

Amore Consapevole

LIBRO
4D

Selene
Calloni Williams

ANIMA GEMELLA



**ESTRATTO
GRATUITO**



Indice

<i>Introduzione - L'importanza del simbolo</i>	<i>8</i>
<i>1. ESISTE SOLO L'AMORE</i>	<i>11</i>
<i>2. AVENDO DIMENTICATO</i>	<i>15</i>
<i>3. ANIMA</i>	<i>18</i>
<i>4. KARMA</i>	<i>21</i>
<i>Le tre leggi del karma</i>	<i>26</i>
<i>Esercizio 1. Agire in conformità con la prima legge del karma:</i> <i>l'attenzione cosciente</i>	<i>27</i>
<i>Esercizio 2. Agire in conformità con la seconda legge del karma:</i> <i>l'affidarsi</i>	<i>31</i>
<i>Esercizio 3. Agire in conformità con la terza legge del karma:</i> <i>l'amore</i>	<i>32</i>
<i>Affidarsi non è arrendersi</i>	<i>34</i>
<i>5. ATTRARRE L'ANIMA GEMELLA</i>	<i>35</i>
<i>Trasformare quelli che nella relazione vengono vissuti come difetti</i> <i>e limitazioni in strumenti per attrarre l'anima gemella -</i> <i>Seconda legge del karma in azione</i>	<i>37</i>
<i>Concentrati sullo sviluppare in te stesso le qualità che vuoi incontrare</i> <i>nell'altro - Prima legge del karma in azione</i>	<i>40</i>
<i>Fai le cose che ti interessano nei luoghi che ti piacciono</i> <i>- Terza legge del karma in azione</i>	<i>41</i>
<i>Mettiti in cerca (anche online) - Terza legge del karma in azione</i>	<i>41</i>

6.	LA VERA RELAZIONE. Le tre leggi del karma in azione ..	44
	<i>Gratitudine</i>	46
	<i>Esercizio 1. Come esercitare la gratitudine</i>	48
	<i>Perdono</i>	49
	<i>Esercizio 2. Come esercitare l'arte del perdono nella coppia</i>	52
7.	LA GENESI DELLE IMMAGINI E LA VITA COME MITO.	
	La prima legge del karma in azione	53
8.	DOBBIAMO LASCIARCI O DOBBIAMO LAVORARE PER SUPERARE I PROBLEMI DI COPPIA E RITROVARE L'AMORE?	
	Prima e terza legge del karma in azione	57
9.	CERCAMI. La seconda legge del karma in azione	61
	<i>Alcuni principi da tenere ben presenti nella ricerca online dell'anima gemella</i>	65
10.	SIAMO SCELTI DALLE NOSTRE RELAZIONI.	
	La terza legge del karma in azione	68
11.	SUPERARE ATTACCAMENTI, PAURE PER AMARE CIÒ CHE SEI.	
	La seconda e la terza legge del karma in azione	70
12.	IN CERCA DEL PROPRIO SÉ.	
	La terza legge del karma in azione	74
13.	NON ESISTE LA PERFEZIONE.	
	Le tre leggi del karma in azione	77
14.	RISOLVERE LA CRISI. Le tre leggi del karma in azione ..	80
15.	LASCIARSI	83

16. È ARRIVATO/A UN ALTRO/UN'ALTRA	85
<i>Omo o etero</i>	86
17. L'EROTICA SCIAMANICA	87
18. IL GRANDE RITUALE DELL'ANIMA GEMELLA	89
<i>Prima fase. Lo sviluppo della consapevolezza</i>	90
<i>Seconda fase. La spada di luce</i>	92
19. I SETTE LIVELLI DELL'AMORE	95
1° Livello: Tandava	96
2° Livello: Libertà per gli eventi	97
3° Livello: Fiducia negli organi	98
4° Livello: Il corpo di bardo	99
5° Livello: La natura è mia alleata	100
6° Livello: L'obiettivo	101
7° Livello: Lui/Lei	102
20. L'EROTICA MISTICA	103
<i>L'innamoramento</i>	103
<i>Meditazione 1. Meditazione fondamento</i>	105
<i>Meditazione 2. Meditazione dei corpi di luce</i>	107
<i>Meditazione 3. Meditazione sui chakra</i>	110
21. L'UNIONE EROTICA	121
<i>Conclusione. Scegli l'amore</i>	123
<i>L'autrice</i>	125
<i>Indice dei contenuti 4D</i>	127

L'IMPORTANZA DEL SIMBOLO

A ttrarre l'anima gemella, coltivare e far crescere la relazione fino a portarla a un punto di appagamento così intenso da poter dire di sentirsi in uno stato di estasi è possibile, bisogna innanzitutto entrare in relazione con l'anima e con il *karma* che ci guida.

In questo libro considererò sia il caso in cui il lettore non abbia trovato la propria anima gemella e desideri incontrarla, sia il caso in cui il lettore si senta già unito alla propria anima gemella ma si renda conto che la relazione ha delle zone opache, dei punti che non risplendono, e intenda renderli brillanti così da fare della relazione con il partner un elemento di forte crescita personale e di grande appagamento.

Infine, affronterò il tema della ricerca della forza e dell'ispirazione, necessarie per uscire da una relazione frustrante.

Il modo migliore per "entrare" in questo libro è mettere da parte tutto ciò che è comunemente detto e conosciuto riguardo alla relazione di coppia e prepararsi a un salto in un mondo che è magico eppure reale allo stesso tempo.

La relazione affettiva è un elemento molto importante nella vita di ciascuno ed è un elemento che può dare molto in termini di elevazione spirituale, fino all'estasi, all'unione con il Divino, di cui il nostro partner è sempre il simbolo.

L'amore, infatti, è sempre impersonale. Chi ama si eleva, guarisce se stesso, si potenzia. Questo non è dovuto all'aver trovato la persona giusta, ma all'aver trovato l'amore dentro di sé. La cosiddetta "persona giusta" è uno specchio delle possibilità, dei talenti, della meraviglia che portiamo dentro di noi.

Le chiavi che utilizzo nell'esplorazione di questo grande simbolo, l'anima gemella, sono molteplici:

- La *psicologia immaginale e transgenerazionale*.
- Lo *yoga tantrico*, sia di matrice induista che buddhista.
- Lo *sciamanismo*.

Per non essere limitati dall'adesione a uno specifico modello culturale di coppia, è importante poter affrontare il tema da più prospettive, e se queste sono lontane dalla mentalità nella quale si è cresciuti e nella quale si è sempre pensato all'anima gemella, tanto meglio!

I limiti più significativi che gli amanti incontrano nella piena realizzazione di sé e del proprio rapporto d'amore sono dati proprio da quel grande processo di condizionamento che i più chiamano educazione.

Quando la volontà di raggiungere un pieno appagamento nella vita a due e di crescere attraverso la relazione di coppia ti porta oltre i limiti della tua cultura e della tua civiltà, allora questa volontà è davvero una spinta dell'anima e ottiene straordinari frutti. Di qui l'importanza di poter esplorare culture molto diverse dalla nostra, come quella sciamanica.

D'altra parte è anche vero che l'individuo per afferrare a fondo una visione deve potersi rispecchiare in essa, dunque la psicologia serve alla comunicazione dei contenuti per spiegarne i significati sociali condivisi dalla sua cultura.

Non si può comprendere l'innamoramento con la psicologia; l'innamoramento è più vasto, ti porta fuori ed è un fenomeno universale e naturale.

La psicologia è un fenomeno culturale che ti tiene all'interno dei limiti della società.

Alla fine, il sincretismo tra Occidente e Oriente è sempre una carta vincente perché permette di affrontare i problemi da prospettive insolite, di ampliare i confini della visione e simultaneamente di essere accolti e ben compresi.

Ho scritto questo libro per tutti, per i miei amici animisti, che vivono nelle steppe della Siberia e negli altipiani dell'Himalaya, per i miei com-

pagni di liceo, che vivono a Milano, per i miei amici, i miei clienti, i miei detrattori e i miei sostenitori, per i preti e per i monaci che ho conosciuto, sia quelli che hanno fatto voto di castità e non l'hanno rispettato, sia quelli che hanno autenticamente trasceso la dimensione della sessualità in nome dell'amore Divino; l'ho scritto anche per gli alberi del bosco in cui vivo e soprattutto l'ho scritto con il loro aiuto.

Questo libro può essere visto come uno strumento motivazionale: in questo caso è da tenere sempre sul comodino e da consultare ogni giorno, anche aprendolo a caso, per trarre ispirazione, forza e motivazione.

Selene Calloni Williams

ANIMA GEMELLA

Amore Consapevole

**Attrarre l'anima gemella è possibile,
bisogna innanzitutto entrare in relazione
con la nostra anima
e con il karma che ci guida**

È necessario mettere da parte tutto ciò che è comunemente detto e conosciuto riguardo alla relazione di coppia e lo stereotipo dell'anima gemella.

Selene Calloni Williams ci accompagna in un viaggio attraverso un magico mondo dominato da immagini provenienti da culture diverse. Entrerai in relazione con il **karma** e le sue leggi: attenzione cosciente, per divenire coscienti delle nostre intenzioni, capacità di affidarsi senza voler caparbiamente contrastare gli eventi, e amore da offrire, ma soprattutto da trovare dentro di noi.

Attraverso **esercizi guidati**, la compilazione di un **diario di auto-analisi** e diverse **tecniche di meditazione**, arriviamo a riconoscere nell'anima gemella uno specchio dell'amore che abbiamo suscitato in noi stessi fino al **raggiungimento dell'estasi**, all'unione con il Divino, di cui il nostro partner è sempre il simbolo.



LEGGI, GUARDA, ASCOLTA, VIVI!
UNA RIVOLUZIONE NEL MONDO DELLA LETTURA

Tanti contenuti extra
per immergersi nella realtà di questo libro

Scopri di più sul sito: **bit.ly/libro4D**



ISBN: 978-8828505174



9 788828 505174

€ 16,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com