

Masaru Emoto

IL MIRACOLO DELL'ACQUA

Scoprire e utilizzare
i benefici effetti della risonanza positiva

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Dottor Masaru Emoto

IL MIRACOLO DELL'ACQUA

Scoprire e utilizzare i benefici effetti
della risonanza positiva

EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Masaru Emoto
Il miracolo dell'acqua
Titolo originale inglese: *The miracle of water*
Titolo originale giapponese: *Jibun ga Kawaru Mizu no Kiseki*
Traduzione dall'inglese di Giovanni Agnoloni
Copyright © 2007 by Masaru Emoto. Copyright © 2007 by I.H.M. Co., Ltd.
Copyright ©
2007 by I.H.M. Co., Ltd., per le fotografie dei cristalli d'acqua. Copyright © 2007 by Beyond
Words Publishing, Inc., and Simon & Schuster, Inc. per la traduzione inglese
Copyright © 2007 Edizioni Il Punto d'Incontro per la traduzione italiana
Prima edizione originale pubblicata nel 2007 da Masaru Emoto
Prima edizione americana pubblicata nel 2007 da Beyond Words Publishing, Inc., Hillsboro,
Oregon. All rights reserved
Prima edizione italiana novembre 2007
Edizioni Il Punto d'Incontro, Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza
Tel. 0444 239189, Fax 0444 239266, www.edizionilpuntodincontro.it
Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.
Prima edizione digitale: novembre 2010
ISBN 978-88-8093-750-0

www.edizionilpuntodincontro.it

Indice

INTRODUZIONE:
L'energia positiva dell'amore e della gratitudine

CAPITOLO UNO:
La relazione tra parole e acqua

CAPITOLO DUE:
Migliorare il vostro stato mentale con i cristalli

CAPITOLO TRE:
Capire la vibrazione e la risonanza

CAPITOLO QUATTRO:
Usare la risonanza nella vostra vita quotidiana

CAPITOLO CINQUE:
I cristalli d'acqua possono far emergere il vostro potenziale

IL MIRACOLO DELL'ACQUA:
Fotografie originali del dottor Masaru Emoto

CAPITOLO SEI:
Vivere con l'acqua limpida: trovare pace e conforto

CAPITOLO SETTE:
Amore e gratitudine e la salvezza del mondo

EPILOGO:
L'acqua e l'espansione del circolo della pace

Nota sull'autore

Introduzione

L'energia positiva dell'amore e della gratitudine

Che cosa vi viene in mente quando pensate all'acqua? Oceani e fiumi? Forse la pioggia, o l'acqua che bevete tutti i giorni? Circa il 70% di questo pianeta, che possiamo definire casa nostra, è coperto d'acqua, e quasi il 70% del corpo umano è fatto d'acqua. Senza l'acqua non potremmo esistere, e nemmeno la Terra per come la conosciamo esisterebbe. L'acqua è tanto importante da essere insostituibile.

Per molti anni ho fotografato i cristalli formati dall'acqua in fase di congelamento. Ma non fotografo sempre i cristalli così come sono. Spesso prima espongo l'acqua a parole scritte, quindi la congelo e infine confronto i diversi cristalli che risultano dall'esperimento.

Diversi campioni d'acqua possono sembrare identici, ma se un campione viene esposto a parole positive come “Grazie”, mentre un altro a parole negative come “Stupido”, finiranno per formare tipi di cristalli ben distinti. Quelli risultanti da “Grazie” sono equilibrati e ben formati, mentre quelli che nascono dalla parola “Stupido” sono rotti e deformati. L'energia delle parole si riflette nella formazione dei cristalli e, a seconda delle parole scelte, questi sono belli oppure sgradevoli a vedersi.

Poiché il 70% del nostro corpo è formato d'acqua, possiamo dedurre dai cristalli che anche l'acqua che è dentro di noi racchiude l'energia delle parole. Probabilmente non è così difficile da credere, visto che usiamo spesso termini come *denso*, *fluido*, *pesante* e *limpido* per descrivere il sangue. Se pensate all'acqua dal punto di vista della sua qualità, allora è più facile comprendere l'energia contenuta in essa.

Come possiamo purificare tutta l'acqua presente nel nostro corpo? Ho spiegato che esporre l'acqua a parole positive determina la creazione di cristalli armoniosi, dunque ecco la risposta. Semplicemente usate quotidianamente parole buone. Le persone che usano un linguaggio pieno di espressioni come “Grazie” e “Ti amo” contengono in sé acqua pura e armoniosa; allo stesso modo, le persone che usano espressioni negative come “Sei un idiota!” e “Non va bene”

conterranno probabilmente acqua deformata e disarmonica.

Spesso mi chiedono: “Che parole ha usato per creare i più bei cristalli che ha fotografato?”. Senza esitare rispondo: “Amore e gratitudine”. Quando l'acqua viene esposta ad “Amore e gratitudine”, si riempie della gioia più grande. Se guardate il cristallo in copertina, capirete di cosa sto parlando. Se i vostri pensieri sono sempre pieni di amore e gratitudine, non potete fare a meno di evolvervi. Questi sentimenti, infatti, trasformeranno l'acqua di cui siete composti e di conseguenza anche voi di sicuro cambierete.

In questo libro mi concentrerò su queste parole – *amore e gratitudine* – e dividerò con voi alcune mie idee per sfruttare lo straordinario ruolo dell'acqua come veicolo delle vibrazioni e della risonanza, per aiutarvi ad accogliere il cambiamento e a vivere una vita più positiva e felice.

L'equilibrio tra amore dato e gratitudine ricevuta

Quale pensate che sia l'energia più essenziale, necessaria per sostenere la vita umana? Quella dell'amore e della gratitudine, senza dubbio. La forma più importante di energia che abbiamo su questa terra è la capacità di amare qualcuno in modo puro e completo ed essere pieni di gratitudine se qualcuno ci soccorre quando siamo sull'orlo della disperazione. Probabilmente ricorderete un'occasione o due in cui l'energia dell'amore e della gratitudine è venuta a voi proprio quando ne avevate bisogno. Queste sono forze essenziali nella nostra vita.

Potreste chiedervi perché io non abbia esposto l'acqua alle parole “Amore” e “Gratitudine” separatamente. È stato una specie di capriccio a farmi avvicinare all'acqua le due parole insieme, ma i cristalli risultanti erano assolutamente peculiari. Ecco la mia spiegazione del perché questi cristalli siano così belli: l'Amore è l'energia che diamo agli altri e la Gratitudine è l'amore che riceviamo dagli altri. In altre parole, la più grande forma di energia risulta dall'armonia tra l'energia del dare e quella del ricevere.

Quando applichiamo questa lezione alla nostra vita, se vogliamo usare quest'energia così potente come forza che ci possa guidare, la sola energia che deriva dal dare non è sufficiente, né lo è quella che viene solo dal ricevere. Solo quando amore e gratitudine sono combinati e ben equilibrati creano una vita armoniosa per noi, proprio come questa combinazione muove l'intero pianeta e l'universo.

Ogni parola è vibrazione

Quando osservate i cristalli formati dall'acqua pura e quelli formati dall'acqua meno pura non notate una differenza così evidente. Dunque, se non è il tipo d'acqua, che cosa influenza la formazione dei cristalli? La risposta è: la vibrazione.

Le parole sono una forma di vibrazione. La Bibbia dice: “In principio era il Verbo”, e in Giappone esiste un detto che, tradotto approssimativamente, significa: “Le parole portano la buona e la cattiva sorte”. Le parole e il linguaggio sono parte integrante della nostra storia collettiva.

Le parole che usiamo si evolvono nell'arco di lunghi periodi di tempo, in maniera non dissimile dai processi evolutivi che osserviamo in natura. Fra tutte le parole che si sono evolute nel tempo, *amore e gratitudine* secondo me sono le più belle. Tutti noi viviamo ricercando queste virtù. L'amore e la gratitudine creano l'armonia insita in tutta la natura. Questa armonia è una forza così potente che molto probabilmente travalica la nostra capacità di comprensione. Anche se fermandoci ai dettagli ci sembra di trovarci di fronte al caos, l'effetto generale è di armonia.

Quando rompete l'equilibrio tra amore e gratitudine, potete anche non riscontrare un effetto immediato, tuttavia è inevitabile che alla fine le conseguenze negative di ciò vi raggiungano. Spesso da questo derivano dolore fisico e sofferenza spirituale. Ci sono momenti in cui, a causa della carenza di amore e gratitudine, l'armonia dell'intera razza umana viene gettata nel caos da disastri naturali come terremoti e tsunami. La mia teoria è che i disastri di questo tipo siano il risultato di incrinature nell'energia dell'amore e della gratitudine.

Alcuni potrebbero dire che questa è un'idea irragionevole. È vero che questa teoria manca di solide basi scientifiche, ma il punto di partenza di tutta la scienza può trovarsi proprio nella fantasia e nei sogni. L'idea assurda di un anno fa è la scienza provata di oggi. Non possiamo sperare di arrivare a capire il mondo, se non esercitiamo il pensiero ad andare al di là dei limiti razionali.

Spero che ogni persona che prenderà in mano questo libro diventi consapevole dell'energia dell'amore e della gratitudine che possiede, e poi diffonda quella conoscenza tra coloro che le stanno vicini. Allo stesso modo quelle persone ne saranno toccate e divideranno la propria esperienza con altri ancora. Conoscere il potere dell'amore e della gratitudine ha in sé il potenziale di portare felicità a chi vi circonda e a tutti gli abitanti del pianeta.

Seguitemi ora nell'esplorazione del potere delle parole e della vibrazione, e dell'energia dell'amore e della gratitudine.

Capitolo uno

La relazione tra parole e acqua

Come ho già detto, quando l'acqua viene esposta a parole buone, ne risultano dei bei cristalli. Allo stesso modo, se cercate di usare sempre parole positive l'acqua dentro il vostro corpo e quella intorno a voi diventeranno armoniose e pulite e da questo deriveranno salute e benessere. Questa potrebbe suonare come la conclusione del libro, ma in realtà è solo una premessa. Osserviamo più da vicino l'acqua e il significato delle nostre parole.

Forse finora avete creduto che le parole che usate tutti i giorni fossero solo strumenti per poter comunicare con gli altri. Questo è certamente vero, ma esse hanno anche un'altra importante funzione: contengono infatti l'elemento della vibrazione, che svolge un ruolo vitale nel grande disegno della natura.

Per ottenere i cristalli durante i miei esperimenti uso della semplice acqua minerale naturale. Tuttavia, quando i singoli campioni vengono esposti a parole diverse, il cristallo risultante da ciascuno è piuttosto particolare, a seconda della vibrazione della parola. Da questo possiamo trarre due utili indicazioni.

La prima è che l'acqua in superficie può sembrare sempre uguale, ma quando andiamo a considerarne la struttura molecolare rivela una grande varietà di espressioni. Potremmo perfino dire che l'acqua è come due persone che in apparenza sembrano identiche, ma interiormente sono completamente diverse. Ho riscontrato che a volte, considerando due persone dall'aspetto sano, si può scoprire che una gode di buona salute mentale e spirituale, mentre l'altra ha la mente e gli organi affaticati. I cristalli d'acqua ci insegnano che, dal momento che le apparenze sono ingannevoli, è meglio non affidarsi a strumenti ordinari per osservare un fenomeno. Dobbiamo invece portare il nostro sguardo al suo interno.

Per esempio, vedo spesso giovani donne che bevono diligentemente grandi quantità d'acqua per la loro salute e la loro bellezza. Forse otterrebbero risultati migliori se si concentrassero sulla purificazione dell'acqua che forma fino al 70% del loro corpo, usando parole e pensieri positivi. Credo che questo sia il

modo migliore e più veloce per raggiungere la bellezza interiore e la vitalità.

La seconda lezione che le fotografie dei cristalli d'acqua ci trasmettono è che, indipendentemente dalla purezza e dal sapore dell'acqua che bevete, parole e pensieri formulati sconsideratamente possono distruggere i cristalli armoniosi che potrebbero essersi formati. I cristalli che nascono anche dall'acqua più pura mutano quotidianamente, a seconda dell'ambiente e delle parole a cui essa è continuamente esposta. L'uso continuo di parole positive manterrà l'acqua dentro di voi pura e armoniosa.

I suoni della natura

Dunque, che cosa sono le parole? Io sono cresciuto in Giappone, in una famiglia che parlava giapponese, quindi parlo giapponese. Ma se, per esempio, fossi stato separato dai miei genitori poco dopo essere nato e fossi cresciuto con una famiglia cinese, la mia lingua madre sarebbe ovviamente il cinese. In altre parole, indipendentemente da quanto sangue giapponese scorre nelle mie vene, questo non può certo influenzare la lingua che parlo o il modo in cui mi esprimo. Il linguaggio deriva dall'apprendimento e non viene trasmesso per via ereditaria.

Pensiamo ad Adamo ed Eva, nella Bibbia: chi ha insegnato loro la lingua che parlavano? Poiché non avevano genitori che potessero farlo, credo che abbiano appreso la prima lingua del genere umano ascoltando le vibrazioni e i suoni creati dalla natura.

I suoni della natura, in effetti, sono numerosi. Considerate solo tutti i diversi suoni prodotti dall'acqua di un ruscello. Alla sorgente, l'acqua *gorgoglia* fuori dal terreno, quindi *scende lentamente* verso il basso e si unisce ad altri rivoli per diventare un torrente *rapido*, o magari persino un fiume *impetuoso* che *precipita* in cascate. L'acqua, infine, può formare un ampio fiume che procede *con un calmo sussurro* verso il mare. Il suono dell'acqua cambia con ogni sottile mutamento dell'ambiente, mentre essa segue il suo percorso.

In natura, un cambiamento improvviso e radicale, come un terremoto, un'eruzione vulcanica o un'ondata di marea, è anch'esso rivelato dal suono. Gli antichi erano più in sintonia di noi con la natura e riuscivano a interpretare i suoi messaggi sonori. Quando qualcuno sentiva il suono dell'acqua che stava per tracimare oltre gli argini, avvertiva gli altri, affinché potessero trovare riparo su terreni più elevati, e il modo migliore per comunicarlo era imitare il suono del fiume. Continuando ad ascoltare, poi, riuscivano a capire quando la pioggia era finita e l'acqua si era ritirata e si premuravano di comunicarlo agli altri, per annunciare che potevano tornare a casa senza rischi.

Per una curiosa coincidenza, in sanscrito la parola che significa “suono” è *Nada-Brahman*. *Nada* significa “ampio fiume” e *Brahman* vuol dire “la sorgente”, indicando il concetto che il suono è alla fonte del fiume. Il mio nome, Emoto, significa anch'esso “sorgente del fiume”, per cui credo che girare per il mondo diffondendo il messaggio dell'acqua sia l'unica cosa sensata che posso fare.

In ogni caso, i suoni della natura hanno molte forme. Alcuni sono suoni gradevoli, mentre altri sono tristi, e i nostri più remoti antenati riuscirono a capirlo attraverso la loro esperienza quotidiana. Identificarono anche il suono della calma, del caldo, del freddo, della frustrazione, del conforto, dei grandi animali, dei maschi e delle femmine. E, mediante l'imitazione, i suoni della natura divennero i nostri suoni, e infine il nostro linguaggio. Potete constatarlo anche voi: ascoltate l'acqua di un ruscello, di un fiume, di un lago o dell'oceano, e provate a notare le somiglianze tra i suoni della natura e le parole della nostra lingua.

Le differenze ambientali spiegano le diverse parole

Quando si pensa al ruolo che la natura svolge nella formazione del linguaggio, viene da chiedersi se anticamente ci fossero delle parole che non potevano essere sostituite, parole così fondamentali che non dovevano e non devono essere rimpiazzate da altre, in ragione della loro stretta correlazione con i principi naturali.

Eppure, nel nostro mondo esistono tante lingue diverse. Com'è potuto succedere?

I principi che esistono in natura sono *ovunque*, com'è sempre stato e sempre sarà, ma la forma in cui la natura si presenta cambia a seconda di fattori ambientali, come la temperatura e l'umidità. Questo spiega le differenze nelle lingue parlate da popoli diversi. I giapponesi, ad esempio, hanno una vasta gamma di termini descrittivi, che sono il risultato di un gruppo etnico generalmente omogeneo diffusosi dal freddo nord del paese fino alla sua punta meridionale, dal clima tropicale. E, con stagioni soggette a grandi variazioni da una parte all'altra del paese, il tempo muta in continuazione. Il Giappone è un paese benedetto da una natura generosa, che riempie l'aria di una ricca varietà di suoni che, nel corso del tempo, sono divenuti la fonte di una varietà di vocaboli ugualmente ricca, compresi quelli usati in alcune caratteristiche forme di poesia giapponese, come l'haiku e la tanka.

Per contrasto, la lingua degli Ainu, una ristretta minoranza etnica che vive

nella parte più settentrionale del Giappone, comprende pochissime parole, pur avendo circa 160 termini per descrivere l'acqua. La parte del Giappone dove vive la maggior parte degli Ainu è nota per i suoi molti laghi e torrenti, nonché per le sue abbondanti precipitazioni. Questi aspetti della natura hanno ciascuno un suono peculiare, che nel corso del tempo si è evoluto in parole.

Ovunque andiate, nel mondo, la natura emette vibrazioni caratteristiche di quel particolare luogo e ambiente, il che spiega le molte e diverse lingue parlate dai diversi popoli della terra.

La formazione dei cristalli attraverso le diverse lingue

I fenomeni piacevoli e spiacevoli cui gli antichi assistevano venivano descritti con parole che ne esprimevano la natura, con vocaboli rispettivamente belli o brutti. Per estensione l'acqua esposta a belle parole forma dei bei cristalli, mentre parole sgradevoli formano cristalli disarmonici. In effetti, è ovvio che questo accada, perché le parole stesse derivano dai suoni o dalle vibrazioni della natura. L'abilità di distinguere tra i suoni inquietanti, i suoni gentili, i suoni gradevoli e i suoni spaventosi della natura, e il desiderio di comunicare con gli altri, sono le molle da cui tutto il linguaggio ha avuto origine.

Ma ecco qualcosa che forse non vi aspettereste. Quando l'acqua viene esposta a una parola giapponese, tedesca, inglese, coreana, o di qualsiasi altra lingua, ma con lo stesso significato, si formano cristalli in apparenza simili. “Grazie” e il suo equivalente giapponese, “Arigato”, anche se sono parole completamente diverse, come cristalli hanno un aspetto molto simile. Perché mai parole diverse, benché dai significati simili, hanno questo effetto sui cristalli?

Sappiamo già che le differenze, in natura, emergono nella formazione di parole diverse. Mentre il verso del maiale in inglese è *oink-oink*, in giapponese è qualcosa come *bubu*. Mentre il gallo “di lingua inglese” fa *cock-a-doodle-doo*, il richiamo mattutino di quello giapponese suona più come *ko-ke-ko-ko*. La ragione di queste differenze è che il modo in cui le persone cresciute in Giappone sentono i suoni è leggermente diverso dal modo in cui li percepiscono persone nate e cresciute in un altro paese. I maiali e i polli di un paese non sono poi così diversi – anzi, forse non lo sono affatto – dagli animali che si trovano altrove, ma cambia il modo in cui una cultura avverte questi suoni.

Nonostante parole di lingue diverse possano apparire dissimili, si sono tutte formate in base a un principio naturale. Perciò, indipendentemente dalla lingua, quando l'acqua viene esposta a parole dai significati affini, i cristalli che ne derivano sono anch'essi simili.

Siamo tutt'uno con le vibrazioni dell'universo

La parola giapponese per indicare il cosmo, *uchu*, sembra essere derivata dai suoni prodotti dalle stelle. Forse anche la parola inglese per cosmo (*cosmos*) è stata creata ispirandosi allo stesso suono. C'è solo un cosmo, sebbene esistano molte e diverse parole per riferirsi ad esso, e tutte le parole che lo indicano forse non sono niente di più che modi diversi di percepire lo stesso fenomeno.

Sapere che le parole vengono a noi dalle vibrazioni dell'universo dovrebbe aiutarci a comprendere che siamo tutti una cosa sola. Percorrere la vita con questa consapevolezza è completamente diverso dal farlo pensando solo a se stessi. Preoccuparsi solo delle cose “a breve termine” non è il miglior modo di vivere. Forse pensare solo all'immediato futuro è il meglio che alcuni riescono a fare. Ma dopo esservi preoccupati dell'immediato futuro fino a starne male, è importate che ampliate la vostra prospettiva e vediate che il cielo è uno solo e che noi formiamo un tutt'uno con esso e con il cosmo.

Oggi ci sono sempre più persone che si sentono smarrite. I giovani non sanno più che fare del loro futuro. La ragione di questo senso di irresolutezza e confusione è che il mondo che abbiamo creato è artificiale. In questa società consumistica, dove tutto ciò che vediamo è stato fatto da qualcun altro, è reale solo ciò che è naturale: il sole, la luna, le stelle e la vita vegetale e animale. Ci apriamo una nuova prospettiva, quando consideriamo questi fenomeni naturali. Tutti quelli che si sentono smarriti possono ritrovare il senso della loro direzione ricordando che sentiamo tutti le vibrazioni dell'universo e trovando conforto nelle radici comuni del nostro linguaggio.

Cambiare voi stessi con le vostre parole

Pensate alle parole che usate quotidianamente. Le vostre parole e il modo in cui le usate hanno un importante influsso sul tipo di vita che vivete. Questa non è una scoperta poi così sorprendente.

Le parole sono vibrazioni, e quando il nostro corpo, con tutta l'acqua che lo attraversa, viene esposto a parole positive, non possiamo non provare salute e benessere. E, allo stesso modo, le parole negative e le loro vibrazioni disarmoniche avranno prevedibilmente un effetto negativo sul nostro corpo, per cui non dobbiamo meravigliarci quando le parole distruttive, in effetti, distruggono.

Così tanto può fare una singola parola. Ecco perché l'esito della vostra vita dipende da come usate le parole e da come vi rapportate al loro significato ogni

singolo giorno. Oggi ancor più che in passato siamo circondati da parole negative alla radio, alla televisione e nella conversazione con gli altri. Mentre alcune espressioni negative, usate spiritosamente, possono non far così male, gran parte del linguaggio che utilizziamo, e anche molti dei nuovi termini che entrano nella nostra lingua attraverso la cultura moderna, producono vibrazioni negative.

Noi, però, abbiamo il potere di spostare il nostro lessico comune verso la positività. Potete partire da voi stessi.

Capitolo due

Migliorare il vostro stato mentale con i cristalli

Osserviamo i cristalli un po’ più da vicino. Scorrete le foto dei cristalli presenti in questo libro e chiedetevi quale sia la più bella. Il cristallo che giudicate più bello è il simbolo di ciò che desiderate di più. Questo è ciò che il vostro cuore sta cercando e con cui vuole entrare in risonanza. Se, per esempio, pensate che il cristallo dell'“allegria” sia il più bello, allora l'allegria è quello di cui avete bisogno. Potete scegliere di svegliarvi la mattina e vivere la vostra vita con allegria, rallegrandovi perfino per ciò che mangiate. Se passate sette-dieci giorni in questo stato d'animo, potete star sicuri che la vostra vita si riempirà di allegria. Allora potrete aprire di nuovo questo libro e chiedervi quale cristallo trovate più bello. Forse a quel punto sceglierete quello della “Speranza”, nel qual caso probabilmente vivrete la vostra via quotidiana con la speranza come pensiero e sentimento predominante.

Sistemate la foto del cristallo che avete scelto in un punto dove la potete guardare diverse volte al giorno. Incorniciate o mettete in posizione verticale la fotografia in modo da poterla vedere con la coda dell'occhio, nel corso della giornata. Ogni volta che le darete un'occhiata, vi allineerete alle vibrazioni di amore e gratitudine e realizzerete lo stato d'animo che desiderate. Potreste voler mettere il cristallo corrispondente alle parole “Sei bello!” accanto al vostro specchio, per ricordare che dovete apprezzare voi stessi. O magari sistemare quello di “Amore e gratitudine” vicino alla vasca da bagno, dove, lavandovi, vi liberate dalla fatica e dalle preoccupazioni. Circondarvi di fotografie di cristalli d'acqua porta un raggio di sole nelle vostre vite.

Potete cambiare la vostra vita guardando le fotografie dei cristalli. Non ne esistono due che siano uguali. E forse questa è una delle ragioni per cui queste foto hanno il potere di rilassare e di guarire. Ciascuna di esse è irripetibile e per questo trasmette vibrazioni uniche. Anche la semplice vicinanza creerà

vibrazioni con cui potrete scoprirvi in risonanza.

Lasciate che la preziosa acqua che è dentro il vostro cuore diventi simile a dei bellissimi cristalli. È qui che comincia il vero cambiamento.

Parole di energia per realizzare i sogni

Qual è il vero messaggio delle parole? Che messaggio si nasconde nelle parole che possono cambiare la vostra vita? Nei cristalli d'acqua potete scoprire degli indizi per trovare le risposte a queste e ad altre domande.

Il cristallo a pagina 66 è stato ottenuto dopo aver esposto l'acqua alla frase: “Ce la posso fare”. Solido e armonioso, esso sembra dirci che, se ci crediamo, possiamo fare qualcosa, possiamo trovare il modo di farlo succedere, anche se sembra impossibile. Se il vostro capo vi dice: “È un lavoro veramente difficile, ma vorrei che te ne occupassi tu”, il risultato dipenderà dalla vostra capacità di dire: “Ce la posso fare” a lui e a voi stessi.

Pronunciare delle parole a voce alta crea l'energia di cui avete bisogno per adempiere al vostro compito in modo efficace. Anche se siete soli mentre le pronunciate, l'acqua dentro il vostro corpo risponderà a questa potente affermazione e vi fornirà proprio il sostegno di cui avete bisogno per svolgere quell'incarico.

In giapponese, le parole hanno uno spirito. Pensare alle parole come se avessero uno spirito può aiutarci a comprenderne il potere. Una cosa che ho notato attraverso la ricerca e l'esperienza di vita è che potete sfruttare meglio lo spirito delle parole per realizzare i vostri sogni se usate il tempo passato. In altre parole, è molto meglio dire “Ce l'ho fatta” che “Ce la posso fare”. Parlare di una cosa come se fosse già successa sembra determinare un livello energetico particolarmente forte, per arrivare a compiere qualsiasi impresa.

La prossima volta che cercate di realizzare un obiettivo, provate a dire: “Ho fatto questo e quello”, anziché: “Posso fare questo e quello”. Quando si è di fronte a un compito difficile, parlare al tempo passato può veramente fare la differenza.

Al contrario, se pensate che non potete fare qualcosa probabilmente avrete ragione, a prescindere dalla difficoltà del compito. Questo sembra essere il messaggio del cristallo corrispondente alla frase: “Non ce la posso fare”, che si trova a pagina 67. “Ce la posso fare” porta a un bellissimo cristallo, mentre “Non ce la posso fare” determina un cristallo deformato. Se ci fate caso, tuttavia, potete notare come questo cristallo disarmonico abbia in sé la possibilità di diventare un bel cristallo. Se conservate un forte desiderio, allora le persone

intorno a voi verranno in vostro aiuto. La cosa peggiore che possiate fare è dire: “Non ce la posso fare”.

Perché affermazioni negative come: “Non ce la posso fare” e: “Non ce la farò” portano a cristalli distorti? Attraverso la mia ricerca, mi sono convinto che questo accade perché questi concetti non si trovano in nessun luogo, in natura. Il potere che ha creato il nostro pianeta e il nostro universo ha unito un'armonia e una funzionalità perfette e complete.

Tutto ciò che esiste è in un costante stato di flusso ciclico. Una foglia, per esempio, cade al suolo e ritorna alla terra per dare nutrimento all'albero da cui è venuta. Un ambiente naturale con queste caratteristiche, in cui tutto ha uno scopo, non lascia spazio a vibrazioni del tipo: “Non ce la posso fare”.

Parole di incoraggiamento agli altri che aiutano anche voi

Quando pensate per la prima volta che volete cercare di raggiungere un obiettivo, ma non siete fiduciosi, le parole: “Ce la posso fare” hanno un particolare significato. Ma quando vi avventurate in un territorio ignoto, è improbabile che gli altri vi diano questi incoraggiamenti. Potreste invece sentire frasi come: “Parli sul serio?”, oppure: “Non penserai veramente di poterlo fare, vero?”. In un momento in cui si ha bisogno di tutta la fiducia possibile, parole del genere hanno un effetto negativo sia sulla persona che le ascolta, sia su quella che le pronuncia.

Tutto questo è strettamente collegato al tema principale di questo libro: il potere e la risonanza delle parole. Per esempio, *amore e gratitudine*: sappiamo bene che l'amore viene da dentro e si riversa all'esterno e che la gratitudine è il sentimento provato da colui che riceve questa vibrazione. In ogni caso, come dicevo in precedenza, la persona che riceve amore e prova fiducia verrà a trovarsi nella condizione di poter emanare essa stessa amore, e in questo modo l'amore e la gratitudine si diffonderanno nel mondo con la vibrazione di questa bellissima energia.

Quindi, quando dite a qualcuno: “Ce la puoi fare”, rendete un grande servizio non solo a quella persona, ma anche a voi stessi. Quando la risposta è del tipo: “Quando dici così, mi fai sentire come se ce la potessi veramente fare, e ce la farò”, allora l'energia ritornerà a voi, e questa vibrazione vi riempirà di fiducia.

Ora, se invece aveste detto: “Sei sicuro?”, che cosa sarebbe successo? La fiducia dell'altra persona sarebbe stata soffocata, riempiendo lo spazio di vibrazioni negative, e anche voi, allo stesso modo, vi sareste riempiti di incertezze. Ecco perché ha più senso pronunciare parole positive che parole

negative, ogni volta che potete. Un altro esempio rilevante, da questo punto di vista, riguarda il cristallo a pagina 69: “Si sistemerà tutto”.

In effetti, questo sembra formato da due cristalli. Forse quella che vediamo è la sovrapposizione dei sentimenti della persona che pronuncia le parole e di quella che le ascolta. Potete immaginare qualcuno che vi dice: “So che sei preoccupato, ma sono qui con te, perciò fai un tentativo”.

Qualsiasi parola che trasmetta energia positiva a un'altra persona porterà sicuramente energia positiva anche a chi la pronuncia. Fate la prova, a casa, con i vostri colleghi e con i vostri amici, vedrete senz'altro dei risultati. Se le vostre parole irradiano una luce su coloro che vi circondano, non dovrete camminare nell'oscurità.

Le gratificazioni che vengono dal rendere gli altri felici

I cristalli formati dalle parole “Felicità” e “Antipatia”, alle pagine 70 e 71, formano un interessante contrasto. Il cristallo della “Felicità” è simile a un allegro granchio, con formazioni simili a corni sul corpo esagonale. Il cristallo dell'“Antipatia” ha un aspetto simile a quello “felice”, ma pare che sia stato come compresso, nel suo processo di crescita.

Per spiegare le differenze, consideriamo per un momento che cosa rende più felici le persone. Naturalmente siamo felici quando ci fanno un complimento o un regalo. Ma io ho la sensazione che la maggior parte delle persone siano massimamente felici quando fanno per qualcuno una cosa che lo rende felice. Non c'è niente che mi renda più felice di vedere un volto felice e sapere che quella persona sorride grazie a me.

Questo, ancora una volta, è un fenomeno legato all'amore e alla gratitudine, come ho già accennato. Il sentimento di gratitudine provato da chi riceve le vibrazioni nei confronti di chi le trasmette muta forma e diventa amore. Quando capirete la felicità che viene dal dare, il circolo della felicità intorno a voi si allargherà.

La parola giapponese per “Felicità” è *ureshii*, che è scritta con un carattere giapponese formato da due parti. Il primo significa “donna” e il secondo “buona sorte”. Forse gli antichi che crearono il sistema di scrittura usato in Giappone sapevano qualcosa sull'importanza del rendere felici gli altri, in particolare le donne. Infatti, il cristallo a forma di granchio sembra quasi somigliare anche a una donna che sorride.

Il cristallo dell'“Antipatia” comunque ricorda il viso di qualcuno che ha morso qualcosa di amaro. Se continuerete a porvi in questo modo nei confronti delle

persone, vi resteranno sempre antipatiche. Ma se vi sforzerete di sorridere, soprattutto alle persone che non vi piacciono, ben presto vi renderete conto che i vostri sentimenti di antipatia si stanno dissolvendo.

Ovviamente ci sono persone per cui non provo sentimenti di particolare affetto o simpatia, ma sono consapevole che farei bene a non covare dentro di me sentimenti di antipatia. Alla fine, l'unico che ne soffre sono io. Che cosa possiamo fare quindi per liberarci dei sentimenti negativi? Ecco il mio consiglio. Se provate antipatia per qualcuno, anche lui proverà emozioni negative nei vostri confronti. Se però riuscite a pensare che la causa dell'antipatia risiede dentro di voi e considerate come quella persona potrebbe sentirsi nei vostri confronti, allora siete a metà della soluzione del problema.

Il prossimo passo è quello di pensare a come potreste influenzare le diverse vibrazioni all'interno di quella persona, e poi avvicinarvi di nuovo a lei con i vostri sentimenti negativi sotto controllo. Potreste sorprendervi nello scoprire che tutto ciò che non vi piace di quella persona è improvvisamente svanito. Ancora, se vi trovate in una situazione in cui siete soli con qualcuno che non vi piace, coinvolgete nell'incontro una terza persona. Ho riscontrato che, mentre due persone potrebbero trovarsi frequentemente in conflitto, un terzo, spesso, riesce a riarmonizzare l'energia di ognuno.

Invece di rinunciare a migliorare i rapporti con qualcuno che non vi piace, provate a seguire i metodi che ho indicato, potreste restare sorpresi dalla trasformazione del vostro cuore.

Siate prodighi di complimenti

Qualsiasi tipo di complimento favorisce la formazione di un bel cristallo. Il cristallo creato dalla frase: “Ce l'hai messa tutta”, a pag. 74, è molto bello, anche se forse leggermente ristretto. Facciamo un esempio: un bambino deve studiare per un'ora, ma dopo trenta minuti vi accorgete che non ce la fa più. Allora dite: “Ce l'hai messa tutta”. Che cosa potrebbe pensare il bambino, ricevendo questo incoraggiamento? *Pensavo che avrei avuto dei problemi se avessi studiato solo per mezz'ora, ma invece ho ricevuto dei complimenti. Se studio di più, potrebbero farmene ancora.*

Così, anche un mezzo complimento può far molto di più, per incoraggiare qualcuno, che non espressioni come: “Impegnati di più” e: “Non smettere”. Frasi del genere trasmettono più pressioni che incoraggiamento. E se la pressione verbale può forse aumentare il tempo dedicato allo studio, non è però probabile che porti a una maggior motivazione. I cristalli creati dalle parole di

apprezzamento sembrano convalidare questa deduzione.

Non è così solo coi bambini. Invece di dire ai collaboratori e ai membri della famiglia di impegnarsi di più, potete far loro un complimento per avercela messa tutta. Farete loro il favore di caricare di energia l'acqua che è dentro il loro corpo.

Questa strategia è particolarmente importante quando siete in una posizione di comando. Quando volete che il lavoro dei vostri sottoposti migliori, una cosa che potete fare è pretenderlo in modo diretto. In ogni caso, spesso un approccio più efficace è fare prima un complimento e poi suggerire quel che può essere migliorato. Per esempio: “Hai fatto un buon lavoro. Mi piace quello che hai fatto. Ma forse potresti…”. Spesso affermiamo che un leader è tale in virtù dell'esempio che dà, tuttavia è importante non sottovalutare il potere delle parole.

Per fare un esempio di quello che succede quando criticate qualcuno, guardate il cristallo a pagina 74, formato dalle parole: “Non c'è speranza”. Magari conoscete qualcuno che ha l'abitudine di dire: “Non c'è speranza”, o: “Non può funzionare”. Le sue parole creano il suo futuro, e ogni possibilità a cui andrà incontro avrà comunque un esito negativo.

Ci sono persone che sanno assorbire le cattive notizie e le usano per ricavarne l'energia necessaria per impegnarsi ancora di più. Per la maggior parte di noi, il massimo che possiamo fare è evitare le cattive notizie. Le informazioni negative rilasciano vibrazioni disarmoniche, determinando, spesso, una reazione a catena sfavorevole che, a seconda dei casi, può portare a un litigio, a un crimine, o magari persino a una guerra: tutte cose che, quando è possibile, dovrebbero essere evitate.

Ma chiedetevi questo: perché così tanta gente si diverte a guardare spettacoli televisivi di cattivo gusto e ad ascoltare pettegolezzi maliziosi sulle celebrità? Ciò che veramente ne ricavano è una vibrazione negativa, piuttosto che un genuino svago. Quando vi esponete a vibrazioni negative senza che ce ne sia bisogno, mettete in pericolo la vostra felicità.

Non sarebbe molto più saggio se auguraste agli altri tanta felicità quanta ne augurate a voi stessi? Se facessero tutti così, il mondo sarebbe veramente un posto meraviglioso.

Trovare il vostro stato naturale di benessere e piacere

I cristalli d'acqua ci insegnano anche qualcosa su come recuperare il nostro stato naturale, godere della vita e provare benessere.

Guardate il cristallo “Energetico” a pagina 72. Questo cristallo, dall'aspetto

così sano ed equilibrato, sembra insegnarci quanto sia importante avere salute ed energia. Quando scegliamo queste parole, carichiamo di energia l'acqua dentro il nostro corpo. D'altro canto, il cristallo dello“sfinimento”, a pagina 73, sembra stanco e logorato. Quando dite che siete stanchi, l'acqua dentro il vostro corpo reagisce allo stesso modo.

La parola giapponese per “Energetico”, anche tradotta come “salute”, è composta da due caratteri:

元気

Il primo significa “sorgente” od “origine”, e il secondo si riferisce all'“energia” o allo “spirito”. Il nostro stato originario è la salute, ed è del tutto naturale ritornarvi e vivere quindi in salute. Se non è così, significa che da qualche parte, lungo il nostro cammino, abbiamo perso il ritmo giusto. Per gli essere umani, quest'energia o stato naturale di salute è il punto di partenza e quello a cui dobbiamo continuamente ritornare. Tenete una fotografia del cristallo “Energetico” vicina a voi, per aiutavi a recuperare il vostro stato naturale di benessere.

Quando ho esposto l'acqua alla parola “Piacere”, per formare il cristallo che potete vedere a pagina 75, mi aspettavo che risultasse una figura vitale e vibrante, mentre in realtà è abbastanza semplice e “contenuto”. Forse questo cristallo ci sta dicendo che il piacere è qualcosa che è piuttosto normale, qualcosa che non dovrebbe sorprendere nessuno. “Piacere”, come “Energetico”, hanno prodotto cristalli inaspettatamente ordinari: perché non dovremmo pensare che questi elementi facciano abitualmente parte della nostra vita?

Il vivere, in sé, è una condizione ricca di piacere. Qualcuno potrebbe obiettare: “Non è vero. La vita è piena di dolore”. Ma considerate questo: al momento del vostro concepimento nel grembo materno, uno su un numero compreso tra 100 e 400 milioni di spermatozoi è quello che ha fecondato l'ovocita di vostra madre. Soltanto questo è sufficiente a rendervi degli esseri eccezionali, tanto per cominciare. Adesso siete voi, come “prescelti”, ad avere la responsabilità di vivere e godere al massimo della vita.

Il modo più naturale di vivere è quello più piacevole, ed è anche quello migliore per i nostri corpi. Ecco quello che, da un punto di vista giapponese, trovo un modo interessante di guardare la questione.

La parola che indica “piacere” in giapponese si scrive con il carattere

楽

Se aggiungete un elemento, o “radicale”, che significa “erba” in cima a questo carattere, allora quello che ne risulta è “medicina”:



E la medicina è ciò che si usa per riportare il corpo e la mente a uno stato in cui il piacere è nuovamente possibile. Il radicale dell'“erba” posto in alto si riferisce alla natura, per cui potremmo anche dedurre che, quando vivete vicini alla natura, il vostro corpo tende a essere più sano e capace di godere della vita. La natura, l'acqua e il nostro stato naturale di benessere e piacere sono per sempre collegati.

Continuate a sognare

Guardando il cristallo corrispondente alla frase “I sogni si avverano”, a pagina 75, potete notare che presenta una certa somiglianza con quello del “Piacere”, anche se è considerevolmente più complesso. Questo sembra indicare che i nostri sogni appartengono a un'altra dimensione, il che spiega gli strati multipli visibili nel cristallo.

Gli esseri umani si sono sviluppati, nel corso della storia, proprio per realizzare i loro sogni, e questa è la nostra evoluzione naturale. Avere un sogno vi spinge ad andare avanti. Prendetevi un momento per pensare al vostro sogno. Potrebbe essere grande o modesto. Magari è un sogno di cui gli altri riderebbero. Ma non vi preoccupate della loro opinione. Sforzatevi di realizzarlo, e quando lo portate a compimento, anche se solo in piccola parte, festeggiate! Adesso potrete andare avanti con più fiducia di prima e presto realizzerete il vostro prossimo sogno, e così via.

Quando ero un ragazzino, dissi ai miei amici che il mio sogno era diventare Segretario Generale delle Nazioni Unite. Non è la direzione che poi ho seguito nella mia vita, ma quel sogno è ancora presente in un angolo della mia mente. Forse è l'acqua dentro il mio corpo che lo ricorda, e può darsi che sia questa la ragione per cui, negli ultimi anni, ho avuto l'opportunità di tenere dei discorsi alle Nazioni Unite.

Il vostro corpo ricorda i vostri sogni, e questo è il motivo per cui è importante dar loro voce. Questo vi aiuterà a trovare la strada per rendere possibile l'impossibile. Se tutte le persone del mondo daranno voce al loro sogno di una pace universale, nel giro di dieci anni quell'obiettivo, finora irrealizzabile, sarà più vicino a divenire realtà.

Capitolo tre

Capire la vibrazione e la risonanza

In questo capitolo osserveremo con più attenzione il modo in cui le parole emettono vibrazioni e risuonano tra noi e gli altri.

Permettetemi innanzitutto di offrirvi qualche altro dettaglio sul fenomeno delle vibrazioni, la forza che ci muove.

La vibrazione dell'esistenza

Quando pensiamo ai fattori necessari alla sopravvivenza, in cima alla lista viene la respirazione, e per respirare abbiamo bisogno di ossigeno. Poi ci servono l'acqua, il cibo e il sonno. Senza la disponibilità pressoché costante di questi elementi, la sopravvivenza sarebbe impossibile. Che cos'hanno tutti in comune? La risposta è: l'energia.

Parliamo di questo stesso tipo di energia quando diciamo cose come: “Mi sembra di non avere nessuna energia”. Se veramente non avessimo nessuna energia, non potremmo sopravvivere, e lo stesso accadrebbe per ogni altra cosa che esiste sul pianeta. Sia che stiamo seduti, oppure in piedi, o ancora lavorando o giocando, tutto quel che facciamo richiede energia. E per recuperare l'energia perduta con le diverse attività, abbiamo bisogno di dormire. Così, il sostentamento della vita richiede una costante e consistente combinazione di ossigeno, acqua, cibo e sonno.

Non possiamo parlare dell'energia senza parlare del fenomeno delle vibrazioni, senza le quali non saremmo in grado di creare energia. La vibrazione è ciò che rende possibile l'esistenza di ogni cosa. Tutto quello che esiste è in uno stato di vibrazione, che è la fonte dell'energia.

La vibrazione, energia della vita

Immaginate un oggetto che vibra. Forse potete anche udire il suono che produce muovendosi avanti e indietro. Gli scienziati ci dicono che tutto vibra, perciò tutto emette un suono – anche un sassolino sul lato della strada, anche se prendendolo in mano non sentite niente.

L'orecchio umano è capace di udire suoni approssimativamente compresi tra i 15 e i 20.000 hertz. Un hertz equivale a una vibrazione al secondo. Gli esseri umani non riescono a udire niente che abbia una vibrazione al di sopra o al di sotto di questo intervallo. Dunque il semplice fatto che non riusciate a sentire un suono non significa che non venga prodotto. Dal momento che quel sassolino sul lato della strada esiste, sta vibrando e quella vibrazione sta producendo un suono, anche se infinitesimale.

Questo concetto era forse compreso meglio dagli antichi. Un detto buddista parla di Kannon, la dea della pietà e della compassione, e la descrive come capace di vedere e percepire tutto. Tutta l'esistenza è vibrazione e suono, e la vibrazione è la vita stessa. Senza vibrazione, non esisteremmo.

I giapponesi scrivono la parola “vita” usando il carattere



In cima a esso si può vedere un tratto a forma di tetto, sotto il quale c'è una persona che sta dormendo, simbolizzata da una linea orizzontale. Sotto la persona che dorme ci sono due simboli che, quando sono combinati, si riferiscono all'atto di “picchiettare”. Potremmo paragonare questo gesto alla creazione della vibrazione e così alla creazione della vita.

Questa forza vitale che rende possibile la nostra vita è la stessa che rende possibile l'esistenza del sassolino sul lato della strada. Dire che qualcosa esiste equivale a dire che vibra, e tutto ciò che vibra ha vita.

La vibrazione attraverso l'acqua

Adesso comprendiamo che, senza vibrazione, per noi sarebbe impossibile vivere, ma da quando la semplice sopravvivenza è sufficiente? Gli esseri umani si differenziano dalle altre forme di vita per il fatto di cercare una qualità di vita e di felicità che va al di là della semplice sopravvivenza. Questo ci porta a perseguire ciò che ci rende felici.

Nei miei studi, ho verificato che il fenomeno della risonanza genera felicità. La risonanza è il semplice atto della vibrazione, che determina ulteriore vibrazione. Richiede l'interazione di due oggetti o energie complementari. Nella

cultura cinese si fa riferimento a queste energie come *yin* e *yang*, o luce e ombra – o, come io credo, amore e gratitudine. L'amore dato e la gratitudine ricevuta in cambio risuonano l'uno con l'altra attraverso la vibrazione del dare e la gratitudine del ricevere.

Forse quando eravate bambini avete fatto un esperimento usando due diapason. Quando se ne colpisce uno per produrre una vibrazione sonora, l'altro, posto vicino, inizia a emettere lo stesso suono. Questa è risonanza e, affinché si verifichi, i due oggetti devono avere lo stesso numero di vibrazioni: devono, cioè, essere sulla stessa frequenza. Se i due diapason hanno frequenze diverse, non importa quanto forte colpirete uno dei due, ciò non produrrà alcun effetto sull'altro.

Non è difficile capire perché una cosa vibra quando la si colpisce, richiede però un certo sforzo di riflessione rendersi conto del perché un oggetto vibri quando se ne colpisce uno del tutto separato. Si tratta di un esperimento molto semplice, ma estremamente significativo, perché esprime le fondamentali caratteristiche dell'energia.

Lasciate che vi illustri questo punto più approfonditamente. Se la vibrazione è energia, allora la risonanza è il modo in cui essa si propaga, perciò la risonanza è in grado di trasmettere energia. Quando urlate in una galleria, potete sentire l'eco della vostra voce. Questa è una forma di risonanza. Perché nella galleria si produca la risonanza, per prima cosa dovete urlare. In altre parole, l'energia non può essere trasmessa unilateralmente. Richiede la risonanza di due elementi, come due amici, genitore e figlio, oppure marito e moglie.

L'energia che è intorno a noi non è sempre stata lì. È la risonanza proveniente dalle epoche passate che è stata trasmessa fino a noi. Seguendo a ritroso il percorso che porta al principio della risonanza, raggiungeremo infine il momento della creazione dell'universo, quando venne prodotta la prima vibrazione. Chi ha emesso tale vibrazione? È stato il creatore di questo universo, in qualsiasi modo vi riferiate a tale entità o forza. Al momento del concepimento dell'universo, il creatore produsse la prima vibrazione. Quando essa incontrò vibrazioni della stessa frequenza, ne derivò la risonanza e fu creata l'energia. La vibrazione poi continuò a risuonare e a creare energia. Così, il creatore ha usato il tramite della risonanza per creare l'universo.

Per trasmettere l'energia della risonanza necessaria per la creazione era necessario un elemento, una sostanza, che si rivelò essere l'acqua. L'acqua fu fin da allora, com'è ancor oggi, funzionale alla formazione e al sostentamento della vita. Pensate all'acqua come a un treno che trasporta vibrazioni. Senza acqua a sufficienza, l'energia della vibrazione non potrà scorrere attraverso il corpo. Poiché la vibrazione è la fonte dell'energia, essa non avrebbe modo alcuno di

entrare nel corpo senza l'acqua, e la morte sopraggiungerebbe nel giro di poco tempo.

Magari non tutti condividono questo modo di guardare al problema, ma oltre dieci anni di ricerche e di fotografie ai cristalli d'acqua mi hanno convinto che il ruolo di questo elemento è quello di trasportare vibrazioni – energia – fino al corpo. Sempre più persone, recentemente, sembrano sposare questa opinione.

L'acqua non è soltanto d'importanza fondamentale per il sostentamento della vita, ma è anche necessaria per conservare un approccio positivo alla stessa. Ho potuto osservare come le persone disidratate ben presto perdano il loro senso dell'umorismo. Non a caso, le parole “umore” e “umidità” derivano dallo stesso vocabolo latino. Anche gli antichi si rendevano conto che, con acqua a sufficienza, le persone hanno il cuore più leggero e riescono ad apprezzare l'umorismo, mentre questo tende a scomparire quando l'umidità diminuisce. Infatti, quando l'umidità scende sotto il 50% la vita non è più sostenibile. La vibrazione trasportata dall'acqua non è né più ne meno che energia. Se abbiamo solo la metà dell'acqua che ci serve, avremo soltanto metà dell'energia che ci è necessaria e, a quel punto, non solo non saremo in grado di risuonare, ma neanche di vibrare.

Comprendendo che la vita è vibrazione, vi renderete anche conto che la vita dopo la morte è possibile. Poiché la vibrazione è vita, la vita non necessita di un corpo per poter continuare. Pensate al corpo come a una sorta di smoking o di vestito affittato per un breve periodo. A suo tempo li dovrete restituire, ma questo fatto in sé non equivale alla fine della vibrazione. L'anima, liberata dal corpo, continua a vibrare, rendendo la vita eterna.

Nel prossimo capitolo spiegherò come il principio della risonanza possa essere applicato alla vostra vita quotidiana per migliorare la comunicazione, i rapporti umani e la salute.

Capitolo quattro

Usare la risonanza nella vostra vita quotidiana

Forse il ruolo più importante che l'acqua svolge nel sostenere la vita è quello di veicolo della vibrazione, e il compito principale della vibrazione è la risonanza. La risonanza nel vuoto non è possibile; affinché le persone risuonino, hanno bisogno di qualcuno che emani la stessa vibrazione.

La risonanza può verificarsi anche tra persone che non hanno rapporti tra loro, magari senza che se ne rendano conto. Il biologo inglese Rupert Sheldrake ci offre un esempio di come le parole scritte o pronunciate possano avere un effetto su altre persone non legate a noi, in tutto il mondo. In base alla sua teoria della "risonanza morfica", quando una persona inizia una cosa buona e salutare le sue parole raggiungeranno altre persone con un simile grado di consapevolezza.

Per studiare questa teoria, egli ha diviso gli appassionati del notissimo (e difficilissimo) cruciverba del *London Times* in due tipi: quelli che si mettevano a farlo non appena compravano il giornale, il sabato sera, e quelli che aspettavano un po' per iniziarlo. Coloro che non si mettevano subito a risolverlo ottenevano risultati decisamente migliori di quelli che lo cominciavano subito.

Forse quando qualcuno scriveva una parola nel cruciverba, la vibrazione della stessa si fondeva con il tessuto dell'universo e quindi raggiungeva, per attrazione, le persone che risuonavano allo stesso modo, data la comune passione per le parole crociate. Il fenomeno della risonanza ci tocca tutti, ovunque ci troviamo.

Mentre spesso risuoniamo con gente che non se ne accorge neppure, ogni singolo giorno risuoniamo con persone che sono direttamente legate alla nostra vita, ai nostri amici e ai nostri cari. Attraverso questa risonanza avviene uno scambio di amore e gratitudine e viene creata energia. Poiché la risonanza è simile alla comunicazione, comprenderla appieno vi aiuterà a migliorare le vostre relazioni e la comunicazione in tutti gli aspetti della vita.

La risonanza per una migliore comunicazione

Una perfetta risonanza renderebbe possibile una relazione ideale, ma inevitabilmente le persone avranno sempre frequenze diverse. Se due persone vibrano su frequenze notevolmente diverse, diverrà presto evidente che hanno bisogno di allontanarsi un po' l'una dall'altra, e ciò porrà rimedio al problema. Tuttavia, quando la frequenza di due persone varia solo di poco può causare ogni sorta di problemi.

Questo fenomeno, come potete intuire, si verifica in molti rapporti tra parenti acquisiti. Le frequenze di un marito e di una suocera, per esempio, probabilmente non sono così diverse, poiché entrambi, come minimo, hanno in comune l'amore per la stessa persona. Ma a volte anche delle piccole variazioni di frequenza possono portare disarmonia. Lo stesso può accadere nelle relazioni tra colleghi e tra conoscenti.

Per aiutarvi a superare gli ostacoli che si presentano in questi tipi di rapporti umani, pensate alla tastiera di un pianoforte. Contiene tasti bianchi e neri, ciascuno dei quali essenziale alla formazione della tastiera, proprio come ogni cosa è necessaria nel nostro mondo. Quando vengono suonati insieme, alcuni producono un suono armonico, mentre altri, con valori diversi, ne producono uno alquanto sgradevole. Ad esempio il *do* e il *mi*, il *do* e il *fa*, e il *do* e il *sol* se suonati insieme creano una risonanza. Ma *do* e *re*, che sono vicini tra loro, creano una disarmonia.

Come gli accordi armoniosi di *domisol*, quando le persone parlano con altri con cui risuonano naturalmente il risultato è l'armonia. Ma come fare quando dovete stare con qualcuno con cui non risuonate, come un collaboratore o una suocera? Provate ad aggiungere un'altra persona alla "miscela". Quando due persone non sembrano proprio capaci di comunicare, un terzo può aiutare ad armonizzare le energie.

Un altro modo per migliorare una relazione è allineare la vostra frequenza con quella della persona con cui non andate d'accordo. Come? Provate a mettervi nei panni di quella persona e a guardare il mondo con i suoi occhi. Per fare ciò, dovete conoscerla piuttosto bene. Se conoscete gli interessi di qualcuno, la sua situazione familiare e il suo passato, allora potete mettervi al suo posto e capire perché sta pensando o si sta comportando in quel modo. Col passare del tempo le persone crescono e cambiano, e qualcuno che inizialmente respingevate potrebbe anche non apparirvi più così negativo. Ponetevi consapevolmente e continuamente nella stessa frequenza di un altro, per risuonare con lui. Quando diventerete capaci di farlo, potrete condividere amore e gratitudine con quella persona, e il vostro rapporto con lei potrà diventare reciprocamente appagante e

gratificante.

Diventando pienamente consapevoli che la vostra vibrazione è un'entità che vive, potete affinare notevolmente la vostra capacità di vivere bene nel mondo.

Amicizia e risonanza

Come potete vedere a pagina 88, i cristalli d'acqua formati dalla parola “Amico” sono molto belli e riflettono felicità. Inoltre, riguardo al concetto di “gruppo di amici”, osserviamo che, nel momento in cui fate una nuova amicizia, una per volta poi ne vengono molte altre.

I vostri amici sono come uno specchio in cui potete scorgere un riflesso di voi stessi. Per estensione, se notate delle particolari qualità positive nei vostri amici, è probabile che voi stessi manchiate di quelle doti. I vostri amici esistono all'importante scopo di assistere la vostra crescita.

Se con i vostri amici riuscite a esprimervi liberamente su una varietà di argomenti, allora potete dire di essere “aperti”. Se non siete disposti a discutere con gli amici di un gran numero di argomenti, allora vi state chiudendo alla possibilità di ricevere nuova conoscenza e saggezza. Perché non cominciare proprio oggi? Da ora in poi iniziate a pensare ai vostri amici come a uno specchio in cui potete vedervi riflessi, e apritevi a un libero scambio di idee, emozioni e conoscenza.

Io mi considero fortunato per il fatto di avere alcuni amici più anziani di me, altri che hanno più o meno la mia stessa età e altri ancora che sono più giovani. Nella mia organizzazione ci sono membri dello staff che frequento abitualmente e considero miei amici. In generale, sono quel tipo di persona che fa velocemente amicizia con gli altri, indipendentemente dall'età. Ricevo energia da questi nuovi amici grazie al fenomeno della risonanza, e questa energia mi aiuta a vivere in modo salutare.

Avere un gran numero di amici non è così importante; la cosa principale è avere un rapporto veramente profondo con tutti quelli con cui ci sentiamo a nostro agio. Questo è ciò che rende felici le persone. Credo che la cosa più importante, nell'amicizia, sia essere capaci di avere discussioni completamente franche con i nostri amici. La capacità delle persone di condividere le proprie idee con gli altri è di assoluta importanza, e penso che la gente che non riesce a farlo finisca per diventare corresponsabile dei problemi della società. Infine, per dare significato alle discussioni con i vostri amici, dovete possedere compassione e gentilezza. Allora sperimenterete appieno i benefici della risonanza energetica.

È importante risuonare con altre persone, non con i campi elettromagnetici

Sembra che nel mondo qualcosa stia cambiando, in questi ultimi tempi: ci sono persone con le quali sembra impossibile risuonare, per quanto ci si sforzi, come ad esempio quelli che scelgono di sedersi davanti alla televisione e chiudesi in se stessi, diventando così refrattari alla comunicazione o alle relazioni con gli altri.

Una spiegazione per questo tipo di comportamento può trovarsi nei campi elettromagnetici che ci circondano. Non c'è dubbio che i diversi campi elettromagnetici abbiano un impatto negativo sugli esseri umani. Siamo continuamente circondati da cellulari, televisioni, computer e altre apparecchiature elettroniche. Quando le persone hanno un sistema immunitario indebolito, i campi elettromagnetici di cui si circondano possono avere abbastanza forza da alterare la loro coscienza.

Guardiamo alla relazione tra il sistema nervoso umano e i computer. Gli elementi costituivi dei sistemi informatici sono lo 0 e l’1. Queste due cifre vengono impiegate per fornire tutte le istruzioni richieste dal computer per funzionare. In altre parole, è un mondo di scelte del tipo *sì-o-no*. Quando siamo costantemente esposti ai campi elettromagnetici dei computer, il nostro corpo e il nostro sistema nervoso iniziano ad armonizzarsi con le macchine. Date un'occhiata alle fotografie a pagina 96 per vedere gli effetti di questi congegni sull'acqua.

Il sistema nervoso umano è formato da una grande varietà di elementi costitutivi, il che ci mette in condizione di poter esprimere una vasta gamma di emozioni, fino al livello dell'amore e della gratitudine. Tuttavia, quando il nostro corpo inizia ad armonizzarsi con i campi elettromagnetici emessi dai computer, può succedere di tutto. In particolare perdiamo la capacità di armonizzarci con le persone che ci circondano. Forse conoscete qualcuno che passa troppo tempo nelle *chat-room* e mandando e-mail, nel qual caso avrete potuto assistere personalmente al fenomeno.

Arrivo a dire che i campi elettromagnetici sono come uno spirito sintetico. Credo che lo spirito di queste macchine abbia il potenziale per attaccarsi al nostro e succhiarci via l'energia e la salute. Se vi accorgete di avere meno energie del solito o di quanto vorreste, chiedetevi prima di tutto quali campi elettromagnetici creati da apparecchiature elettroniche vi circondano. Ogniqualvolta la vibrazione dentro il vostro corpo si indebolisce, la vostra salute e la vostra energia si indeboliranno nella stessa misura. Se desiderate incrementare la vostra energia, pensate a tutto quanto vi trasmette energia – in altre parole, a ciò con cui risuonate. Per il benessere di noi stessi e del pianeta, è

fondamentale che cerchiamo di armonizzarci con altre persone, piuttosto che con gli strumenti elettronici che sono praticamente onnipresenti nelle nostre vite.

Raggiungere il vero amore

Una cosa è mancare di risonanza con un collaboratore o un conoscente, ma è ben diverso perdere la capacità di risuonare con la propria vita. Due persone si innamorano e iniziano un rapporto così profondo da pensare che durerà per sempre, ma poi uno o tutti e due cambiano e la dolcezza si trasforma in asprezza. Col tempo, la relazione si esaurisce. Può succedere anche alle coppie migliori.

Quando una persona cambia e l'altra non è capace di percepire questo cambiamento, ne conseguirà sicuramente una disarmonia. Il modo per impedire che questo accada è semplicemente quello di cercare sempre di capire i sentimenti dell'altra persona. Mantenere allineate le vostre frequenze dipende dall'impegno che mettete nel cercar di vedere le cose dal punto di vista del vostro partner, per cambiare insieme. Se poi non riuscite ancora a risuonare con lui o con lei, provate ad allontanarvi per un po’. Con la necessaria distanza potete scoprire chi siete veramente e capire come volete vivere la vostra vita. E alla fine potreste riportare la situazione a com'era prima e vivere in armonia, conservando la vostra identità e la giusta quantità di spazio.

Per sostenere qualsiasi relazione stretta, per raggiungere il vero amore, avete bisogno di comprendere la relazione tra amore e gratitudine e di essere disposti a mostrare più amore e gratitudine.

Amare incessantemente è il segreto della felicità – in una relazione, nella vostra carriera, in voi stessi. La ragione per cui posso affermarlo è che la più grande felicità per me deriva dal dare amore a qualcuno, che risponde con la semplice gratitudine. L'amore è un sentimento di cura e compassione verso il mondo nella sua interezza, tutto e tutti. Amore vuol dire emettere vibrazioni di cura e compassione. Amore è la capacità di entrare in sintonia e scambiare emozioni con gli altri, in modo tale da renderli un po’ più felici.

Ci sono persone che non riescono a esprimere amore e gratitudine con grande facilità. Se pensate di avere questa difficoltà, potete anche cominciare fingendo un po’. Anche il solo fatto di pronunciare più spesso le parole “Amore e gratitudine”, o di scriverle in un posto dove le possiate vedere, rappresenta un progresso. Potreste provare a scrivere “Amore e gratitudine” sulla vostra tazza del caffè, tutte le volte che la guarderete, sentirete quell'energia. Fate tutto quello che potete per esporvi alla vibrazione dell'amore e della gratitudine.

Se date all'amore e alla gratitudine la possibilità di metter radici nel vostro

cuore, sarete in grado di provare l'intensa gioia che nasce dalla loro risonanza con gli altri.

Capitolo cinque

I cristalli d'acqua possono far emergere il vostro potenziale

Fotografie per un cambiamento positivo

Abbiamo già visto come la risonanza determini una vibrazione armoniosa e un incremento di energia positiva. Spesso mi capita di incontrare persone che mi dicono: “Voglio cambiare”. Come potete capire anche dalle diverse fotografie dei cristalli d'acqua, le parole positive innescano un cambiamento in positivo.

Possiamo anche concludere che, se desideriamo cambiare in meglio, dovremo modificare il grado di purezza dell'acqua dentro i nostri corpi.

Forse avete visto dei mazzi di carte con dei messaggi positivi stampati sopra. L'idea è quella di pescare una carta dal mazzo ogni mattina e poi vivere la giornata in accordo con quel messaggio. Vi incoraggio a usare allo stesso modo le fotografie positive presenti in questo libro, guardandole ogni mattina, o a usare *L'Oracolo dei Cristalli d'Acqua* che ho creato (di prossima pubblicazione presso Edizioni Il Punto d'Incontro).

In questo capitolo prenderemo in considerazione ogni cristallo ed esploreremo il significato delle parole e il modo in cui questo si riflette nei cristalli. Vedremo come ogni cristallo abbia il suo carattere distinto e la sua caratteristica bellezza.

L'incredibile potere delle parole pronunciate spontaneamente

Che cosa dite a *voi stessi* ogni giorno, quando vi guardate allo specchio? Quali parole vi si agitano nell'anima? Quanti di noi dicono cose come: “Quanto sono bello” o: “Sono veramente affascinante”?

Date un'occhiata al cristallo di pagina 77 in alto e vedrete l'effetto che possono avere parole come “Bello” e “Affascinante”. Forse avete l'abitudine di usare queste parole per riferirvi ad altri, ma sono termini che potete utilizzare anche

per parlare a *voi stessi*. Se continuate a parlare così, presto l'acqua dentro di voi si trasformerà e diventerete persone veramente belle, sia dentro che fuori.

Adesso guardate il cristallo di pagina 77 in basso. Ha un aspetto isolato e trascurato. In un esperimento col riso, abbiamo scoperto che il riso che veniva trascurato si deteriorava più velocemente di quello che veniva esposto a parole di disprezzo. Da questo possiamo dedurre che un atteggiamento apatico verso il vostro corpo, il vostro viso o la vostra personalità non può che avere un effetto negativo. L'apatia guasterà l'acqua che è dentro di noi e, dall'interno all'esterno, le cellule invecchieranno e si deterioreranno molto più velocemente del normale. Ma, se rallentate questo processo, diventerete consapevoli della vostra assoluta bellezza e apprezzerete e amerete ogni parte del vostro corpo, dalla testa ai piedi.

Proprio come le parole, anche uno sguardo accidentale ha il potere di generare energia. Quando qualcuno vi guarda in modo positivo, può produrre un effetto meraviglioso nel modo in cui vi sentite, mentre essere ignorati vi succhia via l'energia. Allo stesso modo, quando vi guardate con occhi positivi, sentirete l'energia positiva che riempie il vostro corpo, mentre trascurarvi provocherà conseguenze di segno opposto. Se riuscite a vedere la bellezza dentro voi stessi, vi svilupperete in quella direzione. Ma se tutto quel che riuscite a vedere è ciò che pensate vi renda poco attraenti, somiglierete sempre più a quella falsa immagine di voi.

Il potere del desiderio

Da bambino una volta espressi cento desideri. Su quei sogni infantili, che poi si sono realizzati, ho costruito i miei sogni di adulto. È importante avere grandi sogni e desiderare con passione. Con sogni importanti incontrerete le persone che avete bisogno di incontrare, farete le esperienze che avete bisogno di fare e le vostre capacità si innalzeranno al livello dei vostri sogni. Più grande sarà il vostro sogno, maggiore la vostra capacità di realizzarlo.

Sono praticamente sicuro che chiunque abbia avuto un po’ di successo nella vita potrebbe dirvi qualcosa del genere. Espressioni come: “Voglio che questo accada” o: “Voglio fare questo” nascono dalle qualità che già possedete. Non c'è niente di ciò che potete onestamente desiderare che non sia, in qualche modo, possibile.

Fate i sogni più grandi che potete. I grandi sognatori vivono vite coraggiose e piene. Possono sentirsi scoraggiati, a volte, ma ben presto riescono nei loro intenti. Forse è questo che il cristallo della “Speranza”, a pagina 78, ci sta dicendo. Una particolarità del tutto unica di questo cristallo è che si è formato e

si è sviluppato a un'incredibile velocità, come a significare che la speranza, anche se si tratta di una piccola speranza, continua a crescere e porta a possibilità sempre maggiori.

Non sarebbe meraviglioso vivere in modo da poter far continuamente espandere e ramificare le nostre speranze? Vi esorto a mettere la fotografia di questo cristallo in un punto in cui la possiate vedere mentre vi impegnate per cercare di realizzare i sogni che albergano nel vostro cuore.

Il significato dei sogni

L'acqua che è stata avvicinata alla parola “Sogno” ha formato un cristallo dall'armoniosa struttura eptagonale (v. pagina 65). Per me, questo cristallo a sette punte simboleggia un ponte verso la quarta dimensione, ovvero il futuro. Sono convinto che i sogni possiedano un insolito aspetto dimensionale: si trovano sospesi tra la terza e la quarta dimensione. In altre parole suggeriscono il futuro, ma non sono una rappresentazione completa della quarta dimensione. Per questa ragione, affermo che sono parte di un mondo a tre dimensioni e mezza, e i cristalli d'acqua a sette punte formati dai “sogni” sono anch'essi parte di questo mondo. Anche il mondo abitato dalle anime dei defunti è formato da tre dimensioni e mezza.

Sogniamo sempre, ma i sogni in sé sono illusori e spesso svaniscono nel nulla, poco dopo che ci svegliamo. Questi imprecisi cristalli d'acqua eptagonali, formati esponendo l'acqua ai “sogni”, sono parte di un mondo intermedio. I fenomeni che provengono dal mondo a tre dimensioni e mezza, potrebbero anche essere utilizzati come una sorta di progetto per un nuovo futuro.

Lasciatemi spiegare: in Giappone si crede che i sogni trascendano i limiti di spazio e tempo. Attraverso i nostri sogni possiamo ricevere comunicazioni da epoche passate e dalle nostre stesse vite precedenti. I sogni, quindi, sono un materiale che ci fornisce una capacità quasi divina di comprensione del futuro.

Ultimamente, nei miei sogni vedo la fine del mondo. Poiché i nostri sogni ci danno accesso a ricordi provenienti dalle generazioni precedenti, siamo stati incaricati di non permettere che le stesse atrocità compiute nel passato possano ripetersi. Questi sogni mi hanno fatto decidere di fare tutto quello che posso per cambiare la direzione in cui la civiltà si è orientata.

Riguardo a questo, possiamo dire che, attraverso l'acqua, ci giunge un appello per la pace nel mondo. Mediante i vostri sogni, potete indirizzare la vostra vita. Se avete dei bei sogni, le cose positive che sognate si realizzeranno. Quando invece fate un brutto sogno, dovreste sperare che ciò che esso contiene non

avvenga mai. Se le cose terribili che avete sognato stanno effettivamente accadendo, allora dipende solo da voi evitarle, con le vostre azioni quotidiane. Poiché è bello che si verifichino eventi fortunati, dovreste essere voi a orientare la bussola della vostra vita in una direzione positiva.

I sogni ci danno l'opportunità e il potere di controllare quello che facciamo. Possiamo usare questo potere per realizzare un cambiamento positivo nel mondo. Questo è il sistema di convinzioni che guida la mia vita.

Esprimete i vostri sogni a voce alta per renderli più efficaci

Quante volte pronunciate parole positive, anziché lasciarle soltanto galleggiare dentro e fuori dalla vostra coscienza? I cristalli d'acqua ci mostrano l'effetto che può avere il semplice fatto di pronunciare parole buone.

Quando confrontiamo l'acqua esposta solo alle parole e quella esposta alla musica, quest'ultima forma dei cristalli molto più rapidamente. L'acqua esposta alla musica per soli trenta minuti formerà cristalli che rispecchiano quella musica, mentre la formazione del cristallo che nasce da una parola scritta richiede almeno un giorno di esposizione. La cosa è perfettamente logica: la musica crea e diffonde una quantità di vibrazioni ben più alta di quella prodotta dalla scrittura.

Per comprendere la forza della vibrazione, pensate al volume di una cassa acustica. La musica è come una cassa messa a volume alto, che diffonde vibrazioni in modo diretto. Quando prima vi ho suggerito di guardarvi allo specchio e di farvi dei complimenti, vi ho consigliato di pronunciarli, invece di formulare i pensieri solo mentalmente: anche questo è un modo diretto di diffondere vibrazioni. Forse pensate di non riuscire a dire a voi stessi: “Ti amo” o: “Ti rispetto” mentre vi guardate allo specchio, ma vi posso garantire che le persone capaci di cambiare in meglio possono realizzare questo semplice compito. Quando vi ci abituerete, potrete realizzare dei cambiamenti, dentro di voi, che, sebbene difficili da notare all'inizio, saranno comunque reali nell'acqua presente dentro il vostro corpo.

Diamo un'altra occhiata al cristallo “Brutto” a pagina 77, che ci mostra veramente quello che ci può fare la parola “Brutto”. Considerando che anche il solo fatto di pensare “Brutto” produce questo effetto, riuscite a immaginare quello che può verificarsi nel momento in cui pronunciate questa parola? Evitate di giudicare brutti voi stessi, le altre persone o le cose.

La disperazione è l'inizio della speranza

La vita è disseminata di errori e di fallimenti. Di solito siamo portati a pensare che tutto ciò che può andare storto normalmente lo farà: la persona che amate vi respinge, non ottenete il posto di lavoro che volevate. Se consideraste l'ipotesi di porre fine alla vostra vita ogni volta che fallite, beh, la vita sarebbe davvero breve.

Ma guardiamo il cristallo formato dalla parola disperazione, a pagina 78. È difficile persino chiamare “cristallo” questa formazione. Questo esperimento ha portato alla formazione di due cristalli praticamente scheletrici, sebbene con un inizio di forma. Che significato potrebbe avere? Io credo che la disperazione sia il primo passo della speranza. Certo, quando si è disperati si prova una grande tristezza, ma questa è anche un'opportunità per guardarsi indietro e ripartire in uno stato di pulizia interiore. È il punto di partenza di una *nuova* speranza.

I cristalli ci insegnano che, guardando alla disperazione in questo modo, possiamo addolcire almeno un po’ il nostro dolore.

Giungere le mani come fonte di energia

Quando l'acqua è stata esposta alle parole “Giungere le mani”, ha formato uno dei cristalli che si possono trovare a pagina 79. Pensate per un attimo al motivo per cui le persone giungono le mani. Indipendentemente dalla cultura o dalla religione cui appartengono, lo fanno quando chiedono qualcosa al creatore o ad altre persone.

Un rituale dello shintoismo, l'antica religione giapponese, consiste nel mettersi di fronte al sole alle quattro e mezzo circa del mattino, alzare le braccia e giungere le mani come se si stesse assorbendo la luce dentro l'anima. È un modo per richiamare energia. Unendo le mani, si forma e si espande una semplice forma di energia, che può così entrare nel vostro corpo.

Considerate il carattere che i giapponesi usano per scrivere “suono”:

音

Pronunciato *oto*, questo carattere in effetti è formato da due semplici segni, dove la parte superiore significa “stare in piedi” e quella inferiore “sole”. Sembra quindi che gli antichi avessero ben compreso la relazione esistente tra le vibrazioni sonore e il sole.

Certo, la scienza moderna ha dimostrato che la luce è formata da onde –

quindi, da una vibrazione, se volete – ed è la nostra fonte di energia. Non è così difficile immaginare perché le persone nell'antichità si mettessero davanti al sole al mattino e, giungendo le mani, chiedessero di diventare una sorta di contenitore della sua energia.

Il potere dell'adorazione

C'è qualcuno per cui provate adorazione? Se non c'è, allora vi incoraggio a trovare una persona del genere. Il semplice guardare qualcuno che adorate ha un effetto purificatore. Stargli intorno vi conforta e vi dà una maggior fiducia.

Il cristallo formato dall'esposizione alla parola “Adorazione”, a pagina 79, indica l'amore e il rispetto che un bambino prova verso i suoi genitori, o l'amore e il rispetto condivisi da una coppia anziana.

Il cristallo formato dalla parola “Eterno”, sempre a pagina 79, ha una caratteristica forma esagonale, che dà la sensazione di poter durare per sempre. Come ho già avuto modo di osservare, se considerate che la vita è vibrazione, allora non è difficile capire come essa possa continuare in eterno. L'esperienza che conosciamo come “morte” può definire l'estensione della nostra vita fisica, ma la nostra vibrazione può continuare a risuonare per l'eternità, a prescindere da quello che succede alla carne e alle ossa.

Il potere del vostro nome

Scrivete il vostro nome e guardatelo con attenzione. Il vostro nome ha un potere che può essere esercitato a fini buoni o malvagi, e il potere di influenzare la vita che scegliete. Adesso, con un sentimento di gratitudine, guardatelo di nuovo, allora sarete in grado di sentire qualcosa di nuovo, un'energia che prima non avete mai provato.

Non molto tempo fa in Giappone fece notizia un padre che provò a chiamare suo figlio “Diavolo”. Anche se alcuni argomentarono che i genitori hanno il diritto di dare ai loro figli il nome che preferiscono, la comunità cittadina rifiutò di accettare il nome e il padre, invece di portare la questione davanti a un tribunale, si tirò indietro. Quando abbiamo esposto l'acqua alla parola “Diavolo”, il risultato è stato il cristallo deformato a pagina 81. Per contrasto, quando l'acqua è stata esposta alla parola “Angelo”, il risultato è stato una bellissima formazione di minuscoli cristalli in circolo.

I nomi giapponesi sono normalmente scritti con caratteri che esprimono un tratto che i parenti vorrebbero instillare nei loro bambini. Ecco uno dei miei

nomi preferiti:

真理

Pronunciato *Mari*, questo nome vuol dire “verità”. Uno dei cristalli a pagina 81 si è formato dopo essere stato esposto a questo nome, e potete vedere i magnifici risultati.

Il carattere più comune, nei nomi giapponesi, è quello che indica l'“armonia”:

和

Questo carattere ha dato origine al cristallo a pagina 81, che sembra formare un circolo, dunque forse è più di una semplice coincidenza che sia strettamente legato alla parola che significa, appunto, “circolo”. Anche la pace è spesso simboleggiata da un circolo: questo cristallo, con le sue complesse formazioni, sembra volerci dire qualcosa sull'importanza della pace nel nostro tormentato mondo.

Congratulatevi con voi stessi per un cambiamento

Confrontate i due cristalli a pagina 83, che si sono formati dopo l'esposizione alle frasi “Sei bella” e “Stai diventando bella”. Ho già ricordato l'importanza dei complimenti, ma invece di farli usando tutti i giorni le stesse parole, cercate di trovare un nuovo complimento per ogni nuovo giorno. L'effetto sarà ogni volta leggermente diverso, mentre vi trasformate in un'altra persona. Nel nostro corpo si formano continuamente nuove cellule e cambiando le parole con cui vi elogiate potrete avere un influsso sorprendente sul modo in cui cambiate. Reimpostare la vostra vita e diventare la persone che volete veramente essere può essere più facile di quanto crediate.

Adesso guardiamo il cristallo formato dalla parola “Infelicità”, a pagina 86. Conosciamo tutti persone che si lamentano in continuazione di quanto è infelice la loro vita, ma questo cristallo sembra indicarci quanto possa essere distruttiva questa parola. Dire alla gente quanto siete infelici non può certo far bene, dovete invece cercare di far sapere agli altri quando siete felici.

Le parole positive vi ritornano indietro

Adesso passiamo ai cristalli formati da “Hai fatto bene”, “Affetto” e “Odio”, alle pagine 84 e 85. Come potete chiaramente vedere, le fotografie dei cristalli influenzati da “Non va per niente bene” e “Odio” non sono gradevoli da guardare. Questo dimostra che le immagini positive e negative delle parole sono limpidamente riflesse nell'acqua. Vorrei esortarvi a usare il più spesso possibile parole con immagini positive. Le parole positive hanno il potere di trasmettere vibrazioni positive alle persone che vi circondano, e quelle stesse vibrazioni positive alla fine ritorneranno al loro punto d'origine. Qualcosa di simile può dirsi delle parole negative: dopo aver avuto un'influenza negativa su coloro che vi circondano, le vibrazioni negative ritornano a voi, creando un circolo vizioso di negatività vibrazionale.

Quando osservate il cristallo formato da “Rabbia e assassinio”, a pagina 85, forse riuscite a immaginare un individuo mascherato, nascosto, che attacca all'improvviso una persona che non se lo aspetta. Alcune delle più brutte formazioni di cristalli sono quelle formate dalle parole che hanno a che fare con gli abusi e la violenza. Forse ciò che possiamo imparare da questo è che, quando cercate di fare del male o di recare danno agli altri, state allo stesso tempo infliggendo un male o un danno simile a voi stessi.

Adesso considerate i cristalli formati dalle frasi “Facciamolo” e “Fallo”, a pagina 87. Mentre il cristallo formato da “Facciamolo” è incredibilmente bello, quello formato da “Fallo” è, in qualche modo, simile a quello creato da “Diavolo”. Come ho spiegato in un precedente capitolo, il concetto di “Fallo” non esiste in natura. Tutto quel che sappiamo sulla natura ci dice che le cose avvengono spontaneamente, piuttosto che sotto costrizione, e faremmo un favore a noi stessi se evitassimo di usare espressioni come: “Devi” e: “Faresti meglio a”. Un'alternativa più gradevole è quella di valorizzare la vera natura e la genuinità vostra e degli altri.

Condividere voi stessi e i vostri sentimenti

Tutti concorderanno sul fatto che il cristallo formato dalla parola “Anima”, a pagina 88, è veramente meraviglioso. La parola giapponese per “Anima”, pronunciata *tameshii*, è composta da due parti, disposte come segue:



La parte sulla sinistra, qui riprodotta, significa “parlare”, mentre la parte sulla destra, presa da sola, significa “spirito maligno”. Se si dice che il silenzio è

d'oro, tenere i sentimenti chiusi dentro di noi non è certo consigliabile. Infatti può essere saggio guardarsi dalle persone che rifiutano di condividere con voi i loro sentimenti. Nella mia ricerca sui cristalli d'acqua ho avuto numerose occasioni per rendermi conto che la combinazione delle fotografie dei cristalli e delle parole giapponesi getta una sorprendente luce sulla natura più profonda delle parole.



Trarre il massimo dalle parole positive

Considerate i diversi cristalli formati dalle parole “Grazie” e “Mi dispiace”, a pagina 90. La diversità di queste formazioni è prevedibile, considerando che utilizziamo le due espressioni in circostanze differenti. Allo stesso modo, scegliamo le parole che usiamo a seconda di come ci sentiamo, giorno per giorno e momento per momento.

Nelle nostre frenetiche vite come possiamo trovare il tempo di trarre beneficio dal potere positivo delle parole? Una possibilità è quella di scrivere o persino tatuare parole buone sul vostro corpo, io tuttavia sono propenso a credere che i tatuaggi non siano una cosa positiva. Penso infatti che il corpo, anziché guadagnare potere dalle parole scritte su di esso, possa in realtà diventare dipendente dal loro influsso. Un'antica storia di fantasmi giapponese racconta di un uomo che si scriveva sutra su tutto il corpo per proteggersi dai demoni. Dimenticò però di scriverseli sulle orecchie, così i diavoli gliele strapparono a morsi. Questo dimostra la fallibilità dello scriversi addosso: dovremmo invece pensare a come possiamo incorporare le parole buone nell'anima. Ricoprirvi il corpo con le parole *amore* e *gratitudine* ha un'efficacia neanche lontanamente paragonabile a quella di compiere quotidianamente la scelta di vivere la vostra vita con il cuore pieno di *amore* e *gratitudine*.

Ma, invece di usare solo certe parole come mantra permanente, vi incoraggio a chiedervi in ogni situazione che affrontate, quali parole positive potrebbero prestarsi meglio. Se state vivendo un'esperienza spiacevole, allora potete pensare a una parola o a un'espressione positiva adatta a quella situazione e concentrarla sull'acqua che è dentro il vostro corpo.

Come abbiamo visto, l'espressione “Mi dispiace” crea un cristallo piuttosto bello. Possiamo tutti riandare col pensiero a una situazione in cui avremmo dovuto usare queste parole. Se vi ritrovate in tutto questo, vi esorto a guardare il cristallo formato da “Mi dispiace”, a pronunciare il nome della persona offesa e

a dire a voce alta: “Mi dispiace”.

Il cristallo a pagina 91, formato dalle parole: “Pace della mente”, è fermo e stabile. Non è difficile percepire vibrazioni rasserenanti provenire da questo piacevolissimo cristallo. Quando vi sentite in difficoltà o a disagio, ad esempio quando avete un colloquio importante o una nuova sfida da affrontare, guardate questa fotografia e lasciate che la sua vibrazione di serenità infonda calma nella vostra anima.

La confortante vibrazione dei sutra

Ci sono molti modi per calmarsi: due tecniche molto diffuse sono tenere un diario e intonare canti. Credo che non sia affatto una coincidenza che entrambe queste attività siano legate alla parola. Quando abbiamo esposto due noti sutra buddisti all'acqua, il risultato sono stati i bei cristalli visibili a pagina 95. I sutra sono noti per avere una piacevole vibrazione, simile a quella degli inni religiosi, e questo era il genere di cristalli che ci aspettavamo. Ho l'impressione che i sutra formino un condotto verso l'energia dell'universo.

Come forse sapete, esistono sette chakra, ovvero sette “centri di energia”, disposti lungo il corpo, dalla cima della testa in giù, scendendo lungo la spina dorsale: ciascuno di essi ha la sua specifica frequenza. Io credo che i sutra, come il chakra sulla sommità della testa, fungano da portali di accesso per l'energia dell'universo. Se avete sentito intonare dei sutra, saprete bene che suoni semplici ed essenziali essi siano. Ma forse è proprio questo a renderli così potenti.

Recentemente, in Giappone sono diventati molto popolari degli spettacoli in cui vengono cantati dei sutra. A una di queste esibizioni, in cui cantavano sessanta monaci, ho disposto alcuni campioni d'acqua sul palcoscenico, col risultato di formare i cristalli che si possono vedere a pagina 95. Gli effetti rasserenanti dei canti sono evidenti in questi cristalli così puri e delicati.

L'amore per gli altri inizia con l'amore per se stessi

La serie di fotografie dell'“amore”, da pagina 92 a pagina 94, dice moltissimo sulla natura di questo sentimento. Nel cristallo dell'“amore per se stessi” potete quasi vedere delle mani unite come in preghiera in tutte e quattro le direzioni, formando un cristallo altamente energetico. Questo indica semplicemente quanto sia importante amarsi per quello che si è. Il concetto di amore per se stessi non è facile da afferrare, ma pensatelo in termini di vibrazioni e risonanza: senza la vostra vibrazione positiva, sarete incapaci di aiutare gli altri a vibrare. Messa in

termini semplici: è impossibile amare un altro, se prima non riuscite ad amare voi stessi.

A questo riguardo, permettetemi di farvi un esempio. Immaginiamo di avere un diapason a 440 hertz. Se sta fermo, vuol dire che non c'è una vibrazione sufficiente per poter essere udita dall'orecchio umano. Ma se cantate “Ah”, a quel punto il diapason inizierà a vibrare. Condividendo la vostra vibrazione, avete rimesso in funzione il diapason, lo avete riportato alla vita attraverso un atto di condivisione. In questo caso potremmo persino dire che l'atto di cantare “Ah!” è un atto d'amore.

Ciascuno di noi ha l'importante responsabilità di dare amore nel modo in cui solo un essere umano può farlo. Tutto emette una vibrazione, certo, ma non la continua e consapevole vibrazione che solo gli umani possono produrre. E poi abbiamo un'altra qualità che ci rende speciali: siamo capaci di risuonare con qualsiasi altra cosa al mondo. Possiamo risuonare con tutti i suoni che rientrano nell'ottava, e anche con ottave più alte e più basse. Forse non riuscite a cantare un *la* molto acuto, ma potete risuonare con quel *la* usandone uno di un'ottava più bassa. Questo è il motivo per cui siamo in grado di risuonare e dare energia a ogni singola cosa che esiste.

Né l'albero né il fiore sono capaci di produrre una vibrazione indipendente, ma parlando a una pianta attraverso il respiro potete immettere la vibrazione e l'energia nelle sue fibre. Se siete scettici, chiedete a qualcuno che ha l'hobby del giardinaggio. Vi dirà che non si limita a prendersene cura, ma ci parla. Capire i principi della vibrazione e della risonanza può contribuire a spiegare l'inesplicabile.

L'essere umano, capace di produrre tutte le vibrazioni, occupa un posto del tutto speciale rispetto al creatore e ha gli specialissimi poteri di influenzare il mondo in cui viviamo. Abbiamo il potere del pensiero e del libero arbitrio, e di produrre quindi qualsiasi suono desideriamo, il che dimostra che abbiamo il potere di realizzare un cambiamento.

Ma, per dare energia al mondo che ci circonda, dobbiamo per prima cosa avere energia dentro di noi. Non si può dare qualcosa a qualcuno se prima non la si possiede. Per avere amore nella vostra vita dovete iniziare a rispettarvi, apprezzarvi e prendervi cura di voi stessi. Quando sentirete di nutrire abbastanza amore per voi stessi, allora – e soltanto allora – sarete pronti a condividere il vostro amore e la vostra vita con qualcun altro. Tutte le unioni più felici cominciano dall'amore per se stessi, non da quello per qualcun altro.

Il potere di rendere felici gli altri

Adesso date un'occhiata al cristallo dell'“Amore coniugale” a pagina 92. Il cristallo sembra avere due strati, con quello più piccolo racchiuso nel più grande. Questo forse indica che il segreto di una buona relazione è che le due persone non siano identiche, la simbiosi tuttavia non richiede nemmeno che uno sia dominante e l'altro sottomesso. La capacità di invertire i ruoli a seconda delle necessità è l'indicatore di una relazione forte, sulla quale può fondarsi l'amore di una famiglia.

Il cristallo dell'“Amore familiare”, visibile a pagina 93, mostra un gruppo di tre formazioni, che forse stanno a indicare i nonni, i genitori e i figli che vivono insieme in armonia. È piuttosto raro, oggi, trovare tre generazioni che vivono sotto lo stesso tetto; tuttavia, anche se le famiglie vivono separate, possono ancora essere molto legate sul piano affettivo. Non bisogna dimenticare la nonna e il nonno. Se portate i vostri figli a visitare i loro nonni, probabilmente poi loro faranno lo stesso, quando diventerete voi nonni. Il messaggio proveniente dal cristallo in questione è che l'unità familiare nella sua interezza – nel passato, nel presente e nel futuro – è la combinazione dei tre elementi.

Quando amate la vostra famiglia, allora riuscite anche ad amare il vostro vicino. Il cristallo dell'“Amore per i vicini”, a pagina 93, crea una bella immagine di armonia. E, una volta che sarete divenuti capaci di amare il vostro vicino, amerete anche il vostro paese.

Il cristallo dell'“Amore per il paese”, a pagina 94, sembra quasi poggiarsi su un cristallo più ampio sullo sfondo, che indica come la nostra identità sia strettamente legata al nostro paese d'origine. Non si può non provare dolore per i milioni di persone costrette a lasciare la terra natia dai conflitti in atto. Forse la piccola corona all'esterno del cristallo, su un lato, indica la necessità di un governo, affinché i paesi possano continuare a esistere.

E poi, dopo l'amore per il paese, sarete in grado di provare amore per l'umanità. Il cristallo dell'“Amore per l'umanità”, a pagina 94, ha un aspetto particolarmente equilibrato e armonioso. Si tratta di un cristallo importante, perché questo tipo di amore ci aiuterà a superare in tutto il mondo le guerre, le carestie e le malattie.

Questi sei cristalli formati dall'amore si fondano tutti sull'amore per se stessi. Se desiderate svolgere un ruolo nella diffusione dell'amore nel mondo, allora dovete prima di tutto amare voi stessi profondamente e completamente. Alcuni potrebbero pensare di essere già fin troppo concentrati sui loro bisogni, ma questo, in verità, è un buon punto di partenza. Presto comprenderete che amarsi non vuol dire essere egoisti. L'amore per se stessi è l'energia necessaria per amare un'altra persona, la vostra famiglia, il vostro vicino, il vostro paese e tutti gli altri esseri umani, i vostri simili.

Camminare verso la pace

Come ho precedentemente sottolineato, l'acqua esposta alla parola “Pace” ha formato dei cristalli dalla forma simile a quella dell'aggregazione di cristalli derivante dalle parole “Amore e gratitudine” (v. pag. 65). Credo che questo significhi che, quando l'“Amore” si armonizza con la “Gratitudine”, si ottiene la “Pace”.

Se il vostro cuore non riesce ad accogliere pensieri di pace, dovreste rifarvi ai concetti di amore e gratitudine, specialmente al secondo. Essere grati vi porta ad amare, vi aiuta persino a creare amore dentro di voi. Quando riuscirete a sommare l'amore alla gratitudine, la vostra anima avrà pace.

La pace deve nascere prima di tutto a livello individuale. In questo modo essa si trasmetterà alla vostra famiglia. Questo senso di pace, a sua volta, si evolve nell'amore che permea una regione, un'intera nazione e infine il mondo intero. Siete voi, proprio voi, che diventate pace. Per poter compiere tutto questo, avete bisogno di combinare la gratitudine con l'amore.

Io credo che il nostro pianeta sia malato. Quando le persone si ammalano, sono le parti più deboli del loro corpo a sviluppare i sintomi della malattia. Le persone che sperimentano stati di debolezza alla gola, spesso vanno incontro a malattie della gola. Lo stesso vale anche per altri organi del corpo. Le persone con i polmoni deboli sono portate a sviluppare malattie polmonari, proprio come le persone con lo stomaco debole svilupperanno più facilmente delle patologie a livello dello stomaco.

Il nostro pianeta funziona pressoché allo stesso modo. La Terra è come un paziente malato che ha urgente bisogno di assistenza medica. Per esempio, guardate all'Afghanistan, all'Iraq, a Israele, all'Oceano Indiano, al Pakistan, alla Thailandia, alla Penisola dello Yucatan, in Messico. In tutti questi posti si stanno verificando eventi terribili, come guerre, terremoti, ondate di marea e uragani. È come se il sistema immunitario del pianeta fosse debole e, di conseguenza, stesse perdendo materia cellulare.

Perché succedono queste cose? Poco a poco, l'armonia della Terra si sta seriamente alterando. Solo attraverso il fenomeno della risonanza le vibrazioni dell'essenza dell'energia possono trasmetterci pace e serenità.

Oggi l'“armonia” e la “pace” mancano, nel mondo. Finché continueremo a distruggere l'“armonia”, il pianeta vivrà sempre più disastri naturali e guerre. Per quanto riguarda noi, che abitiamo questo pianeta, non illudiamoci: le condizioni di vita diventeranno sempre più dure, se non facciamo qualcosa per invertire questa tendenza degenerante.

Io sono giapponese, e non devo mai dimenticare lo spirito della mia terra

natia, originariamente chiamata Yamato, prima di diventare nota col nome di Giappone. La parola giapponese per “armonia”,

和

(pronunciata “wa”), costituisce metà del termine giapponese per “pace”

平和

(pronunciato “heiwa”). Questo carattere

和

(“armonia”) compare regolarmente anche come parte dell'antico vocabolo usato per Giappone,

大和

“grande armonia” (normalmente pronunciato “Yamato”). Nel giapponese quotidiano, “armonia”

和

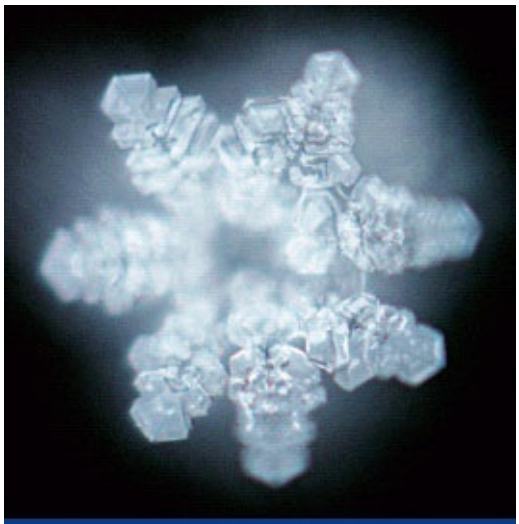
è ampiamente utilizzato per indicare il “Giappone” o il “giapponese” (cibo, lingua, stile, architettura e così via). Il simbolo dell'“armonia”

和

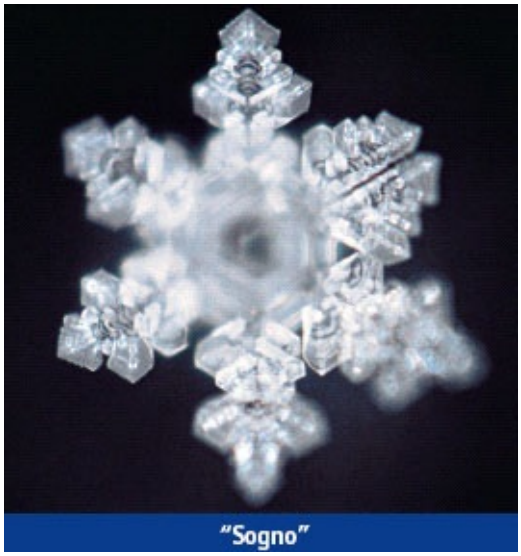
permea la vita del Giappone in tutte queste forme. Credo che sia mio compito diffondere questo messaggio nel mondo: “Ritrovate l'armonia”. Il punto di partenza di questo sforzo è creare armonia. Riportate armonia nel vostro matrimonio, portate armonia alla vostra famiglia e alle persone che vivono vicino a voi. Pensando in questo modo, possiamo porre le basi per un mondo sempre più armonioso.

IL MIRACOLO DELL'ACQUA

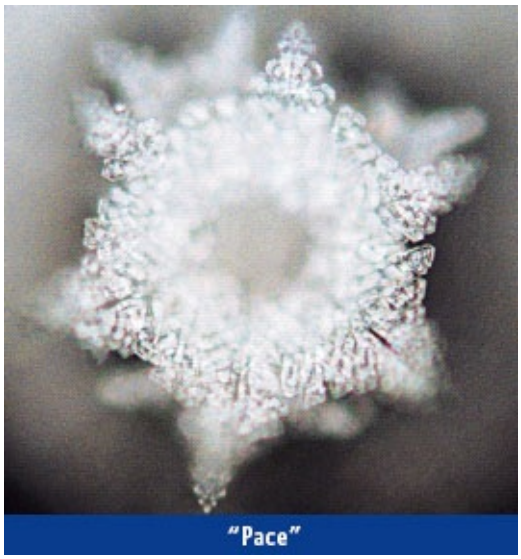
Fotografie originali del dottor Masaru Emoto

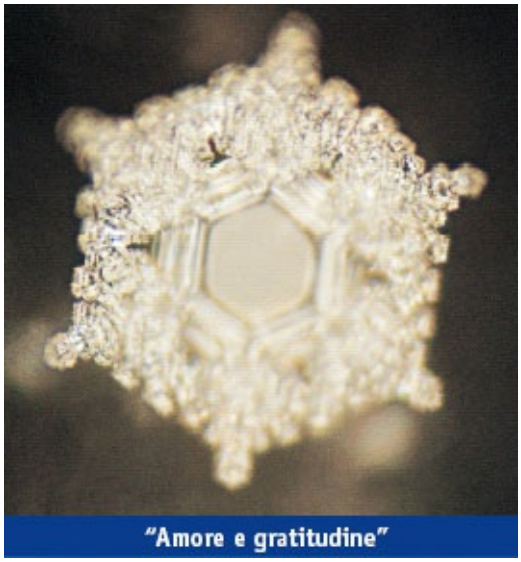


"Allegria"



"Sogno"





Queste sono fotografie di cristalli d'acqua, congelata dopo essere stata messa in quattro contenitori diversi, con le suddette parole scritte su etichette applicate ai lati. È facile vedere come queste parole positive abbiano prodotto dei bellissimi cristalli.



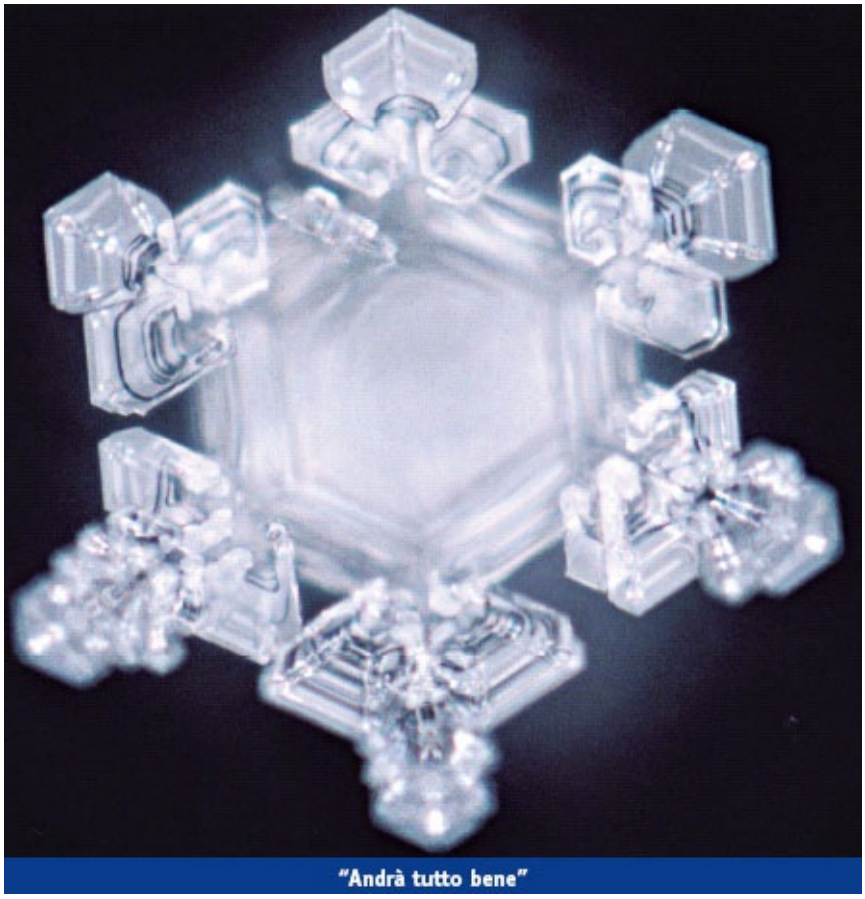
"Ce la posso fare"

Avvicinatevi a nuove avventure con un sentimento di fiducia in voi stessi. Ciò di cui avete bisogno per riuscire vi diventerà chiaro in seguito. Se avete una visione, allora avete poco altro di cui preoccuparvi.

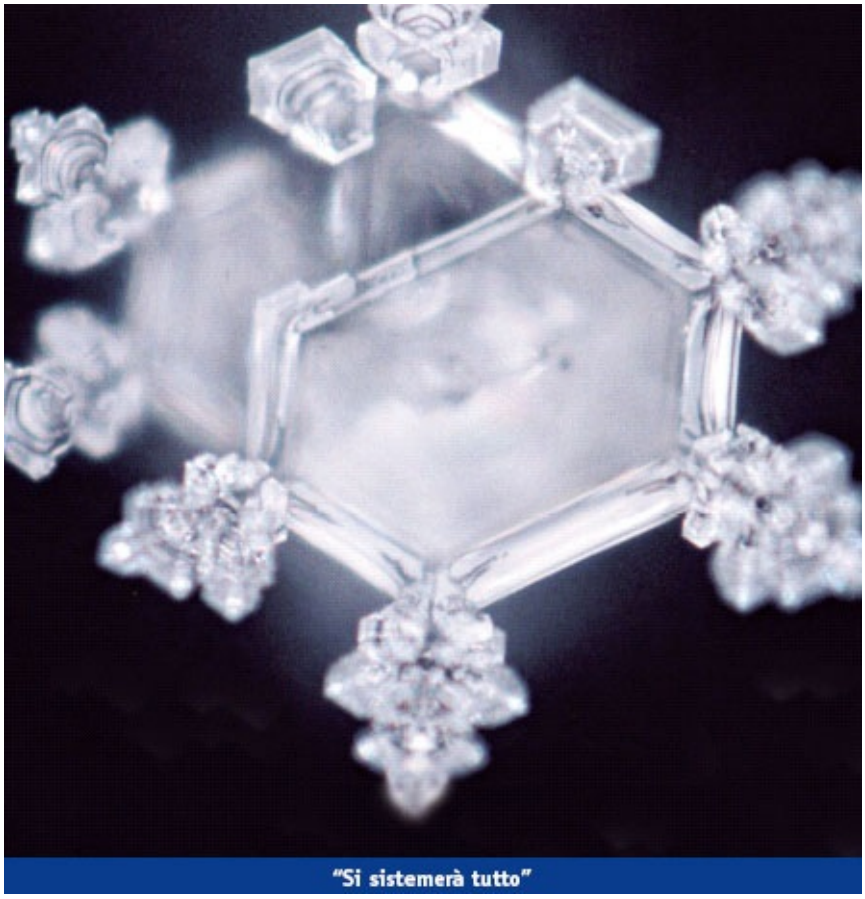


"Non ce la posso fare"

Non potete farcela, se pensate di non potercela fare. Se continuate a provare e non vi arrendete, potreste scoprire che le persone intorno a voi verranno in vostro aiuto proprio quando ne avrete più bisogno.



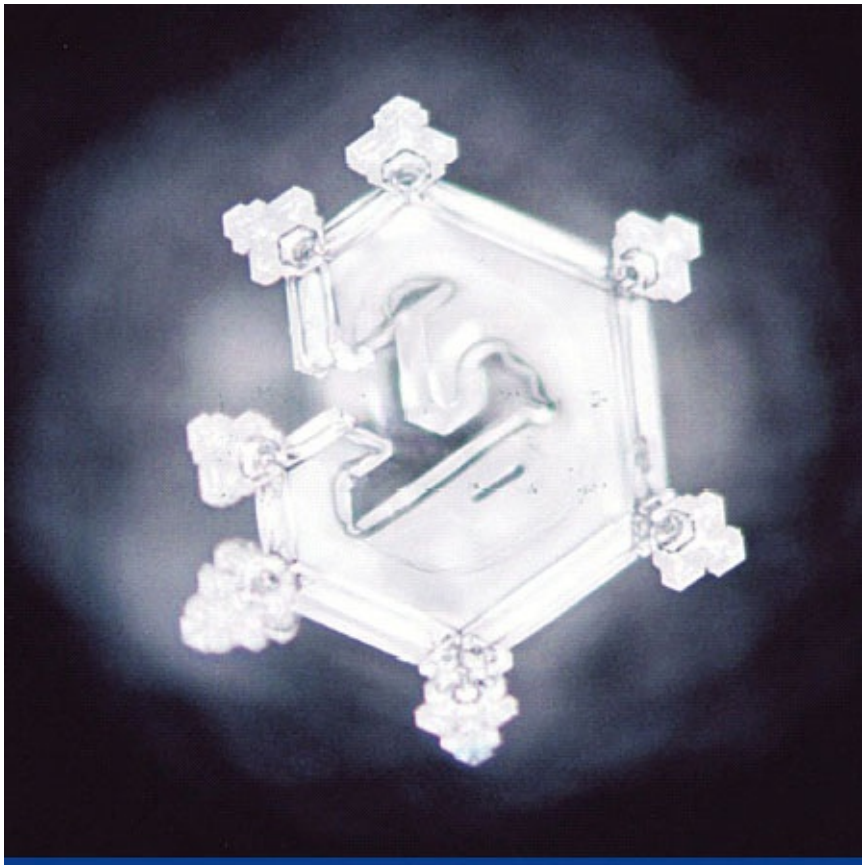
Questo cristallo sembra irradiare un messaggio rassicurante, come un bambino pieno di innocente esuberanza.



Sembra quasi che qualcuno abbia detto a questo cristallo che è bene tentare e che vicino c'è sempre qualcuno pronto a dare aiuto.

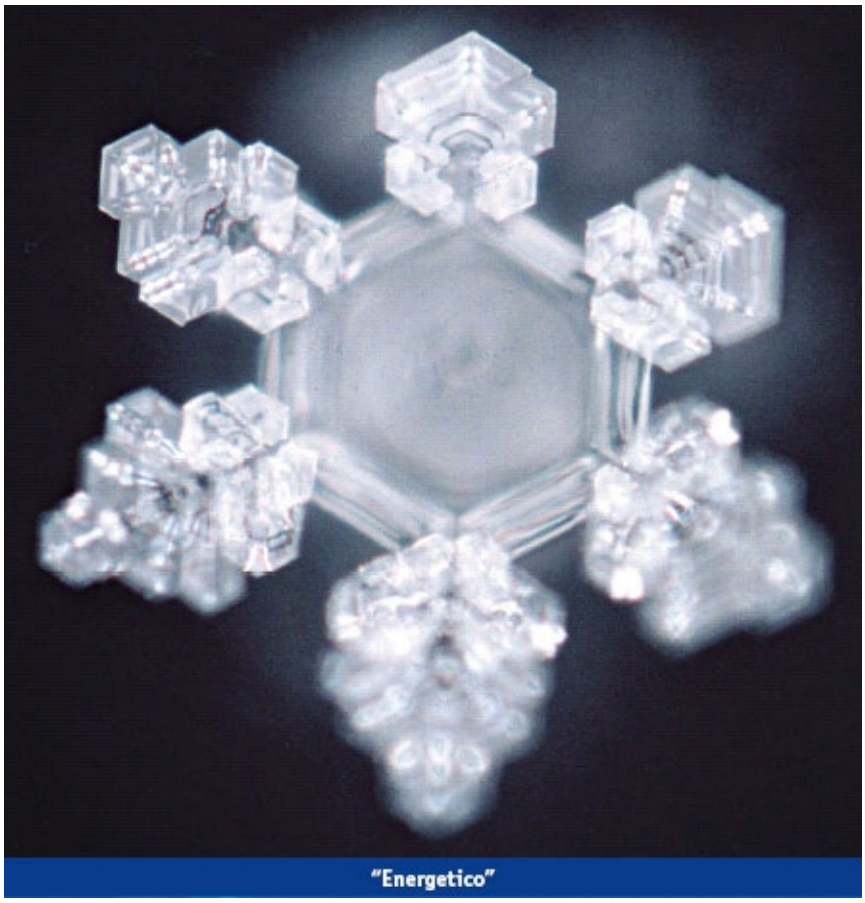


Con sei zampe e due occhi, questo cristallo non sembra forse un granchio dal muso felice?



"Antipatia"

La differenza tra questo cristallo e quello della "Felicità" è sorprendente. Sembra quasi che abbia morso qualcosa di amaro. Quando covate sentimenti di antipatia, allora finite per interiorizzarla. Un sorriso è la cosa migliore da offrire alle persone che non vi piacciono.



La vostra salute viene da dentro, è influenzata dalle vostre parole. Se volete rendere l'acqua dentro il vostro corpo vibrante come questo cristallo, allora è importante che diciate a voi stessi: "Mi sento benissimo!".

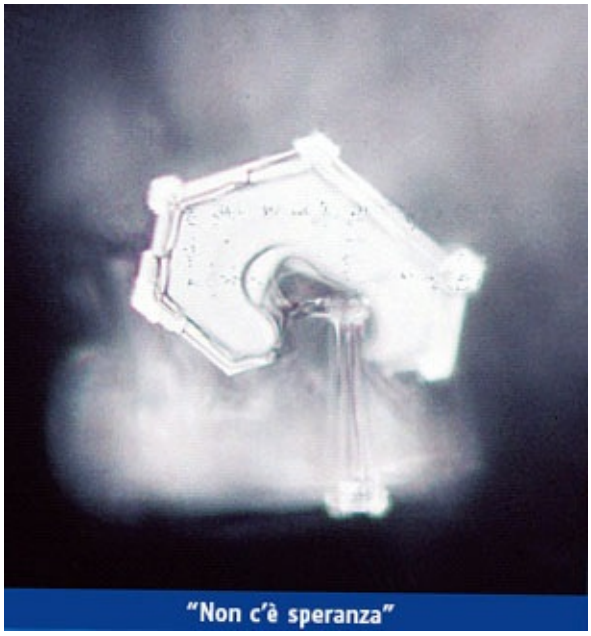


Persino dire “Sfinimento” fa apparire l'acqua dentro il vostro corpo logora e avvizzita. Se vi accorgete di pronunciare abitualmente questa parola, provare a indirizzare altrove i vostri pensieri.



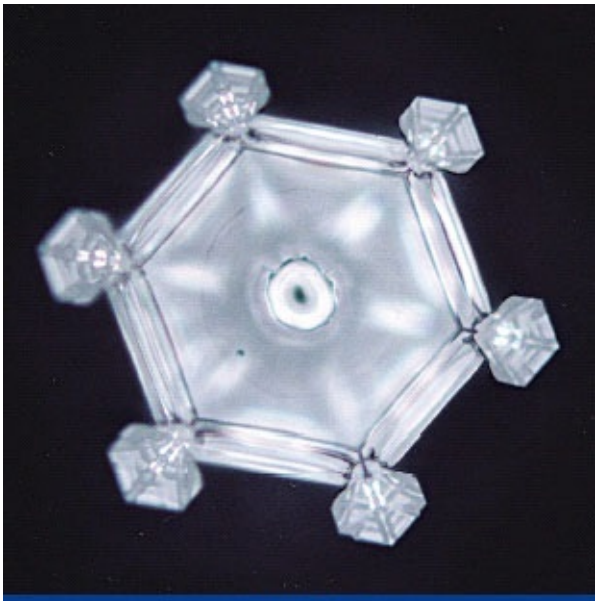
"Ce l'hai messa tutta"

Pare che le parole d'incoraggiamento formino sempre dei bei cristalli. Questo cristallo ha una forma armoniosa, anche se appare un po' ristretto.



"Non c'è speranza"

Le parole negative hanno un effetto immediato e disastroso sui cristalli. Pensateci due volte, prima di esporvi a pensieri negativi.



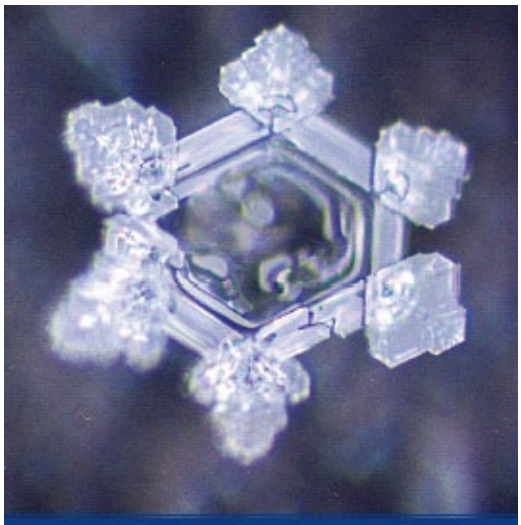
"Piacere"

Forse vi aspettavate che il cristallo del "Piacere" fosse più giocoso e pieno di energia, ma in effetti ha un'aria piuttosto solida e geometrica. Per l'acqua il piacere è uno stato completamente naturale. Si potrebbe dire che la verità si può trovare nel piacere.



"I sogni si avverano"

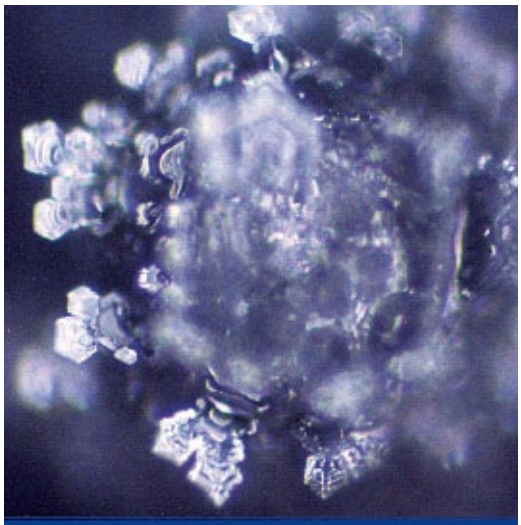
I sogni formano un mondo tutto loro, per cui sembra che questo cristallo abbia creato una forma a più strati, con anelli e luce che orbitano intorno, forse indicando un sogno che ha preso vita.



"Sei bella!", detto ripetutamente
all'acqua ha prodotto questo cristallo.

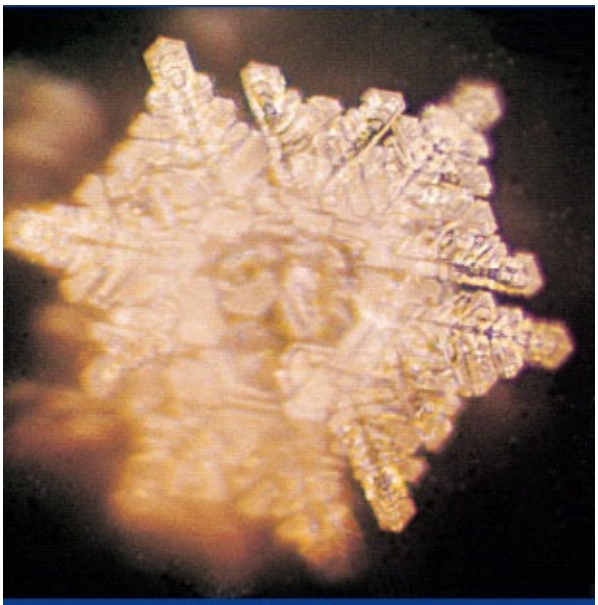


"Sei bella!", detto qualche volta
all'acqua ha prodotto questo risultato.



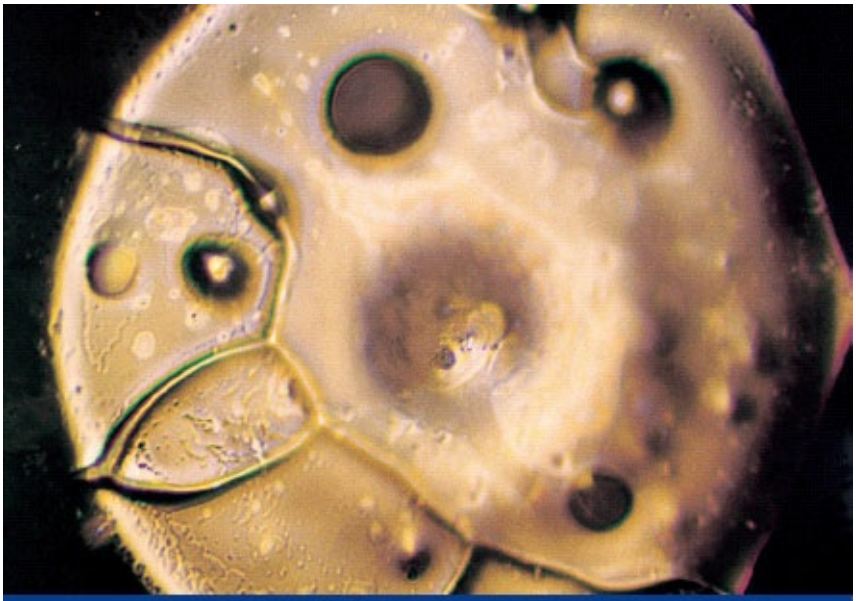
"Isola, ignora"

I cristalli vengono danneggiati più dall'essere ignorati che dall'essere esposti a parole degradanti.



"Bello"

Anche pensare che noi siamo brutti o che lo sono gli altri può provocare un notevole danno.



"Brutto"



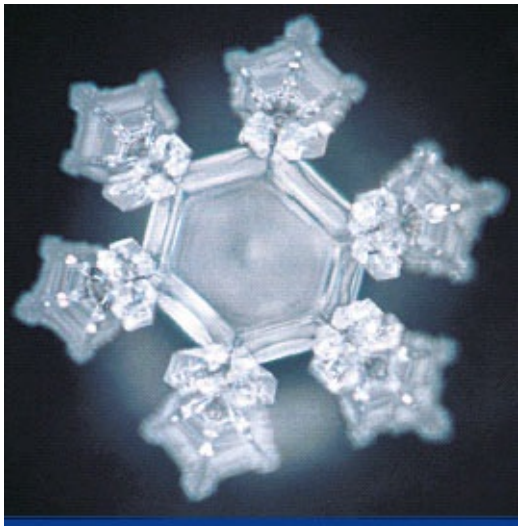
"Speranza"

Sembra che il cristallo della "Speranza" sia stato inizialmente molto sottile, per poi diventare grande e bello. La speranza può crescere ed espandersi con l'età e l'esperienza.

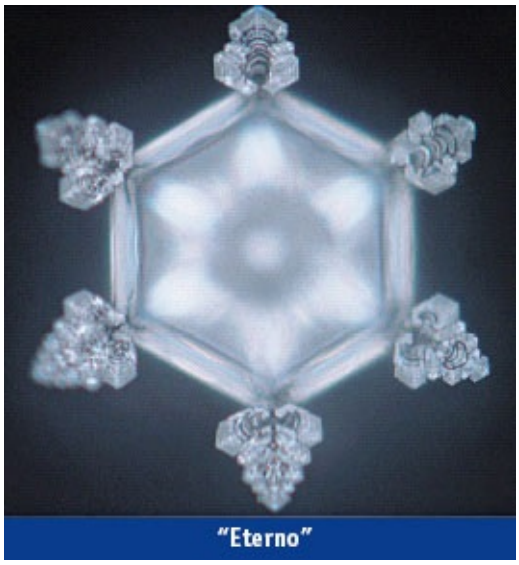


"Disperazione"

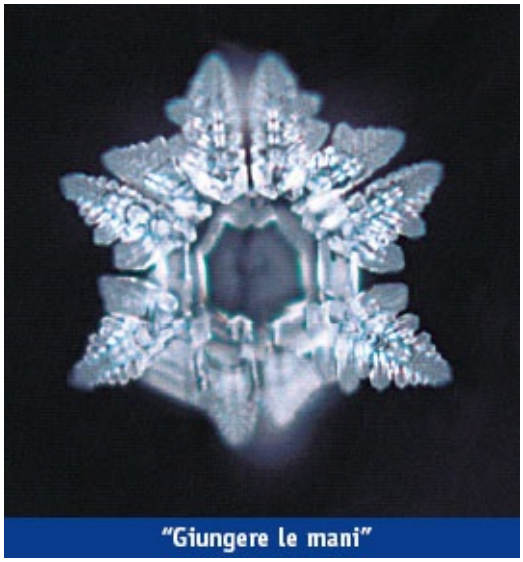
Il cristallo della "Disperazione" sembra aver creato due cristalli esagonali, forse a indicare che, dentro la disperazione, si può trovare una nuova speranza.



"Adorazione!"



"Eterno"



"Giungere le mani"

Conoscete qualcuno che riesce a farvi sentir meglio semplicemente standovi vicino? L'"Adorazione" porta alla formazione di un cristallo del tutto puro e pieno di vita. Il cristallo dell'"Eterno" ha un'armoniosa forma esagonale, quasi a simboleggiare l'eterna risonanza. Le parole "Giungere le mani" danno vita a un cristallo che sembra voler condividere la sua energia.



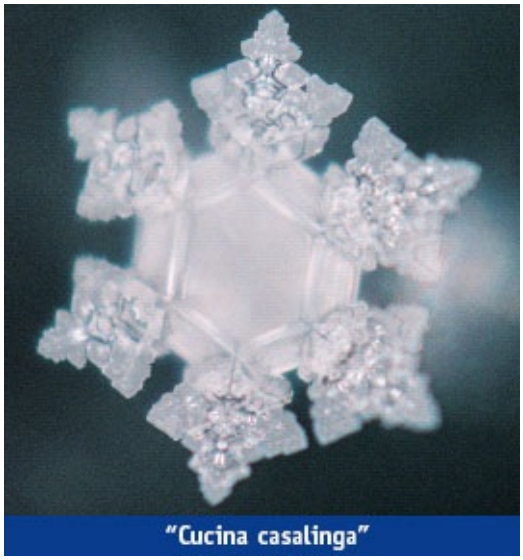
"Papà"



"Mamma"

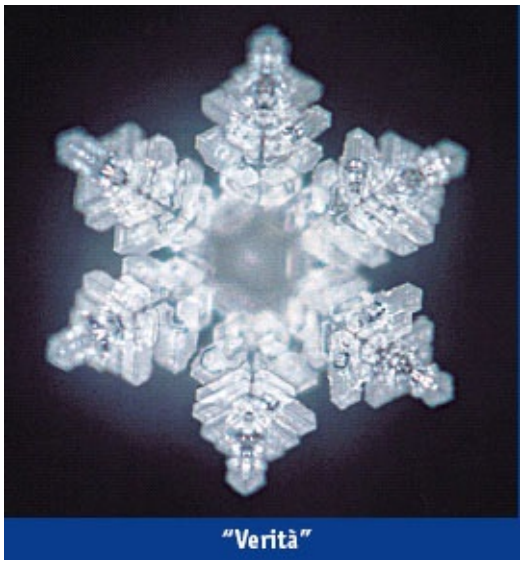


"Cibi pronti"

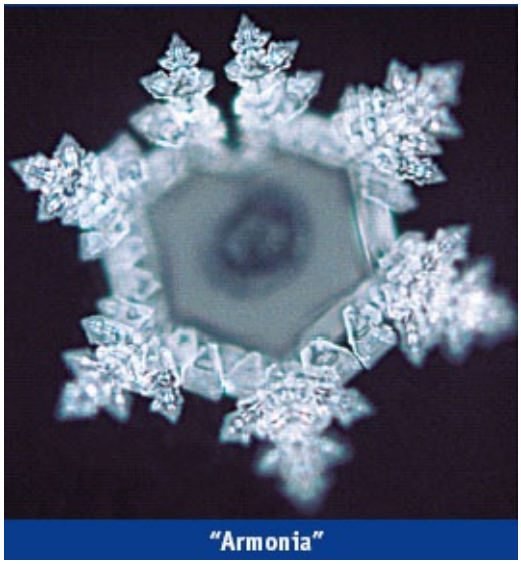


"Cucina casalinga"

In confronto a "Cucina casalinga", "Cibi pronti" non riesce nemmeno a far prendere ai cristalli d'acqua una forma esagonale.

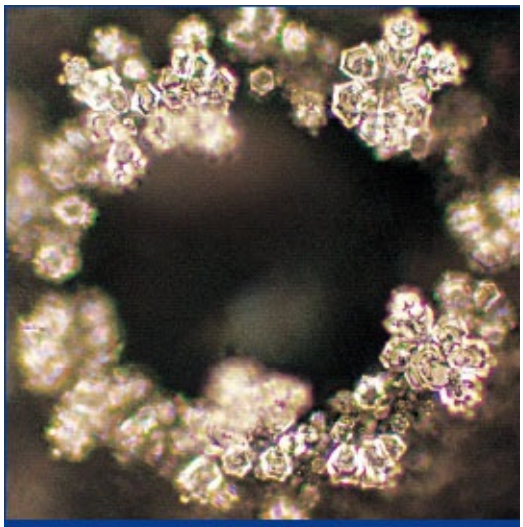


"Verità"

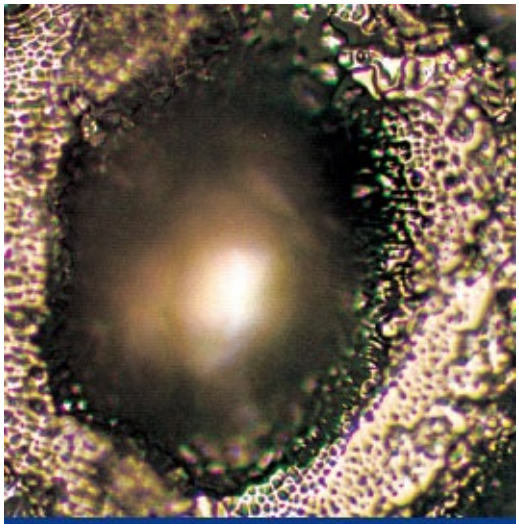


"Armonia"

Il cristallo formato dalla parola "Verità" ha una bellezza misteriosa. Albert Einstein disse: "La più bella esperienza che possiamo vivere è quella del mistero". L'armonia racchiude tutto, e sembra formare un circolo nel cristallo.

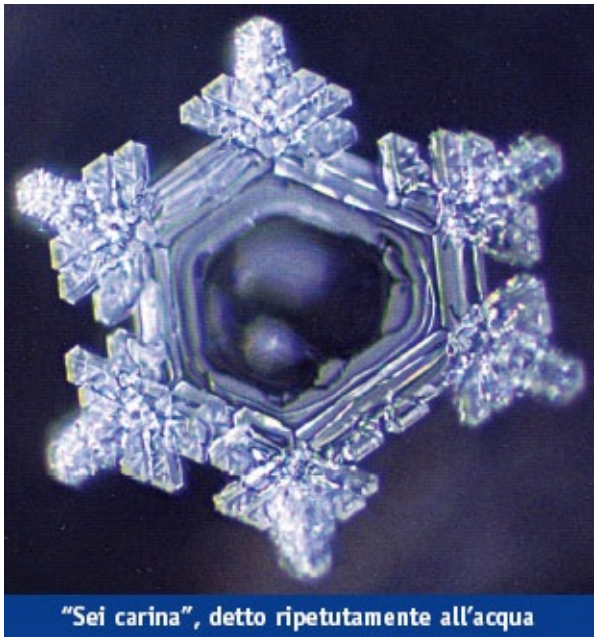


"Angelo"

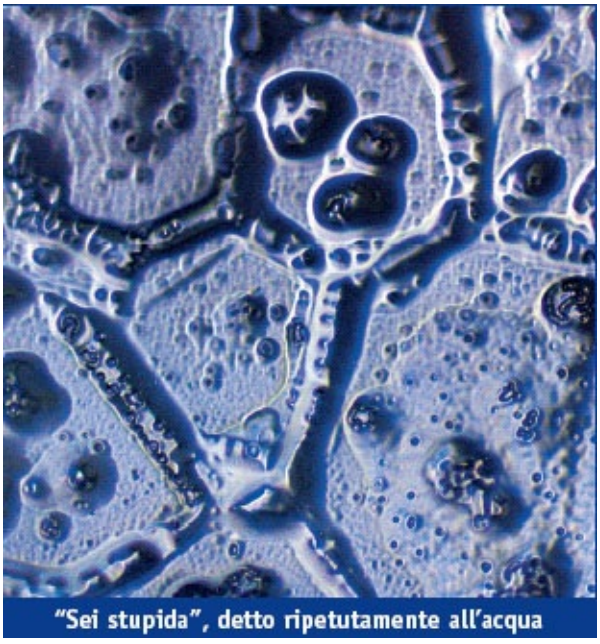


"Diavolo"

In contrasto al cristallo del "Diavolo", quello dell'"Angelo" sembra essere formato da una schiera di minuscoli cristalli legati tra loro.

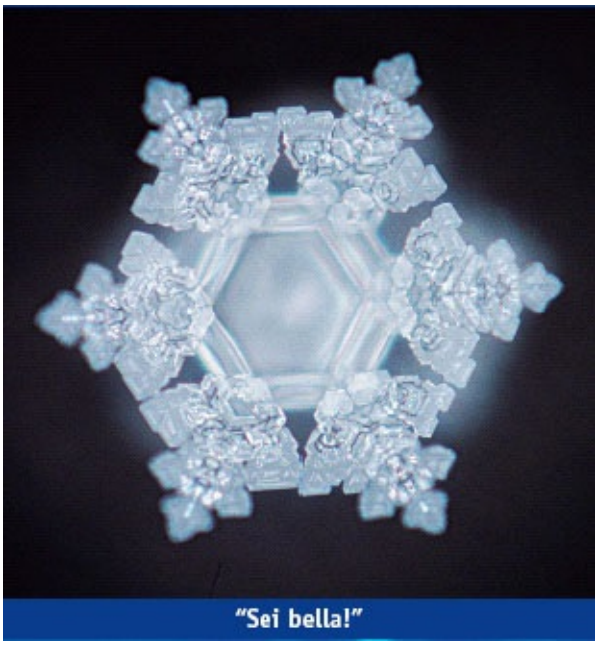


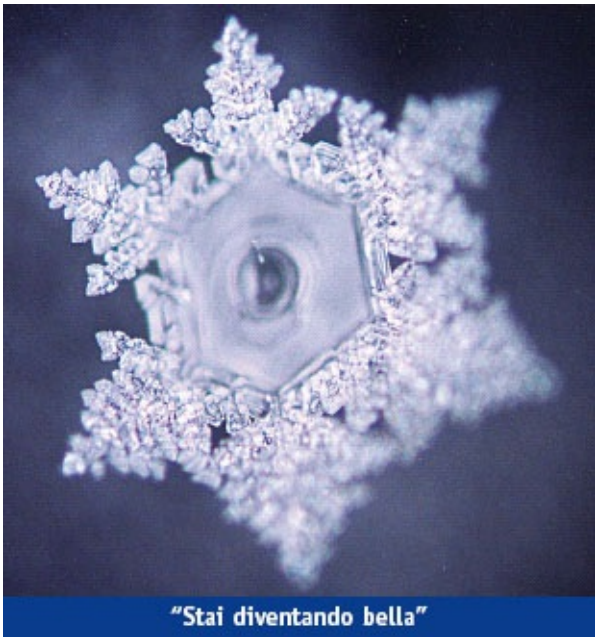
"Sei carina", detto ripetutamente all'acqua



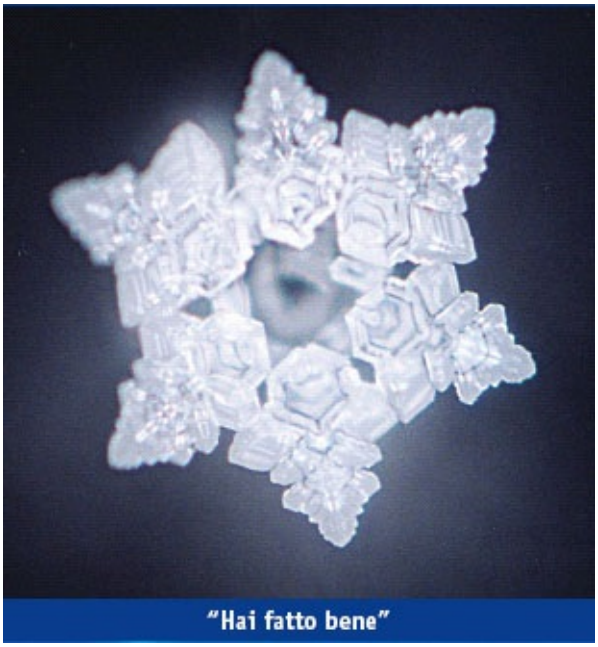
"Sei stupida", detto ripetutamente all'acqua

Invece di esporre l'acqua a sollecitazioni scritte, per questi due cristalli abbiamo pronunciato ripetutamente le espressioni. Le parole dette a voce sembrano avere lo stesso effetto di quelle scritte, il che è perfettamente logico, visto che entrambe emettono energia, o vibrazione.

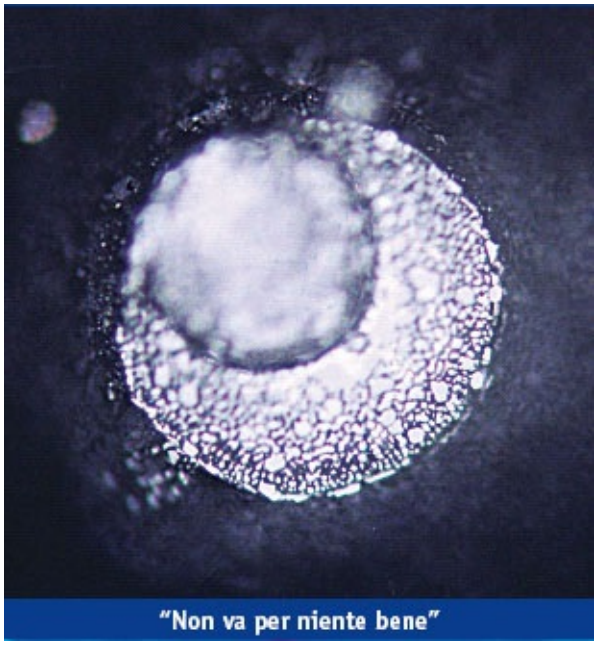




Abbiamo provato a cambiare solo un po' le parole che usavamo. Il risultato è stato un graduale cambiamento nel cristallo, che ci indica come rinasciamo ogni giorno.



"Hai fatto bene"

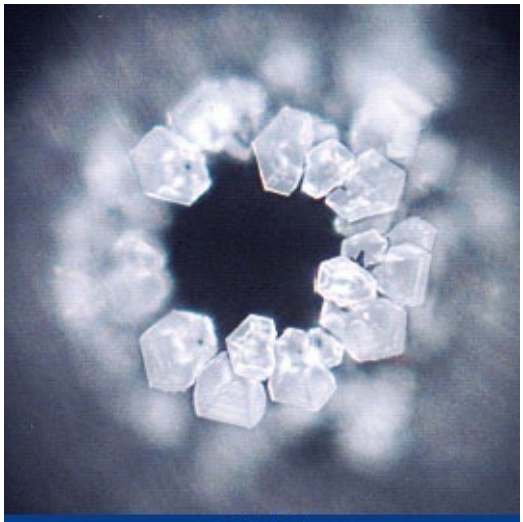


"Non va per niente bene"

Il cristallo formato dalle parole "Hai fatto bene" è veramente bello, mentre l'espressione "Non va per niente bene" non è riuscita a formare alcun cristallo. Usando parole positive, diffonderete vibrazioni armoniose tra coloro che vi circondano, e alla fine quelle vibrazioni positive ritorneranno a voi.



"Affetto"

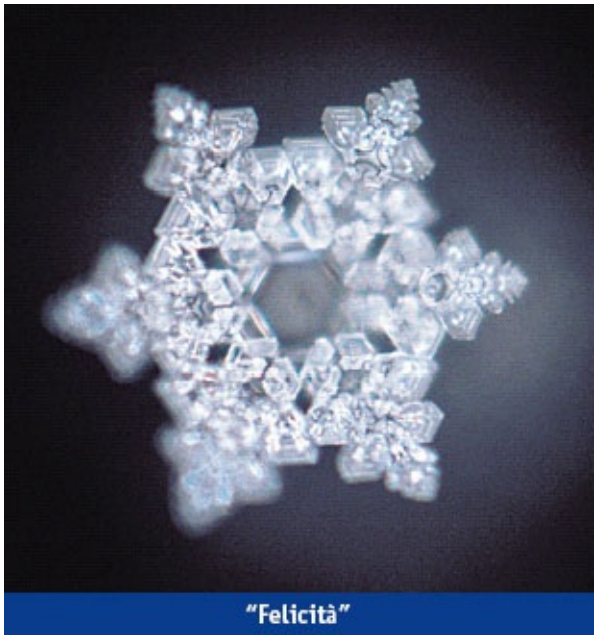


"Odio"



"Rabbia e assassinio"

Mentre il cristallo dell'"Affetto" ha un aspetto aperto e trasparente, quello dell'"Odio" pare chiuso in se stesso. La formazione corrispondente alle parole "Rabbia e assassinio" crea un'immagine di qualcuno nascosto, in attesa di colpire.



"Felicità"

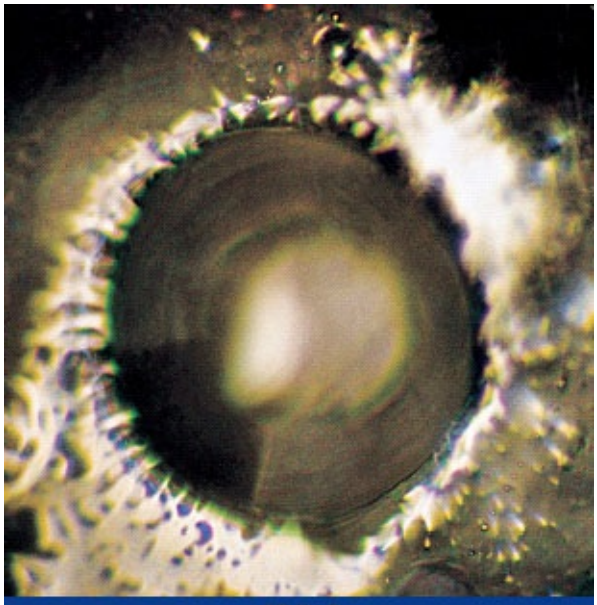


"Infelicità"

La parola "Felicità" ha portato alla formazione di un cristallo raffinato ed estremamente particolareggiato. Il secondo cristallo rende chiaro perché l'"Infelicità" sia una parola da evitare.

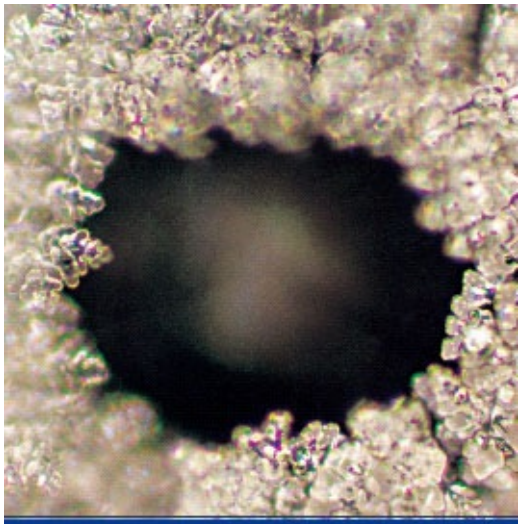


"Facciamolo"

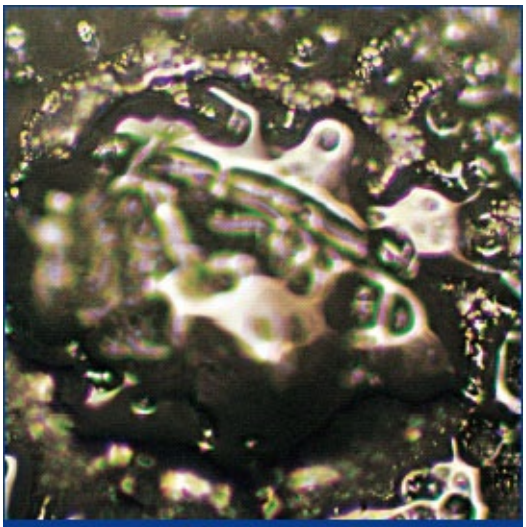


"Fallo"

Abbiamo qui due cristalli molto diversi tra loro, che riflettono le energie notevolmente diverse di queste due frasi.



"Anima"



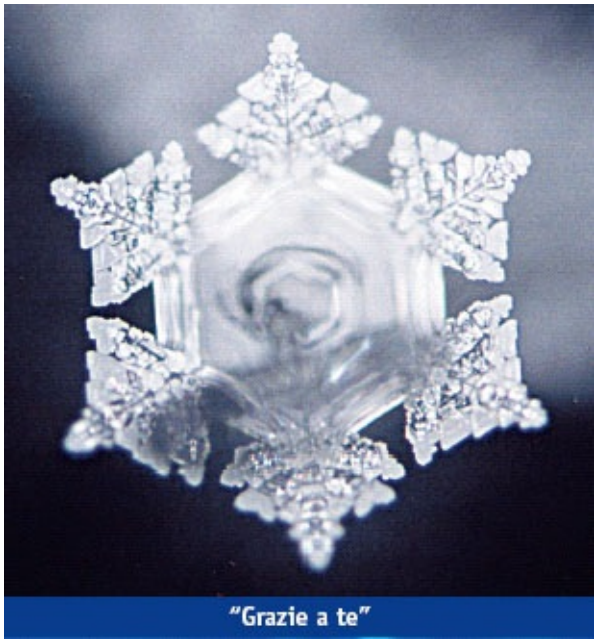
"Spirito maligno"

Il carattere giapponese per "Anima" viene creato combinando un segno che vuol dire "parlare" con un altro che significa "Spirito maligno", indicando quanto sia importante esprimersi con precisione.

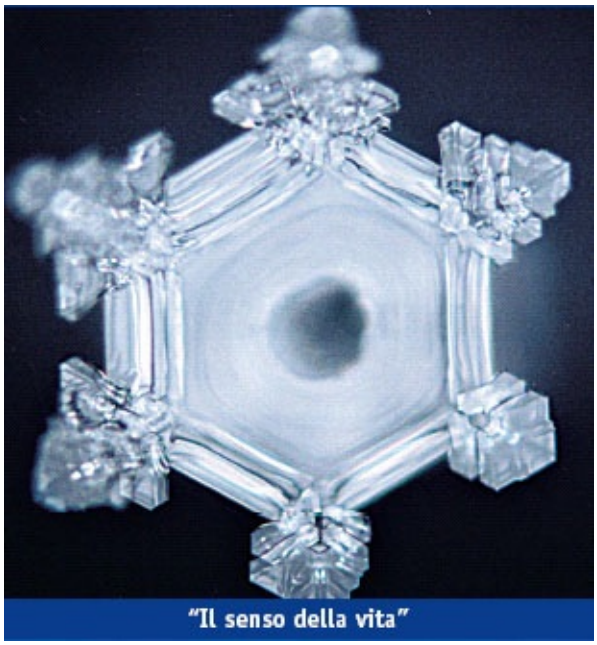


"Amico"

I cristalli d'acqua formati dalla parola "Amico" sono bellissimi e riflettono felicità. Inoltre, quando prendiamo in considerazione il concetto di "gruppo di amici", osserviamo che, quando si conosce un amico poi, uno per volta, ne vengono molti altri.

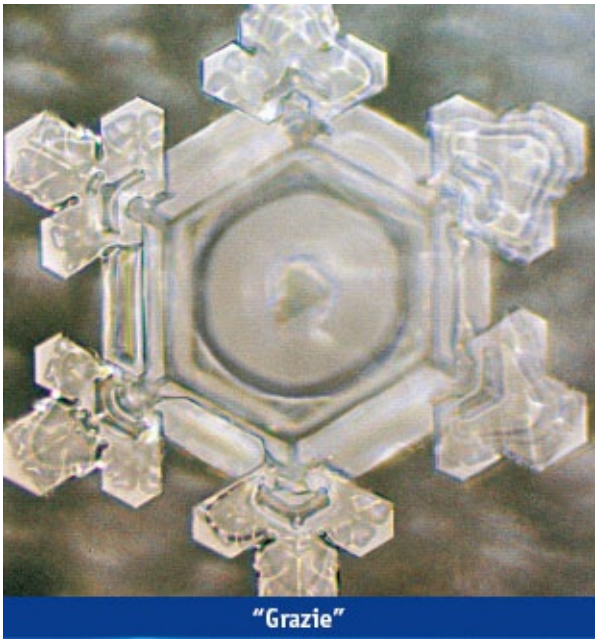


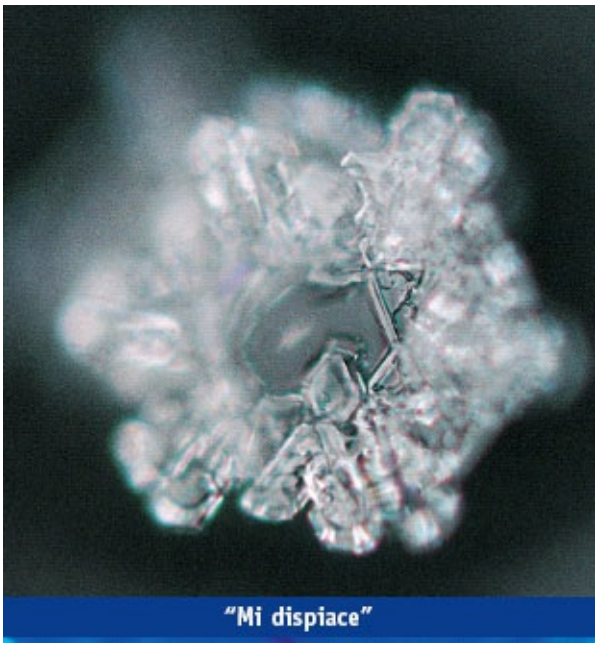
"Grazie a te"



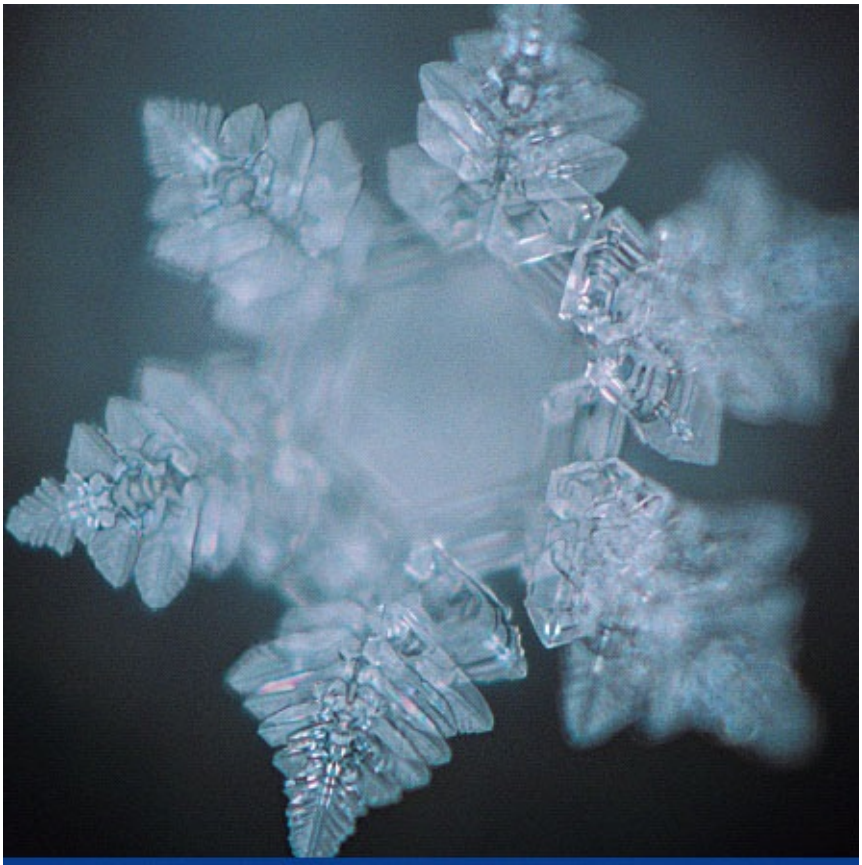
"Il senso della vita"

Queste frasi hanno creato entrambe dei bellissimi cristalli, indicando come le parole buone risuonino e determinino risultati positivi.





Questi due cristalli indicano l'importanza della sincera gratitudine e delle scuse. Se c'è qualcuno con cui dovreste scusarvi, ma non l'avete ancora fatto, guardate il cristallo formato dalla frase "Mi dispiace", pronunciate il nome della persona offesa e poi dite: "Mi dispiace". Scusarsi nel profondo del cuore è la seconda miglior cosa che possiate fare, oltre a chiedere scusa di persona.



"Pace della mente"

Quest'espressione ha creato un cristallo armonioso e stabile. Il carattere giapponese per "Pace della mente" è rappresentato da una donna sotto il tetto di una casa, indicando il ruolo che le donne possono avere nel creare un ambiente calmo e stabile.



Il cristallo creato dalle parole "Amore per se stessi" è stracarico di energia. Forse riuscite a vedere delle mani sollevate in preghiera in tutte le direzioni. Il cristallo dell'"Amore coniugale" sembra formato da un cristallo più piccolo, protetto da uno più grande.



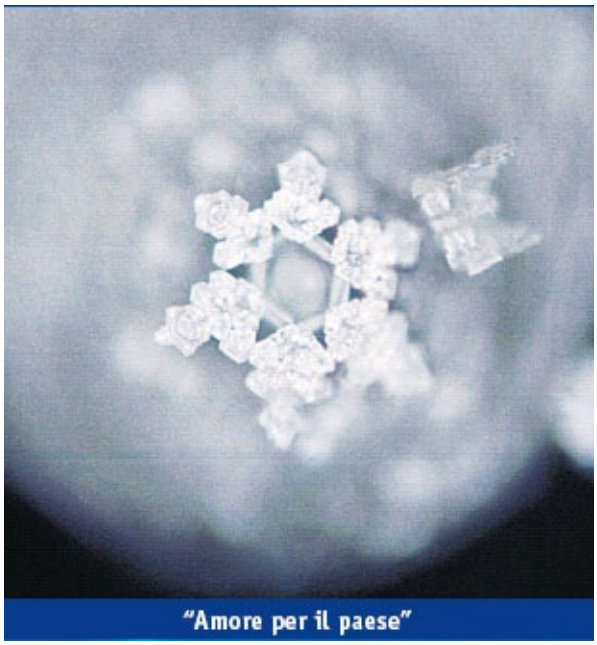


"Amore familiare"

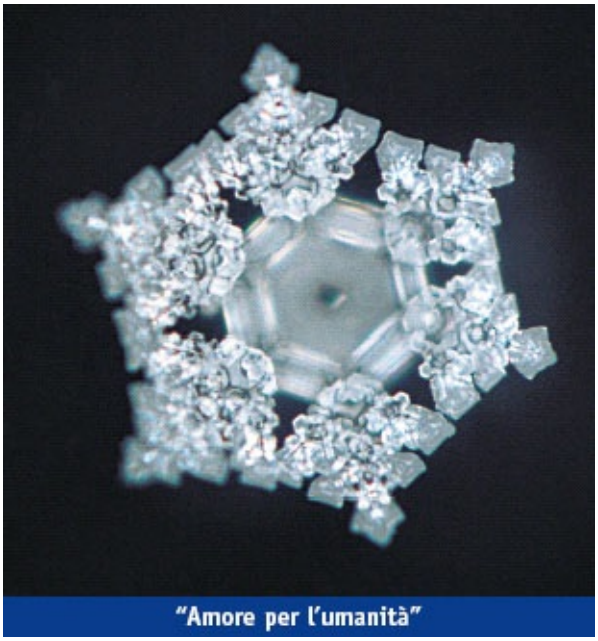


"Amore per i vicini"

Il cristallo dell'"Amore familiare" sembra essere formato da tre strati di cristalli d'acqua, che forse stanno a indicare i nonni, i genitori e i figli.
Il cristallo dell'"Amore per i vicini" sembra risplendere di armonia.

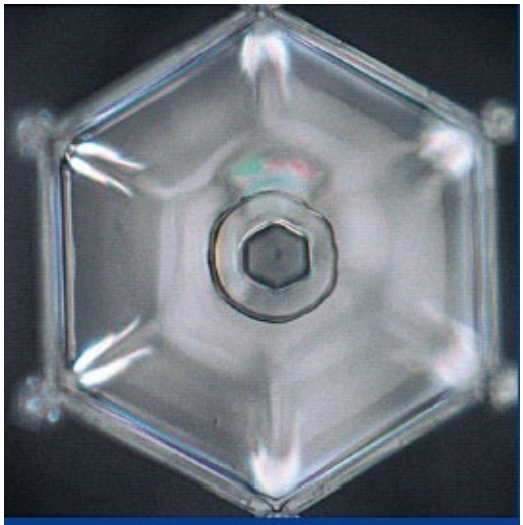


"Amore per il paese"



"Amore per l'umanità"

Il cristallo formato dall'espressione "Amore per il paese" sembra essere supportato da un cristallo più grande, sullo sfondo. È interessante notare come di lato, sull'esterno, si sia formato un piccolo cristallo a forma di corona. Il cristallo dell'"Amore per l'umanità" è una bellissima formazione geometrica.

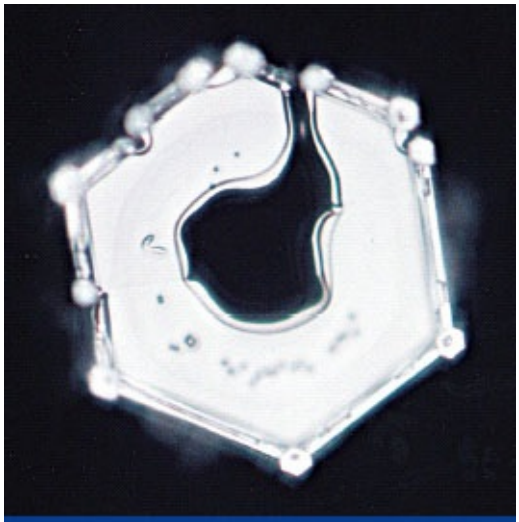


"Canto del Namu-amida-butsu"



"Canto del Namu-myoho-renge-kyo"

Esporre l'acqua ai sutra buddisti ha portato alla formazione di bellissimi cristalli, spiegando così perché scrivere e leggere sutra abbia un effetto rasserenante.

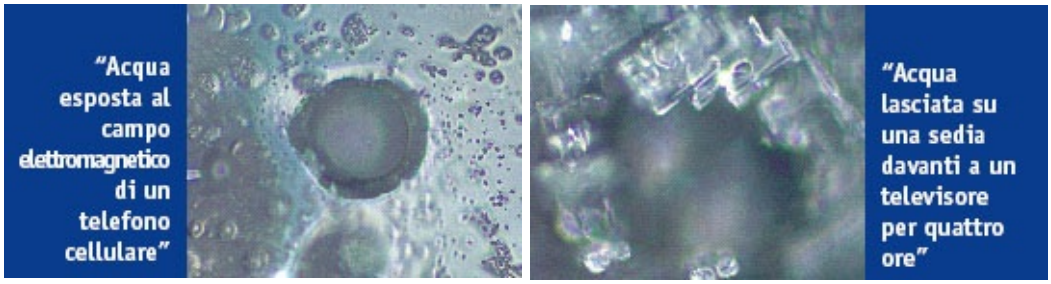


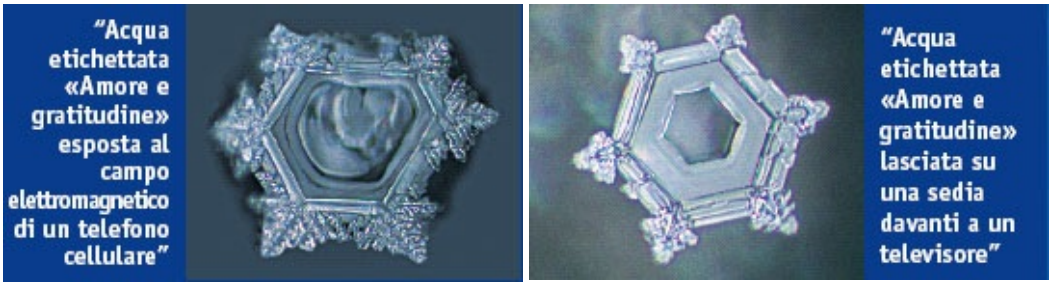
"Acqua del rubinetto
prima di essere esposta ai canti"

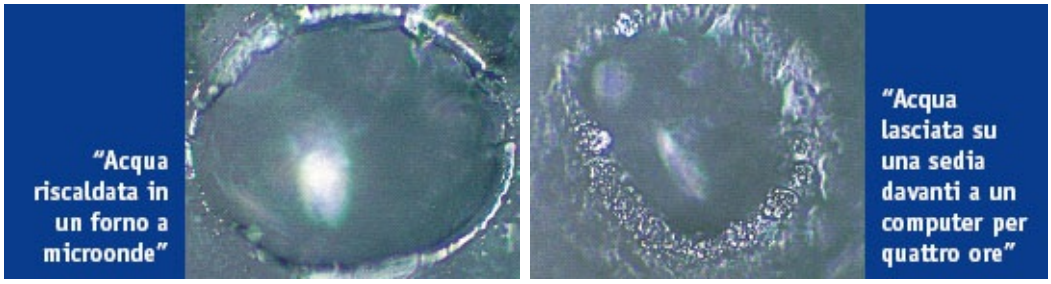


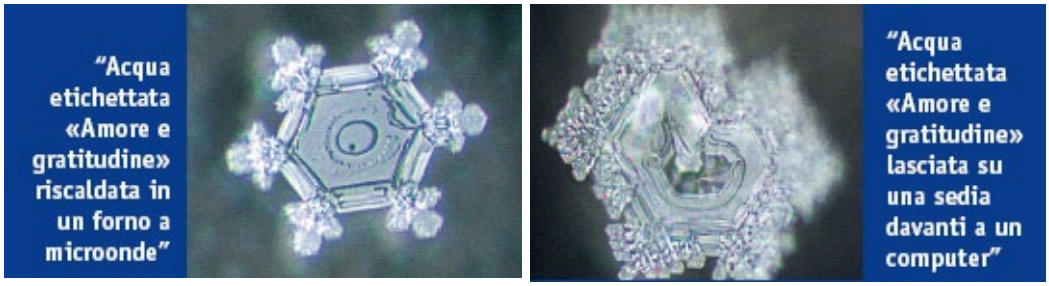
"Acqua del rubinetto
dopo essere stata esposta ai canti"

Ho messo dei campioni di acqua del rubinetto su un palcoscenico dove sessanta monaci buddisti stavano intonando dei canti, e ho potuto verificare questo notevole cambiamento nelle formazioni dei cristalli.









Tutta l'acqua esposta a campi elettromagnetici ha subito dei danni, ma le parole "Amore e gratitudine" hanno neutralizzato alcuni degli effetti negativi.

Capitolo sei

Vivere con l'acqua limpida: trovare pace e conforto

Energia che dà energia

Vivere pienamente la vita richiede una considerevole quantità di energia positiva, e per, coltivare tale energia dentro di voi, avete bisogno di risonanza. La risonanza cui mi riferisco deriva dall'allineamento alla frequenza dell'amore e della gratitudine, mentre allo stesso tempo si emettono vibrazioni di amore e gratitudine.

Tutto questo è facile a dirsi, ma in pratica come possiamo renderlo parte di quello che siamo e di ciò che facciamo? In questo capitolo prenderemo in esame alcuni dei modi specifici per vivere la vita all'interno di questa energia positiva, senza essere distratti dalla tensione negativa di cui siamo così facilmente vittime.

Ho già sottolineato come vibrare in modo armonioso richieda la risonanza con le vibrazioni positive di qualcuno. La risonanza è il mezzo con cui condividiamo energia gli uni con gli altri. Allo stesso modo, quando allineiamo le nostre parole e i nostri pensieri con i grandi principi della natura e la volontà del creatore, percepiamo vibrazioni positive e felicità. Questa forza ci fa sentire vivi e pieni di energia. Quando, invece, non siamo in linea con essa, ben presto ci sentiamo stressati e depressi. Naturalmente alla base dei grandi principi dell'universo e della volontà del creatore non ci sono nient'altro che l'amore e la gratitudine.

Donando vibrazioni – energia – a coloro che ci circondano, diamo loro amore. Tutti gli esseri umani sono capaci di fare questo, cioè di condividere intenzionalmente l'energia dell'amore. Le parole positive hanno il potere di trasmettere energia alla persona a cui sono dirette, mentre contemporaneamente producono lo stesso effetto anche su chi le ha pronunciate.

Quando una persona è amata, il risultato naturale è la gratitudine e, quando la gratitudine e l'amore coesistono nella stessa sfera, il risultato spontaneo è la

risonanza. Quando un bambino malato viene guarito dalle cure amorevoli dei suoi genitori, nascono in lui sentimenti di gratitudine. In seguito si invertiranno i ruoli: il bambino, memore di quella gratitudine, si occuperà dei genitori con amore, poiché colui che ha donato con amore è destinato a diventare, a sua volta, e con gratitudine, destinatario di amore.

La differenza tra persone negative e positive

Siamo tutti in grado di emettere vibrazioni armoniose, dagli effetti benefici. Sono tali le vibrazioni che i genitori affettuosi trasmettono ai loro figli.

Come ho ricordato prima, l'acqua, come veicolo privilegiato dell'energia, è capace di catturare e diffondere qualsiasi cosa. Perciò, se l'acqua dentro il vostro corpo ha delle disarmonie, non sarete in grado di ricevere le vibrazioni positive che vi circondano. Se il contenitore dell'acqua è deformato, anche la vibrazione sarà distorta.

Una persona negativa percepisce le parole positive come se fossero negative. Forse conoscete qualcuno così. Possiamo facilmente supporre che la struttura stessa dell'acqua di una persona che pensa in modo tanto sbagliato sia deformata. Persone del genere non sono in grado di godere delle cose buone e giuste che esistono nel mondo e hanno un'incredibile capacità di oscurare con una nuvola grigia gli eventi più positivi, il che dimostra quanto sia importante che l'acqua sia in armonia.

Una volta che le persone hanno ceduto alle tensioni della società e della vita quotidiana, la loro vibrazione comincia a deformarsi e persino le parole più gentili hanno pochissimo o nessun effetto su di loro. Quando siete arrivati a quel punto, diventa difficile migliorare da soli la qualità dell'acqua dentro di voi. Tuttavia, se aprite gli occhi, capirete che dappertutto ci sono persone capaci e desiderose di condividere con voi la loro energia positiva. Se siete in grado di condividere il vostro amore, allora spero che sarete anche disponibili a farlo. L'amore è una cosa che non dovete mai preoccuparvi di esaurire.

Quando per voi sarà diventata un'abitudine tendere una mano amorevole a coloro che vi circondano, ogni volta che vi sentirete depressi e scoraggiati mani amorevoli vi aiuteranno a risollevarvi.

La stessa lunghezza d'onda

Pensate all'ultima volta che avete preso in braccio un bambino piccolo. Vi siete per caso sorpresi a parlare con voce dolce e gentile? Non importa che lingua

parlate o da quale cultura provenite: ai neonati parliamo tutti allo stesso modo. La ragione, in termini molto semplici, è il fatto che ci stiamo allineando alle vibrazioni del bambino. Inconsciamente, tutti comprendiamo che la vibrazione di un neonato è breve: ecco il perché dei suoni delicati che fanno tutti i bambini piccoli. Quando ci allineiamo con questa vibrazione, produciamo suoni simili.

Forse avete notato anche che la vostra voce e il vostro modo di parlare cambiano a seconda della persona alla quale vi rivolgete. Quando parlo con qualcuno, cerco di farlo in un modo da mettermi in armonia con quella persona. Ma persino le vibrazioni di un singolo individuo cambieranno in base all'umore del momento, come possono rivelare la velocità e il tono della voce.

Immagino che abbiate vissuto delle situazioni in cui la vostra vibrazione era in armonia con quella di un'altra persona. Magari siete usciti da quell'esperienza dicendo: “Sembrava quasi che risuonassimo”. Si tratta di qualcosa che realizziamo a livello istintivo, per cui, se non ci fate caso, potreste anche non esserne consapevoli.

Quando allineate la vostra voce con la vibrazione dell'altra persona, potete scegliere quale nota della scala utilizzare. Se desiderate confortare un amico che soffre perché ha il cuore spezzato, pensate di ricorrere a *do-mi-sol* oppure a *do-fala*? Potreste dire: “Una delusione amorosa apre le porte a qualcosa di nuovo”, o magari: “Ti aspettano cose migliori”. Ma, qualsiasi cosa diciate, parlerete in tono gentile e amorevole.

Quando parlate a una persona che sta provando un grande dolore, questa può vibrare in tutte le possibili note della scala musicale, ma voi potete utilizzare parole gentili e amorevoli per creare, in contrapposizione, le note capaci di compensare la sua negatività. Forse il più bel complimento che possiate fare a qualcuno è dirgli che è capace di considerare le cose anche dal punto di vista di un altro. Le persone con questa virtù sanno ascoltare, mostrarsi comprensive e quindi pronunciare parole che fanno capire all'altro che il suo problema non è poi così terribile. Questo è il significato di “risuonare con gli altri”.

Se conoscete qualcuno che sembra freddo e indifferente, magari è così semplicemente perché non riesce a guardare le cose dal punto di vista di altri e ad allinearsi alle loro vibrazioni. Forse vi è capitato di cercare conforto in una persona del genere, finendo poi per sentirvi ancora peggio di prima. È praticamente impossibile confortare gli altri, se non si riesce a sentire quello che provano e ad allinearsi con la loro vibrazione.

Un trattamento di bellezza che non richiede né tempo né denaro

Sentire ogni singolo giorno qualcosa che suscita le vostre emozioni è il modo giusto per trovare l'energia necessaria a una vita piena e gratificante.

L'emozione è movimento, il che rende del tutto logico che il fenomeno della risonanza sia la combinazione di emozione e movimento. Risuonando con qualcuno, sperimentiamo una potente vibrazione – una potente energia, se volete. E, più profonda è l'emozione, più chiare e limpide sono le vibrazioni che percepiamo.

Tengo spesso conferenze e, quando vanno bene, sono consapevole che c'è stata risonanza tra me e il pubblico, che ho in qualche modo suscitato in loro delle emozioni. L'ho fatto nel momento in cui le mie parole sono entrate nella mente degli ascoltatori sotto forma di energia e memoria. Questo avviene quando la mia visione del mondo riesce a passare a un'altra persona.

Il livello di piacere e vitalità di ogni giorno che viviamo e il suo significato sono strettamente legati alla misura in cui lasciamo che le cose intorno a noi suscitino le nostre emozioni.

Quando Shizue Kato, una nota attivista dei diritti delle donne, ha festeggiato il suo centesimo compleanno, un giornalista le ha chiesto quale fosse il segreto della sua longevità: “Entusiasmarsi per qualcosa almeno dieci volte al giorno”, ha risposto. “È entusiasmante svegliarsi la mattina e rendersi conto che si è ancora vivi e si respira. È entusiasmante mangiare qualcosa di veramente buono a colazione. È entusiasmante guardar fuori e vedere lo splendore di un mattino che nasce. Potete emozionarvi per la grazia del calore dei raggi del sole e per la benedizione della pioggia che cade. Se dedicate appena un po’ di tempo a guardarvi intorno e a notare persino le cose più insignificanti, comprenderete che il mondo è pieno di aspetti per cui ci si può emozionare”. Queste parole rappresentano un genuino insegnamento di vita.

Per un'acqua dal sapore migliore

Possiamo purificare l'acqua nel nostro corpo, ma anche rendere quella che beviamo il più pura possibile. Ecco un modo semplice per farlo: prima di bere, fermatevi un momento a guardare l'acqua. Con calore e benevolenza ditele “Grazie” e poi bevetela. Io lo faccio durante tutta la giornata, ogni volta che bevo un bicchier d'acqua, e la differenza è davvero notevole.

Come ho ricordato in precedenza, pronunciare le parole a voce alta ne potenzia le vibrazioni, per cui dire “Grazie” all'acqua prima di berla determina un cambiamento nel suo sapore. Nel momento in cui dite “Grazie”, ha inizio la vibrazione positiva necessaria per avere dei cristalli armoniosi. Quindi essa si

trasmette all'acqua sospesa nell'atmosfera, formando una vibrazione circolare in costante espansione, che il vostro corpo avverte. L'acqua è acqua, sia che si trovi in una tazza, sia che si trovi nell'atmosfera, oppure nel vostro corpo: sono strettamente legate. L'acqua al di fuori di voi risuona con l'acqua che è dentro di voi.

La realizzazione quotidiana attraverso l'acqua

Chiedetevi quanto siete consapevoli del fatto di essere composti d'acqua. Se siete come la maggior parte delle persone, probabilmente non date molta importanza a questo fatto. Vorrei darvi dei suggerimenti per rendere l'acqua una parte consapevole della vostra vita.

Per prima cosa la mattina, quando vi svegliate, prendete una tazza con scritte le parole “Amore e gratitudine” e riempitela d'acqua. Poi, con la reverenza nel cuore, bevete l'acqua. Dopo averla bevuta, guardate il sole. Il sole è fonte di un'energia molto speciale. Proprio come gli antichi giapponesi che praticavano lo spiritualismo scintoista, giungete le mani e rivolgetevi al sole come per raccogliere la sua energia. Vi raccomando di unire le mani in segno di gratitudine anche prima di mangiare.

La mattina è un momento di febbrile attività per la maggior parte di noi, ma vi esorto a rendere le vostre mattinate più rilassanti e gradevoli. Prendetevi del tempo per godere della bellezza dei fiori, lungo la strada. Un detto giapponese dice che, se una delle foglie di tè sta ritta nella vostra tazza del mattino, allora significa che quel giorno sarete fortunati. Ma forse la fortuna verrà a chi si concede almeno il tempo di notare le foglie nella tazza del tè. Se pensate che passare una mattinata frenetica sia un modo naturale di iniziare la giornata, provate ad alzarvi mezz'ora prima, ma non per fare di più, bensì per fare di meno.

Per rendere la vostra mattinata più rilassante, pensate alla natura non appena vi svegliate. Salutate il vostro animale domestico, se ne avete uno, o innaffiate una pianta dicendole qualcosa (“Ti amo” è sempre un'ottima scelta). Quando questa diventerà un'abitudine, la pianta crescerà forte e in piena salute. Spesso, però, quando ci ammaliamo e non possiamo dare energia positiva a una pianta, questa rischia di seccarsi e morire: ecco l'importanza del fenomeno della risonanza. Imparare a rallentare e a prendersi del tempo, la mattina, vi rivelerà quanta forza la risonanza possieda.

Passiamo ora alle vostre abitudini serali: fare un lungo bagno caldo può essere un buon modo per rilassare corpo e mente, dopo una giornata stressante.

Chiudete gli occhi e sentite la vibrazione dell'acqua su tutto il vostro corpo. Lasciatevi invadere l'anima dal profondo piacere che vi viene dall'acqua. La temperatura ideale per l'acqua del bagno è all'incirca di 40-41,7 °C. Il calore è un risultato della vibrazione, per cui immergere il vostro corpo nell'acqua a questa temperatura può essere estremamente utile e può aiutarvi a espellere la stanchezza e le vibrazioni negative.

Nel mondo le sorgenti termali sono ricercate per la capacità che hanno di agevolare il rilassamento, e uno degli aspetti che le rende così gradevoli è proprio l'effetto vibrazionale dell'acqua. La sua vibrazione entra nel vostro corpo e spinge fuori le vostre vibrazioni negative, favorendo un metabolismo sano e ricco di energia.

L'acqua fa così tanto per noi: riscalda il nostro corpo, nutre e rinfresca la gola riarsa e porta via le nostre scorie senza alcun problema. Quando pensate a tutto quello che l'acqua fa per noi, come potete non sentirvi pieni di gratitudine?

Non dovrebbe essere difficile capire perché fare un gradevole bagno caldo può dare una sensazione simile a quella provata da un neonato cullato tra le braccia della madre. Se cominciate a guardare all'acqua nella vostra vasca da bagno come a un liquido amniotico, l'esperienza può diventare ancora più rilassante.

Inoltre potreste anche provare diversi tipi di sali da bagno. E, se c'è un neonato in casa, vi esorto a scrivere le parole “Amore e gratitudine” sul suo giocattolo. Dopo il bagno e prima di andare a letto, bevete un sorso di amore e gratitudine sotto forma d'acqua. Poi giungete le vostre mani in segno di ringraziamento per i vostri animali domestici, le vostre piante e i vostri cari.

Forse voi avete un vostro modo abituale per rilassarvi, la notte, a me ad esempio piace ascoltare musica riposante, mentre scivolo nel sonno. Ritengo che questo aiuti l'acqua dentro di me a ritornare alla sua originaria bellezza, mentre lo stress della giornata abbandona il mio corpo. Vicino al vostro letto tenete a portata di mano diversi tipi di musica – classica, jazz, o di qualsiasi altro genere – per aiutarvi a rilassarvi dalle tensioni di ogni giorno.

Evitare le malattie provocate dallo stress

L'eccesso di stress provoca malattie: questo spiega perché fareste bene a rendere ogni mattina e ogni sera il più rilassanti possibile. Lo stress si verifica quando la vibrazione ideale va incontro a una deformazione. La vibrazione distorta tende poi a consolidarsi e il risultato che ne consegue è inevitabilmente la malattia.

Nel nostro corpo esiste una straordinaria varietà di vibrazioni che vengono trasformate dalle tensioni della vita quotidiana, spesso lentamente e

gradualmente. Quando il cambiamento inizia a verificarsi, dapprima a livello subatomico, non ci sono segnali esterni; quando però esso si sposta a livello molecolare e cellulare, i sintomi cominciano a manifestarsi. Se lo stress continua, il mutamento vibrazionale si sposterà poi dalle cellule agli organi, per cui la salute si deteriorerà e la morte diventerà un rischio concreto. Il messaggero che trasporta questo deterioramento è, naturalmente, l'acqua.

Come già ricordato, la vibrazione è tenuta viva dal fenomeno della risonanza. Non c'è niente di più forte o di più puro della risonanza di due vibrazioni positive. Potete godere di salute e felicità, se riuscite a liberarvi dallo stress e a raggiungere una risonanza pura, creata da una vibrazione armoniosa. Potete raggiungere questa condizione dedicando del tempo a qualsiasi attività vi aiuti a dimenticare le vostre difficoltà e a vivere momenti di pace e tranquillità. Trovare dei momenti di pace vi aiuta a rimettere insieme la vostra vita, a purificare consapevolmente l'acqua che è dentro di voi e a iniziare così a vivere nel modo che preferite.

Per neutralizzare le vibrazioni negative, usate l'energia che ricevete quando parlate con un amico, oppure godetevi un bel massaggio o praticate qualche altra tecnica di rilassamento, per calmarvi e rimettervi in sesto. Anche prendere un autobus o un treno può aiutarvi a rilassarvi. Lasciate che il rollio del viaggio vi culli come una nenia – potrebbe essere proprio il tipo di vibrazione che cercavate. Magari potreste fare degli esperimenti per trovare un tipo di musica che vi aiuti a rilassarvi. L'acqua sentirà la musica e verrà purificata dai suoi effetti benefici.

La natura dei campi elettromagnetici

In uno dei capitoli precedenti ho menzionato i rischi di un'eccessiva esposizione ai campi elettromagnetici (v. pagina 96 per le fotografie dell'acqua esposta a diversi tipi di campo elettromagnetico). Non dobbiamo certo buttar via i nostri cellulari ed essere ossessionati dalla necessità di evitare i campi elettromagnetici, ma è importante che manteniamo le nostre parole e i nostri pensieri incentrati sull'amore e sulla gratitudine.

Non possiamo vivere senza telefoni cellulari, forni a microonde, televisioni e computer; vivere a contatto con i campi elettromagnetici sembra proprio inevitabile. Quasi ogni cosa che facciamo, anche insignificante, in questo mondo moderno sembra richiedere la generazione di campi elettromagnetici. Comprenderne la natura vi aiuterà a far sì che essi lavorino per voi. E ciò implica la necessità di rendere l'amore e la gratitudine parte di ogni vostro pensiero e

azione.

Non è essenziale che stacchiate la televisione, ma potete scegliere di guardare solo programmi di buona qualità e dai contenuti sani. Il vostro computer va benissimo, sempre che lo utilizziate a scopi positivi. Continuate pure a usare il vostro cellulare, ma non per portare avanti conversazioni negative o cariche di rabbia.

E che dire del forno a microonde? Questo apparecchio usa le microonde per far vibrare gli atomi del cibo a una velocità sufficiente da farlo riscaldare; dedurre che questo possa avere un effetto sul vostro sistema nervoso non richiede un grande sforzo di logica. I forni a microonde sono certamente progettati per avere solo un impatto minimo su di noi, ma l'acqua all'interno del cibo riscaldato ha “registrato” l'effetto delle microonde e non si può fare a meno di chiedersi se sia davvero il caso di mangiarlo.

Se però non vi va di privarvi del vostro forno a microonde, allora vi suggerisco di utilizzarlo con amore e gratitudine. La cosa migliore che potete fare è dire “Ti amo” al cibo mentre si riscalda. Un'altra misura, un po’ più passiva, consiste nel mettere semplicemente degli adesivi con la scritta “Amore e gratitudine” sui contenitori delle pietanze che mettete nel microonde.

Allo stesso modo, dobbiamo essere consapevoli di come utilizziamo Internet. Forse vi sorprenderà sapere che le parole che scrivete nelle e-mail e negli sms hanno sul vostro corpo un effetto maggiore di quelle che usate nelle conversazioni e nelle lettere. Questo avviene perché la vibrazione del sistema nervoso umano si trova, in effetti, sullo stesso livello di quella dei sistemi di comunicazione elettronica, come le e-mail e le *chat-room*. Quando scrivete qualcosa a mano o lo stampate, la vibrazione non è abbastanza sottile da risuonare con il vostro sistema nervoso, limitando così l'effetto che essa può avere su di voi. Ma la scrittura realizzata mediante campi elettromagnetici si armonizza perfettamente con la vibrazione del vostro sistema nervoso, determinando la formazione di una risonanza e facendo sì che un'e-mail o un sms abbiano un notevole impatto sul cervello e sul resto del corpo.

Le parole trasportate dalle onde elettromagnetiche hanno il potere di andare al cuore del destinatario, producendo un effetto devastante e duraturo. Per contrasto, spedire delle affettuose parole di elogio può avere un effetto positivo sulla persona che le riceve. Se avete qualcosa di negativo da dire su qualcuno, non fatelo via e-mail. Le società sono solite ricevere reclami dai loro clienti tramite e-mail e a molti è arrivato un rimprovero da un superiore tramite sms. Tuttavia, se volete limitare il male arrecato dalle vostre vibrazioni negative, è opportuno comunicare sempre questi messaggi di persona. Se però vi accorgete che per voi è più facile esprimere i vostri veri sentimenti tramite e-mail, allora

cercate di esprimervi con messaggi positivi e incoraggianti.

Anche la comunicazione vocale via cellulare merita attenzione. Diversamente dai vecchi telefoni, collegati via cavo, i cellulari utilizzano campi elettromagnetici, e perciò sono anch'essi motivo di preoccupazione. Una cosa sono le conversazioni positive, ma quando la discussione prende una brutta piega le conseguenze vanno da un semplice problema nel rapporto umano con il vostro interlocutore a un grave danno fisico.

Parole normali, che pronunciate *vis-à-vis* non avrebbero alcun particolare effetto lesivo, possono diventare un'arma pericolosa se dette attraverso un telefono cellulare. Il potenziale danno provocato da parole brusche e antipatiche dovrebbe essere sufficiente a renderci tutti cauti circa le parole che utilizziamo quando parliamo con questi apparecchi. Ma questa non è che una ragione in più per cercare di mantenere positivi i nostri pensieri e le nostre parole in ogni circostanza.

Libertà dalle emozioni negative

Riguardo alle emozioni negative alla luce di quanto sappiamo sulla vibrazione non è difficile capire come e perché l'irritazione, la frustrazione e l'invidia possano essere estremamente dannose per la vostra salute. La rabbia e l'eccitazione innalzano il numero delle vibrazioni nel vostro corpo e determinano una condizione fisica anomala. La rabbia, per esempio, può risultare particolarmente dura da sopportare per il vostro fegato. Nella medicina orientale, la stretta relazione tra la rabbia e il fegato è accettata da secoli; è risaputo che la rabbia finisce per distruggere le cellule del fegato, il che spiega perché la gente che soffre di cirrosi o epatite tende ad avere degli attacchi di collera.

La tristezza può far male alle cellule dell'ippocampo, nel cervello, aumentando il rischio di Alzheimer. Essa, però, può anche danneggiare il sangue e portare alla leucemia o ad altre malattie ematiche. L'invidia è dannosa alla tiroide.

Il motivo per cui un'emozione produce un effetto su un determinato organo del corpo può essere spiegato dalle diverse lunghezze d'onda generate da ciascuna emozione. Ogni giorno che passa le nostre emozioni fanno vibrare gli atomi e le molecole all'interno del nostro corpo. Può essere difficile evitare tutte le emozioni negative, ma con l'amore e la gratitudine avete certamente la possibilità di neutralizzarle. Quando sentite che state per cadere vittime di un'emozione negativa, allora cercate di visualizzare l'emozione opposta.

Se, per esempio, sentite delle fitte di risentimento e non volete che quell'emozione leda la vostra salute, rifugiatevi nella gratitudine, che è l'opposto

del risentimento. La gratitudine può neutralizzare il risentimento, perché sono entrambi sulla stessa lunghezza d'onda: sul versante negativo vi è il risentimento e su quello positivo la gratitudine. Tuttavia se qualcuno prova del risentimento nei nostri confronti, rispondergli con gratitudine richiede una forza interiore che la maggior parte di noi non possiede. Quando vi trovate nel vivo di una situazione del genere, vi consiglio di formarvi un'immagine mentale di qualcuno verso cui, effettivamente, provate gratitudine. Quando ricevete una chiamata da qualcuno che riesce a farvi bollire il sangue, pensate al viso gradevole di una persona che conoscete, e ben presto vi libererete dai sentimenti negativi e potrete riempire il vostro cuore di gratitudine.

Tenete a mente i consigli contenuti in questo capitolo e sarete sulla buona strada per rendere l'acqua una parte consapevole di noi ogni giorno della vostra vita.

Capitolo sette

Amore e gratitudine e la salvezza del mondo

Energia gratuita: una misura d'amore e due di gratitudine.

Permettetemi adesso di spiegarvi come possiamo migliorare la qualità dell'acqua al di fuori del nostro corpo attraverso il potere dei cristalli formati da amore e gratitudine. Come ho ricordato in precedenza, il miglioramento della qualità dell'acqua all'interno del nostro corpo coincide con il miglioramento dell'acqua che ricopre il nostro pianeta. Perciò, se amate e apprezzate l'acqua dentro di voi, potrete anche contribuire al miglioramento dell'acqua nel resto del mondo.

Dal punto di vista molecolare, è facile capire il ruolo svolto dall'acqua sul nostro pianeta. La molecola dell'acqua è formata da due atomi di idrogeno e uno di ossigeno: in altre parole, H_2O. Tutte le volte che rifletto su questa formula chimica non riesco a non pensare alla relazione che esiste tra amore e gratitudine, con l'amore che corrisponde all'ossigeno e la gratitudine all'idrogeno.

Senza ossigeno non può generarsi il fuoco, e senza fuoco non ci può essere calore. Senza ossigeno, dunque, la vita finirebbe rapidamente. Allo stesso modo, senza amore, ovvero ossigeno, la vita non potrebbe continuare a esistere. Quando riceviamo amore, è sempre opportuna una quantità aggiuntiva di gratitudine. In risposta a una parte di amore, due parti di gratitudine formano l'equilibrio della vita.

Parlando dell'energia, una parte di amore e due parti di gratitudine creano un particolare tipo di *energia gratuita*. Lasciate che vi spieghi: immaginate che io dica qualcosa a qualcuno. Se l'altra persona risuona o riesce a capire almeno in parte quello che sto cercando di dirle, allora il suo cuore si riscuoterà e la persona comincerà a vibrare; quando ciò accadrà, sarà pronta a ricevere amore a un livello profondo. La vibrazione proveniente da lei si trasmetterà ad altri, poiché chi riceve una vibrazione d'amore non può non diventare a sua volta donatore di vibrazioni d'amore. In altre parole, una parte d'amore diventa due parti di vibrazione: questo è il concetto alla base di qualsiasi considerazione sulle

vibrazioni.

Ma le proprietà dell'energia gratuita non si esauriscono qui. Essa infatti continua a diffondersi, la vibrazione non si ferma mai. Recentemente ho vissuto un'esperienza interessante, che illustra bene questo fenomeno. Il 6 febbraio 2005 iniziai un tour di conferenze che mi avrebbe portato da Santa Monica, in California, alle Hawaii. Due giorni prima del primo seminario era stata venduta solo metà dei biglietti, più o meno, ma il giorno stesso della conferenza le vendite aumentarono. Ben presto ci rendemmo conto che volevano venire molte più persone di quante ne avevamo previste. Perché successe questo? Era l'energia di alcuni individui che si apriva e si trasmetteva ad altri. Il risultato fu un “tutto esaurito”, con molti membri del pubblico che sperimentarono amore e gratitudine, quando all'inizio doveva esserci solo un ridotto gruppo di persone interessate.

L'acqua come messaggero divino

Come già sappiamo, l'acqua, quando viene esposta a parole positive, risponde con cristalli armoniosi, ma è vero anche l'opposto. Consideriamo però con più attenzione il meccanismo da una diversa prospettiva.

Per comprendere la complessa natura dell'esistenza del nostro universo e della nostra stessa esistenza, abbiamo bisogno di un modello adeguato. Il mio modello è costituito da quattro parti: il creatore (vibrazione), l'acqua (messaggero), i cristalli (progetto) e i fenomeni (la materia e i corpi fisici).

I cristalli d'acqua possono essere descritti come mini-progetti per il disegno complessivo del mondo. Possiamo anche pensare che, quando il creatore si accinse a creare l'universo, il primo progetto fu la creazione dell'acqua, il messaggero necessario per consegnare il piano dell'architetto. La domanda successiva è: che cos'è questo piano? Mi piace pensare che si tratti dell'amore e della gratitudine. Sono convinto che, prima che l'universo fosse creato, ci fosse un concetto, un preludio alla concezione che poteva essere descritto come l'idea stessa di amore e gratitudine. Forse è questa la ragione per cui queste due parole creano cristalli più belli di tutti gli altri.

Adesso consideriamo il ruolo svolto dall'acqua nella “consegna” di questo “piano”. Il filosofo greco Talete sosteneva che l'acqua fosse il mattone fondamentale di tutta la materia. È difficile non concordare con lui, ma io vorrei esprimere questo concetto in modo leggermente diverso, anche se alcuni potrebbero trovare la mia descrizione un po’ troppo religiosa.

Tra tutte le opere del creatore, l'acqua è la più straordinaria. È un conduttore

che può collegare le varie dimensioni della creazione. Estendendo questa metafora, possiamo dire che metà del corpo appartiene a questo mondo tridimensionale, mentre l'altra metà a una dimensione di livello più alto.

Il creatore, che si trova anch'esso in una dimensione più elevata, è un'entità di materia e luce che vibra a una velocità altissima. Se lo immaginate in questi termini, non dovrebbe essere difficile vedere questo essere divino come il Sole o la Luce del nostro mondo, creato da lui perché potessimo avere un posto dove crescere e svilupparci, per prepararci a una dimensione più alta.

Il creatore vide che un corpo fisico avrebbe facilitato il processo di crescita e sviluppo, e così l'acqua, cui era stato affidato il “piano” divino, fu spedita giù nel mondo e si materializzò nel primo cristallo. Si formò un altro cristallo, e poi un altro ancora, finché questo disegno originario non formò la vita in tutti i diversi aspetti che oggi conosciamo. Perciò Talete aveva certamente ragione, quando affermava che tutto deriva dall'acqua ma forse è più esatto dire che l'acqua è il messaggero incaricato di trasmettere il piano da cui è derivato tutto ciò che esiste, almeno secondo me. Comprendere questo vi aiuta a capire come le parole possano influenzare l'acqua.

Quando avviciniamo una parola all'acqua, il messaggero divino, se si tratta di una parola consonante con il divino, allora l'acqua risponderà con un “sì”, ovvero con un cristallo armonioso, altrimenti con un “no”, ovvero con un cristallo deformato.

Negli ultimi decenni, tuttavia, ci siamo misurati con un problema molto serio, che minaccia i fondamenti del modello che ho descritto. La velocità alla quale la tecnologia si è sviluppata ha prodotto risultati negativi e contrari alle leggi divine che ci sono state date. L'uso di parole lesive e distruttive, la nostra progressiva simbiosi con le apparecchiature elettroniche e la nostra progressiva dissociazione dalla natura minacciano di dissestare l'equilibrio necessario per preservare il nostro pianeta e la nostra esistenza. La corruzione delle parole è diventata la corruzione del nostro paese, la corruzione del nostro pianeta e, cosa forse peggiore di tutte, la corruzione delle nostre anime.

Contrastare il passo alla negatività

Se l'amore e la gratitudine si ritireranno dal mondo, saranno sostituiti da vibrazioni negative. Oggi l'indebolimento di amore e gratitudine in una parte del mondo può diventare la causa di guerre e disastri sull'altro lato del pianeta.

Il declino dell'amore e della gratitudine si verifica in zone di guerra come il Medio Oriente, ma va anche oltre i campi di battaglia e fa sì che la convinzione

di essere gli unici a contare qualcosa sia diventata la regola del nostro tempo. Il decadimento spirituale si infiltra dappertutto, con l'effetto di disgregare il mondo in modi che a stento riusciamo a immaginare o capire. E l'acqua, lo specchio dell'anima, il messaggero del creatore, sente tutto questo e sa tutto, ivi compreso lo squilibrio che prevale da ogni parte.

L'acqua forma il mondo in cui viviamo e l'universo in cui esiste il mondo, creando un brodo cosmico, se volete. L'aria, l'atmosfera e la luce sono tutte acqua, in un modo o in un altro. Partendo dal livello più esterno del pianeta fino al suo centro esatto, ogni strato contiene acqua in grandi o piccole quantità, in sostanza è solo questo che determina le differenze.

Poiché l'acqua permea tutto il nostro pianeta e ogni cosa esistente, l'acqua del mondo non può non riflettere il decadimento interiore di un uomo, com'è evidenziato dalla formazione di cristalli più o meno armoniosi.

Le persone che per milioni di anni sono vissute sulla terra in un rapporto equilibrato con l'acqua, oggi adorano il potere, il profitto e l'interesse personale. Niente di tutto ciò può continuare senza essere avvertito dall'acqua. I disastri naturali nel mondo potrebbero infatti essere un po’ meno naturali e un po’ più opera dell'uomo di quanto potremmo pensare. Mi rendo conto che convincere un geologo della relazione che esiste tra ciò che avviene nel nostro cuore e quel che accade sotto terra non sia un compito facile, ma questo non mi impedisce di pensare che i disastri naturali del nostro tempo possano essere semplicemente l'esito dell'aumento della pressione nel nostro cuore, piuttosto che di quella tra le placche continentali.

La coscienza umana e i disastri

Non dovete tornare molto indietro nella storia per trovare un'epoca in cui la popolazione umana sul pianeta era molto più ridotta di quello che è adesso. Nel primo giorno dell'era cristiana (1 d.C.), si stima che la popolazione mondiale fosse intorno ai 200 milioni di persone.

Questo numero è cresciuto gradualmente fino al 1900, quando ha raggiunto il miliardo e mezzo. Quindi, dal 1900 al 2000, c'è stata un'autentica esplosione demografica, fino a raggiungere e superare i 6 miliardi di persone.

Quando le persone sul pianeta erano ancora poche l'effetto della coscienza di un singolo individuo sull'acqua era probabilmente insignificante; nel momento in cui, però, la popolazione ha preso decisamente a espandersi, a partire dal 1850 circa, quando già superava il miliardo, la coscienza negativa e malvagia del genere umano ha iniziato a riflettersi nei disastri naturali avvenuti in varie parti

del pianeta. Ora, con la popolazione che supera i sei miliardi e mezzo di abitanti, forse non dovremmo sorprenderci così tanto per i contrasti e le guerre che si verificano intorno a noi. Se sei miliardi e mezzo di persone continueranno a pensare come fanno adesso, saremo fortunati se il pianeta durerà altri vent'anni.

I rischi che il nostro pianeta si trova a dover affrontare non sono solo di tipo immediato. L'ambiente si sta avvicinando a una crisi di estensione planetaria, che è ormai prossima al punto di non ritorno.

Il calore è vibrazione. Probabilmente sapete già che il calore si produce quando gli atomi vibrano, il che spiega come un forno a microonde possa generare calore in modo così rapido. Che cosa succederà se la temperatura del pianeta aumenterà all'attuale velocità? Dopo che la temperatura sarà mediamente aumentata di due gradi centigradi, la vita sarà ancora sostenibile, ma se crescerà di altri due gradi la Terra non potrà più fornire l'ambiente e il cibo necessari per sostenere la vita umana.

È stato osservato che la temperatura del pianeta è già aumentata di due gradi, negli ultimi cento anni, provocando imponenti scioglimenti di ghiacci al Polo Nord e al Polo Sud, e adesso si prevede che aumenterà di tre gradi, nel corso dei prossimi cento anni.

Pensate alla temperatura del vostro corpo, in particolare a come vi sentite quando avete la febbre. Non esiste un esatto parallelo tra il pianeta e il corpo umano, ma se la temperatura del pianeta aumenterà secondo le previsioni, vivremo davvero tutti su un pianeta molto malato.

Noi stessi e il nostro pianeta abbiamo entrambi bisogno di una vibrazione stabile, per sopravvivere. Una vibrazione che comporta una perdita di amore e gratitudine può provenire da una pistola, da una bomba o magari dal terrorismo, tutte vibrazioni negative e anormali, usate per dominare il mondo. La guerra in Medio Oriente e tutte le altre guerre nelle varie parti del pianeta rappresentano un eccesso di vibrazione, che porta all'accelerazione del surriscaldamento globale. Questo è anche il meccanismo che determina l'alterazione dell'acqua che ricopre la Terra, portando a terremoti, tsunami, alluvioni, tifoni, uragani e siccità.

Il processo di auto-realizzazione

Nonostante la prospettiva negativa che ci troviamo davanti, non tutta la speranza è ancora perduta. Ci sono delle cose che possiamo fare, perfino adesso. Dobbiamo soltanto seguire l'esempio che ci viene dalla natura.

Nell'ambito dei microrganismo, il 10% dei microbi sono generalmente considerati negativi, il 10% positivi e il rimanente 80% è neutro. Tutto questo

potrebbe avere un parallelo nel nostro mondo. La lotta per la sopravvivenza nel pianeta si svolge tra il 10% che lavora per distruggerlo e il 10% che si sforza per salvarlo. Quando il 10% che forma la popolazione “buona” prevarrà, l’80% “neutrale” si unirà a esso: questo è il motivo per cui si può ancora sperare. È questo 10% della popolazione che spero di raggiungere con il mio messaggio di amore e gratitudine.

Ed ecco il motivo per cui penso che possiamo vincere: quando lo stesso numero di microbi positivi e negativi si uniscono, i microbi positivi hanno la meglio.

Questa prospettiva è anche supportata da un esperimento condotto con i cristalli d'acqua.

Quando abbiamo messo due etichette, una con scritto “Grazie” e l'altra con scritto “Sei uno scemo!”, su dei campioni d'acqua, il risultato è sempre stato il bellissimo cristallo della gratitudine. Così, se dieci persone su cento aprono gli occhi all'amore e alla gratitudine, il mondo può essere salvato.

La Terra è così come la conosciamo perché questo è il modo in cui il creatore l'ha fatta. Essa nella sua interezza e le creature che la popolano, sono state concepite con la capacità di ritornare al punto dove tutto era giusto e positivo. Ogni vita contiene una misura di dolore e sofferenza, ma non c'è niente di così negativo da non poterci insegnare qualcosa.

Indipendentemente da chi siete, non mancheranno mai delle persone che vengono apposta per rovinarvi una giornata perfetta. Questo può deprimervi, oppure darvi un'opportunità di apprendere qualcosa, rispondendo con amore e gratitudine. Dopo che avrete imparato tutto quel che avete bisogno di imparare, allora sarete pronti a laurearvi alla scuola della tribolazione. Ecco che cos'è la vita sulla terra.

In tre momenti diversi, tre diverse persone con dei poteri spirituali mi hanno detto che sono rinato settecento volte su questo pianeta. Non è una cosa di cui vantarsi, se considerate che potrebbe voler dire che, per ben settecento volte, non sono riuscito a laurearmi. Adesso sto tentando di vivere nel modo più pieno la mia vita, in modo da non dover aspettare il tempo di un'altra esistenza, per passare al livello successivo. Faccio del mio meglio per mantenere l'amore e la gratitudine nel mio cuore e condividere vibrazioni positive con quanti mi circondano. Spero che possiate essere stati ispirati da questo libro, e che mi seguiate.

Epilogo

L'acqua e l'espansione del circolo della pace

Il 26 maggio 2006 tenni una conferenza sull'energia dell'amore e della gratitudine alle Nazioni Unite, a New York. La conferenza faceva parte di un seminario in dodici parti su temi legati alla spiritualità: il primo di questo tipo, per l'ONU.

L'opportunità mi venne attraverso Ida Urso, una signora italiana che presiedeva il Sub-comitato per le Dimensioni Spirituali della Scienza e della Coscienza del Comitato non-Governativo sulla Spiritualità, i Valori e i Problemi Globali. Ida aveva letto e risuonato con il mio libro *The Hidden Messages in Water* (*I messaggi nascosti nell'acqua*). Quando mi chiese di tenere una conferenza, disse, più o meno: “Il modo in cui le Nazioni Unite e il Comitato non-Governativo guardano al mondo svolge un ruolo importante nella realizzazione degli obiettivi dell'ONU, ma ci saranno ben poche persone, nel pubblico, che se ne rendono conto. Finché resteremo attaccati ai nostri paradigmi antiquati, non saremo mai in grado di trovare nuove soluzioni. Per realizzare i nostri scopi e traghettare il genere umano da una cultura della guerra a una cultura della pace, abbiamo bisogno di promuovere l'importanza della spiritualità, l'importanza dell'amore e della gentilezza. Saremmo felici se il Dr. Emoto ci volesse parlare dell'energia della compassione formata da una parte di amore e due parti di gratitudine”.

Naturalmente accettai il suo invito e fu un successo il fatto che riuscii a mostrare ad alcune delle più autorevoli personalità e delle più grandi intelligenze del mondo come creare energia gratuita combinando una parte di amore e due di gratitudine. Quest'esperienza mi ricordò come, senza un fondamentale cambiamento nei nostri schemi mentali, non supereremo mai le prove impegnative che dobbiamo affrontare nel nostro tempo. Essa, inoltre, mi convinse che questa combinazione di amore e gratitudine, prodotto di vent'anni di ricerca e di esperienza nel campo dell'acqua e delle vibrazioni, potrebbe essere usata come parametro per la creazione di un nuovo modello di pensiero e di

nuovi valori nel mondo.

Non fosse stato per la pubblicazione dei miei libri, non sarei arrivato al punto in cui mi trovo adesso, nel mio cammino personale. I libri, infatti, hanno creato l'occasione per un tour di conferenze che è cominciato nel marzo del 2000 e ha reso possibile, per me, raggiungere ancora più persone, in giro per il mondo. In questo libro ho cercato di racchiudere le informazioni con le quali la gente ha risuonato di più, nel corso delle conferenze tenute in più di trecento città, durante gli ultimi sei anni. Spero che questa sia una scintilla capace di aiutare sempre più persone a capire la funzione e l'importanza delle vibrazioni.

Vi esorto a riguardare spesso le fotografie dei cristalli e a rileggere anche solo una sezione del libro al giorno. Immaginate parole positive e ricordate i bei cristalli creati da esse: è sufficiente. Solo amore e gratitudine. E, se non dimenticherete mai questo, la vostra vita quotidiana si riempirà di felicità ed entusiasmo.

Nota sull'autore

Il Dr. Masaru Emoto è un ricercatore e un conferenziere giapponese di fama internazionale. Autore di best-seller, si è laureato presso il Dipartimento di Studi Scientifici e Umanistici della Yokohama Municipal University, con una specializzazione in relazioni internazionali, e ha ricevuto una certificazione come Dottore in Medicina Alternativa dalla Open International University.

Il Dr. Emoto è autore di numerosi libri, tra cui *The hidden messages in water* (*I messaggi nascosti nell'acqua*), *The true power of water* (*Il vero potere dell'acqua*), *The secret life of water* (*La vita segreta dell'acqua*), il libro con cofanetto CD *Water Crystal Healing* (*Curarsi con i cristalli d'acqua*) e il libro per bambini *The secret of water* (*Il segreto dell'acqua*). In Italia sono stati pubblicati *La risposta dell'acqua, L' insegnamento dell'acqua: il suo messaggio, Il vero potere dell'acqua* e *L' acqua che guarisce*.

Il Dr. Emoto è Presidente della IHM Co. Ltd., Direttore dell'IHM General Research Institute, nonché presidente emerito della Hado Instructor School, che diffonde l'antico principio dello hado (vibrazione della forza vitale). Da lungo tempo strenuo sostenitore delle proprietà benefiche dell'acqua, l'autore svolge seminari in tutto il mondo per portare a tutti il messaggio di pace che emerge dalla sua ricerca sui cristalli d'acqua.

Potete richiedere il catalogo gratuito delle nostre pubblicazioni:
Edizioni Il Punto d'Incontro, Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza
Tel. 0444239189, Fax 0444239266
www.edizionilpuntodincontro.it

Table of Contents

Frontespizio
Colophon
Indice
Introduzione
Capitolo uno: La relazione tra parole e acqua
Capitolo due: Migliorare il vostro stato mentale con i cristalli
Capitolo tre: Capire la vibrazione e la risonanza
Capitolo quattro: Usare la risonanza nella vostra vita quotidiana
Capitolo cinque: I cristalli d'acqua possono far emergere il vostro potenziale
IL MIRACOLO DELL'ACQUA Fotografie originali del dottor Masaru Emoto
Capitolo sei: Vivere con l'acqua limpida: trovare pace e conforto
Capitolo sette: Amore e gratitudine e la salvezza del mondo
Epilogo: L'acqua e l'espansione del circolo della pace
Nota sull'autore