un aspetto ying, femminile perché si va all'intero (introspeffivo), invece dicono le Guide, *riguarda l'aspetto YANG distorto*. Loro dicono, *è lo YANG (maschile) che incespica su sé stesso, che fa lo sgambetto a sé stesso*. Quando lo Yang non si preoccupa più del proprio corpo, della dimensione fisica... si rifugia in un mondo tutto suo, tralasciando le relazioni e i contesti in cui c'è un rapporto con gli altri.

Ascoltatevi su questi punti, sta risuonando qualcosa in voi?