

## **Il Ruolo Sacro del Cuore e il Respiro di Pace**

— **Verso una Nuova Era di Coscienza che Risuona con Amore e Gratitudine**

Fino agli anni 1990, la comunità medica terrestre credeva che “il funzionamento della coscienza nel corpo fosse centrato nel cervello”. Tuttavia, dagli anni 2000 questa visione è diventata superata e negli ultimi anni si è cominciato a ritenere che il cervello e ogni parte del corpo lavorino insieme per generare e operare l’energia della coscienza, come percezione, pensiero ed emozione.

Tra questi sviluppi, recentemente sono stati pubblicati vari risultati sperimentali che mostrano che il cuore svolge un ruolo importante nella generazione delle emozioni. La neurocardiologia recente conclude che “il cuore, come organo, è un organo sensoriale e svolge un ruolo centrale come avanzato codificatore di informazioni (convertitore) e processore (centro di comando, calcolo, elaborazione ed esecuzione di programmi) che rende possibili apprendimento, memoria e decisioni senza il coinvolgimento della corteccia cerebrale.”

(Come prova a sostegno, esistono casi in cui persone che hanno ricevuto trapianti di cuore sperimentano cambiamenti nelle preferenze alimentari, negli hobby o nelle tendenze caratteriali dopo l’intervento → anche se non vi è una prova scientifica, poiché i nervi del cuore trapiantato rimangono recisi).

Approfondendo ulteriormente, sebbene la corteccia cerebrale governi funzioni superiori come percezione, movimento volontario, pensiero, ragionamento e memoria, per quanto riguarda le attività di coscienza in cui la corteccia cerebrale non può intervenire, si ritiene sempre più che il cuore svolga il ruolo centrale.

Dal nostro punto di vista sacro, il cuore che può sentire “gratitudine”, “amore” e “verità, bontà e bellezza” si manifesta non attraverso il cervello, ma attraverso il cuore (la mente/♥), e queste energie di coscienza, manifestate nella consapevolezza corporea, formano un campo elettromagnetico che influenza l’ambiente circostante.

Il campo elettromagnetico si riferisce a uno spazio-tempo in cui il campo elettrico (un campo creato dalle cariche elettriche, che esercita forza sulle cariche) e il campo magnetico (un campo creato dalla corrente elettrica come carica in movimento o dalla forza magnetica, che esercita forza sulle sostanze magnetiche o sulle cariche in movimento) sono fortemente interconnessi e attivi dinamicamente.

Considerato in relazione alla medicina moderna, il cuore forma il più grande campo elettromagnetico del corpo, e si dice che l’ampiezza delle onde elettromagnetiche misurabili con un elettrocardiogramma sia fino a 60 volte maggiore dell’ampiezza delle onde cerebrali misurabili con un elettroencefalogramma.

Osservando la forza della componente magnetica emessa dal cuore, si dice che sia 5.000 volte maggiore di quella emessa dal cervello e che, senza essere ostacolata dai tessuti cellulari circostanti, possa essere misurata anche a una distanza di circa uno o due metri.

Questo è un articolo scientifico, quindi non arriva a dichiarare: “Questo è precisamente il meccanismo attraverso il quale le persone ricevono o vengono private della vitalità.” Tuttavia, conclude che “il ritmo regolare e rilassato delle onde elettromagnetiche del cuore può esercitare effetti positivi sia sulla propria mente e corpo sia su quelli degli altri.”

Da ciò si deduce che, se riflettiamo sul nostro vero stato di essere—vivere in modo tale che l’Energia Divina operi in congiunzione con le vibrazioni del corpo fisico—possiamo affermare che è importante continuare a respirare in un ritmo rilassato durante tutte le ore di veglia.

Questo perché una respirazione rilassata costante stabilizza il battito cardiaco (attivando il quarto chakra) e funge da chiave per manifestare, sia nella mente che nel corpo, stati sinceri di coscienza come “gratitudine”, “amore” e “verità, bontà e bellezza”, stati che non potrebbero mai essere generati dal cervello fisico da solo.

**La ragione per cui la “gratitudine” o l’“amore” pensati unicamente dal cervello fisico sembrano in qualche modo sospetti, intrisi di calcolo e con un senso di falsità, è perché si agisce senza comprendere questo meccanismo, muovendosi invece con una superficialità astuta.**

**La coscienza che realizza il Risveglio Divino che cerchiamo nasce dallo stato di “amore compassionevole” che abbraccia tutto, fa percepire la sincerità a tutti e la cui energia vibratoria Divina, una volta irradiata, esercita inevitabilmente un’influenza positiva sull’ambiente circostante.**

**Affinché possiamo continuare a esprimere tale Divinità genuina, lasciar andare i pensieri che negano il Divino e vivere come la stessa “Luce della Gratitudine” e la “Luce dell’Amore” che sono la vibrazione Divina dal profondo del cuore, la cosa più importante —come ho detto prima— è fare del “Respiro di Pace”, un ritmo rilassato di respirazione mentre si custodiscono nel cuore le parole di Luce, le parole di Verità e le parole di Divinità, il nostro respiro durante tutta la giornata.**

**Fino ad ora, per noi è stato naturale dire: “Durante la meditazione (Touitsu) respiro lentamente” oppure “Quando eseguo il Divine Spark IN respiro in modo rilassato.” Ma con l’avvicinarsi del tempo di far discendere e dispiegare la Civiltà Divina sulla Terra, è diventato ancora più importante trascorrere la vita quotidiana praticando affinché diventi naturale che la nostra coscienza rimanga Divina tutto il giorno, con il nostro respiro sempre stabile e rilassato nel ritmo.**

**Sebbene non lo abbia menzionato fino ad ora, è evidente che le emozioni e i pensieri disarmonici, collegati al plesso solare (terzo chakra), disturbano anch’essi il battito cardiaco e diventano fattori che influiscono negativamente sulla mente e sul corpo. I turbamenti emotivi, legati a una respirazione superficiale e inconscia, interrompono il ritmo del cuore; pertanto, l’importanza della respirazione pacifica che stabilizza il battito cardiaco si avverte ancora più fortemente.**

**Considerando tutto ciò in modo complessivo, si può dire che continuare a respirare in modo stabile e rilassato in ogni momento è proprio il punto che ci permette di mantenere le nostre onde cerebrali nello stato theta (collegato a “rilassamento” e “introspezione”), generando al contempo onde gamma legate a lampi di creatività e alla forza d’azione nella creazione della realtà, rendendo così possibile la creazione della vita guidata da una saggezza infinita.**

**Dal punto di vista del “sistema nervoso autonomo che governa le funzioni autonome della mente e del corpo”, vivere con una respirazione superficiale e inconscia colloca la mente e il corpo, inconsapevolmente e per lunghi periodi, nello stato mentale dualistico di “lotta o fuga” (predominio del sistema nervoso simpatico). D’altra parte, “continuare a respirare in modo rilassato mentre si irradia l’energia della coscienza pacifica” risveglia i tre Dantian, radica in un amore compassionevole e caldo e in una gratitudine totale, attiva sia le onde theta che gamma nel cervello e colloca la mente e il corpo in uno stato spirituale integrato e stabile di amore e armonia (predominio del sistema nervoso parasimpatico).**

**Quello stato è uno in cui, mentre si rilassano mente e corpo, si vive spiritualmente risvegliati, con cuore e corpo attivi e vibranti. Trasformando consapevolmente la nostra abitudine quotidiana di respirazione nel suddetto “Respiro di Pace”, possiamo fare nostro il corpo e la mente che incarnano una fusione di profonda quiete interiore e coscienza risvegliata di dimensioni superiori.**

**Praticando tale stile di vita, possiamo vivere con consapevolezza risvegliata nelle nostre menti coscienti, in uno stato in cui corpo e spirito sono integrati, qualcosa che in passato poteva essere raggiunto solo attraverso la meditazione o il Touitsu.**

**Inoltre, “continuare a respirare in modo rilassato con coscienza pacifica” non solo permette al cuore di funzionare come centro della mente (coscienza), ma trasforma anche l’intero corpo fisico in “cellule che risuonano con amore e gratitudine sinceri”.**

**Il sabato sera, come membri del gruppo spirituale di salvezza della Terra che guida l’umanità nel mondo Divino,**

condivideremo un tempo risuonando continuamente con le onde elettromagnetiche pacifiche di amore, armonia e gratitudine —basate sul ritmo rilassato del battito cardiaco— sia nel cuore che nel corpo.

★♥★♥★♥★♥★♥★♥★♥★♥★

## Programma del Giorno

★♥★♥★♥★♥★♥★♥★♥★♥★

### 【Parole di Apertura】

**NAGANO** : Buonasera a tutti. Ora iniziamo il programma del sabato sera, Un Giorno interconnesso dalla Divinità. Come menzionato nell'e-mail di annuncio, oggi condivideremo "un tempo in cui, basandoci sul ritmo rilassato dei battiti del cuore, continuiamo a lasciare che la vibrazione pacifica dell'amore, dell'armonia e della gratitudine risuoni sia nel cuore che nel corpo."

Usiamo spesso la parola kokoro ("cuore/mente"). Come forse già sapete, se guardiamo indietro per confermarlo, si dice che l'origine di questo carattere (心) come pittogramma sia stata formata modellando la forma del cuore.

Inoltre, osservando la parola kokoro in un contesto internazionale, come in giapponese, anche in inglese e in spagnolo il cuore e la mente sono collegati nel pensiero. Il giapponese kokoro corrisponde a heart in inglese e corazón in spagnolo, entrambi significando anche "cuore" come organo.

Anche nelle espressioni reali usate nella conversazione, ci sono esempi come il saluto inglese "Thank you from the bottom of my heart," che trasmette una forte gratitudine. Allo stesso modo, in spagnolo esiste un'espressione simile: "Gracias de corazón."

Come si è detto nell'e-mail, un grande cuore armonioso colmo di amore e gratitudine si manifesta, dal punto di vista fisico, in connessione con il cuore e il chakra del cuore.

Pertanto, continuando a respirare in un ritmo rilassato con una mente pacifica e aprendo i nostri cuori, possiamo avvolgere tutto il mondo terreno con l'Awai no Kokoro (Cuore di Awai) e vivere in unità con il cuore del Dio Universale che fa esistere ogni cosa e le dà vita.

Oggi, in questo modo, ci connetteremo con la Fonte Divina nelle profondità del cuore e manifesteremo insieme, nel corpo e nel cuore, la nostra stessa "pace del cuore", "armonia del cuore" e "integrazione del cuore", che sono l'origine che conduce il mondo alla pace. Grazie per la vostra collaborazione.

Ora che è giunto il momento, offriamo tutti insieme la Preghiera per la Pace Mondiale in giapponese e inglese.

★♥★♥★♥★♥★♥★♥★♥★

### 1. Prayer for World Peace

**TOGUCHI** : Cominciamo.

Sekai Jin-rui ga Heiwa de ari-masu you-ni.

Nippon ga Heiwa de ari masu you-ni.

Watakushi-tachi no Ten-meい ga mattou sare masu you-ni.

Shugo-Rei-sama, arigatou gozai-masu. Shugo-Jin-sama, arigatou gozai-masu.

Che la pace regni sulla Terra.

Che ci sia pace nelle nostre case e nei nostri paesi.

Che le nostre missioni siano compiute.

Ringraziamo le Divinità Guardiane e gli Spiriti Guardiani.

★♥★♥★♥★♥★♥★♥★♥★

## 2. Tempo di Respirazione Rilassata che Collega il Corpo e il Divino

**NAGANO :** Grazie mille. Ora parlerò del modo di respirare in maniera rilassata che collega il corpo e il Divino, mentre suonerà della musica. Vi prego di ascoltare seduti in una postura comoda e respirando con un ritmo rilassato.

(Inizia la musica)

In questo momento, stiamo vivendo in uno stato in cui l'anima è ospitata nel recipiente del corpo. Non viviamo soltanto in uno stato di pura energia vitale, né viviamo soltanto in uno stato di materia, come un semplice corpo fisico. Pertanto, si può dire che è auspicabile vivere in modo tale che la Divinità si manifesti anche nel corpo.

Se guardiamo indietro al processo attraverso il quale siamo venuti in questo mondo, quando abbiamo iniziato la nostra preparazione per la nascita nel grembo di nostra madre come un ovulo fecondato, abbiamo raccolto le particelle elementari invisibili che costituiscono il corpo fisico esistente nello spazio di questo mondo. Nel corso di circa dieci mesi, abbiamo preparato il corpo che sarebbe nato in questo mondo e, una volta completamente pronto, siamo venuti alla vita.

Mentre eravamo nel grembo di nostra madre, non respiravamo con i polmoni; piuttosto, dipendevamo dall'ossigeno che nostra madre inalava, ricevendolo attraverso la placenta e il cordone ombelicale, ed espellevamo anidride carbonica attraverso il corpo di nostra madre.

Questo è cambiato con la respirazione polmonare al momento della nostra nascita. Nell'istante in cui siamo nati come neonati, i nostri polmoni si sono riempiti d'aria e il luogo dello scambio di ossigeno e anidride carbonica è passato dalla placenta ai nostri stessi polmoni, e il mantenimento della vita attraverso la nostra stessa respirazione è iniziato.

Da allora, fino ad oggi, vivendo in questo mondo abbiamo effettuato fisicamente lo scambio di ossigeno e anidride carbonica attraverso i polmoni. Allo stesso tempo, man mano che i nostri cuori e i nostri corpi crescevano, abbiamo iniziato ad aspirare a uno stile di vita spirituale, cercando la connessione con la fonte della nostra vita attraverso pratiche come la meditazione e il Touitsu.

Per quanto riguarda la respirazione in tali pratiche, ogni maestro insegna che “è meglio farlo con un ritmo rilassato.” Pertanto, durante la meditazione o il Touitsu, abbiamo sempre respirato a un ritmo più lento del solito.

Qui, vorrei parlare della “relazione tra la respirazione e il corpo,” riguardo alla quale molti, incluso me stesso, hanno frainteso per quanto concerne il modo di respirare profondamente.

Finora, credevamo che, per sfruttare appieno la funzione polmonare, fosse meglio espellere completamente l'anidride carbonica dai polmoni e poi inspirare la maggiore quantità possibile di ossigeno.

Tuttavia, quando ho esaminato questo “scambio di gas” effettuato attraverso la respirazione polmonare da una prospettiva medica, ho appreso che questo modo di pensare era un grande errore.

Ciò significa che, se la quantità di anidride carbonica nel corpo diventa eccessivamente bassa, allora, insieme alla riduzione dell'anidride carbonica, la funzione di consegnare ossigeno in tutto il corpo si interrompe. Trovando strano questo fatto, ho studiato ulteriormente la questione e ho appreso quanto segue.

Quando inspiriamo, a causa della differenza di pressione tra l'aria negli alveoli profondi dei polmoni e la pressione all'interno dei vasi sanguigni, l'ossigeno entra nei capillari. Tuttavia, se l'ossigeno entra semplicemente nel sangue, non sarà consegnato alle parti del corpo che necessitano di ossigeno; circolerà soltanto all'interno del sangue.

Questo perché l'ossigeno assunto nel sangue viene consegnato alle parti necessarie del corpo solo quando viene assorbito e legato dall'emoglobina nei globuli rossi.

**Quando si respira troppo profondamente e l'anidride carbonica diminuisce eccessivamente, la ragione per cui l'ossigeno smette anche di essere consegnato proporzionalmente a ciascuna parte del corpo è che, quando il livello di anidride carbonica nel corpo diventa troppo basso, il sangue tende verso l'alcalinità e l'emoglobina non rilascia più ossigeno.**

Ciò che questo mostra è che “finché la coscienza non entra nel Mondo Divino che si trova al di là del senso comune di questo mondo, la mente e il corpo sono soggetti alle convenzioni di questo mondo; pertanto, continuare con una respirazione profonda eccessiva può soddisfare l'io con la sensazione di ‘sto respirando profondamente,’ ma in realtà non è un atto gentile verso il corpo.”

Poiché ci sono differenze individuali dovute a fattori come la dimensione dei polmoni e la capacità polmonare, è necessario chiedere agli Spiriti Guardiani il numero di secondi più adatto per se stessi. Tuttavia, per quanto riguarda la respirazione quotidiana media, è sufficiente che il tempo di ogni inspirazione ed espirazione sia di circa cinque secondi, e non c'è problema anche se non si cerca consapevolmente di espirare completamente.

Questo non si applica quando si esegue un “metodo specifico di respirazione,” come le parole cantate della pratica di respirazione, entro un periodo di tempo stabilito. Quello di cui parlo qui è come mantenere un ritmo rilassato di respirazione durante la vita quotidiana mentre si è svegli; si tratta di usare quel ritmo rilassato di respirazione per attivare sia il corpo che lo spirito e per aumentare la potenza del metabolismo della mente e del corpo.

A questo punto, non abbiamo più bisogno di nuove parole. Che siano le parole cantate della pratica di respirazione, o “Tutto è perfetto e completo. Nulla manca. Grande compimento. Dai-Jouju,” o le parole della Preghiera per la Pace Mondiale, o “Il Risveglio Divino è stato perfettamente compiuto!”, o le molte Parole di Luce del Pensiero Positivo—purché siano parole di Luce, Verità e Divinità, qualsiasi va bene.

Semplicemente visualizzando tali “parole di pace” nel cuore, e ripetendo l’inspirazione e l’espirazione a un ritmo di circa cinque secondi ciascuna, il cuore invia sangue fino agli angoli più remoti dei capillari. In quel momento, l'emoglobina consegna correttamente ossigeno, e l'anidride carbonica raccolta viene espulsa tranquillamente dal corpo.

In quel momento, il cuore batte in un ritmo stabile e rilassato. Di conseguenza, il metabolismo della mente e del corpo si attiva, e nel cervello, la coscienza si manifesta come uno stato risvegliato in cui coesistono onde theta e gamma. Il sistema nervoso parasimpatico diventa dominante, creando nella mente e nel corpo uno stato rilassato libero da tensioni inutili. Questo stato dei nervi produce una coscienza che è luminosa e positiva, traboccante di amore, colma di creatività e aspirazione, e capace di accettare tutto con gratitudine—questo diventa il nostro stato naturale di consapevolezza.

Con questo concludo il mio discorso, ma vi prego di affidarvi ancora un po' alla musica, continuando a respirare a un ritmo rilassato. La durata va bene se è all'incirca la stessa di quando si esegue il Divine Spark IN.

In quel momento, se respirate mentre recitate parole di Luce, parole di Verità e parole di Divinità, il chakra del cuore si aprirà, e dal cuore verranno irradiate vibrazioni che permetteranno a chi vi circonda di sentire una sensazione di conforto. In questo tempo di quiete da ora in poi, anche se non fate nulla in particolare, cercate di sentire come la vostra stessa Divinità venga irradiata verso l'ambiente circostante.

(Per circa un minuto, affidatevi alla musica e continuate a respirare in un ritmo rilassato)

★♥★♥★♥★♥★♥★♥★♥★

### **3. Dichiarazione d'Amore dal Cuore**

**TOGUCHI : Grazie, NAGANO-san. Da qui, prenderemo del tempo per mettere in parole la respirazione rilassata che abbiamo appena praticato e per dichiarare l'amore dal cuore.**

**Dal 1955 fino agli anni 2010, attraverso preghiere come “Che io sia uno colmo di profondo amore,” “Che il mio cuore sia pieno di amore,” e “Permettimi di diventare uno con l’unità dell’amore,” abbiamo coltivato il cuore come la stessa esistenza dell’amore.**

**Come risultato, ora negli anni 2020, abbiamo iniziato gradualmente a rendere reale uno stile di vita in cui siamo amore stesso, nient’altro che amore.**

**Oggi, in questo modo, metteremo in parole l’“energia dell’amore” che abbiamo coltivato nel corso dei decenni e, ancora una volta, faremo la nostra dichiarazione. Cominciamo.**

(Da qui, le parole appaiono sulle diapositive)

**Tutti gli elementi che ci costituiscono sono fatti dalla Luce del Dio Universale.**

**Pertanto, siamo esseri dell’Amore stesso, e guardiamo ogni cosa con occhi di compassione.**

**L’aria e il vento, la pioggia e la neve, la terra e il cielo, il sole e la luna, le stelle che brillano nel cielo notturno e tutti gli esseri viventi che abitano le stelle sono nati dall’amore del Dio Universale.**

**Siamo nati come manifestazioni del Dio Universale, per dispiegare la Volontà Divina del Dio Universale nel mondo terreno.**

**Ora che abbiamo ricordato quella verità, i nostri cuori traboccano di amore e gratitudine.**

**Fino al momento in cui tutta l’umanità si risveglierà al Divino e, con la propria volontà, farà rivivere la Divinità, continueremo a contemplare, a benedire, ad abbracciare e a ringraziare la Divinità che dimora in ogni cosa.**

**Così come io sono un Essere Divino, tutta l’umanità sono anche Esseri Divini.**

**Tutta l’umanità sono gli Esseri Divini.**

★♥★♥★♥★♥★♥★

#### **4. Divine Spark IN**

**TOGUCHI : Grazie mille. Infine, eseguiremo il Divine Spark IN sette volte, inviando la Luce Divina alla Grande Natura, a tutti gli esseri viventi e a tutta l’umanità, e poi concluderemo l’Incontro di Preghiera di oggi. Cominciamo.**

**Dai-Shizen to Ikitoshi-Ikeru-mono to Jinrui ni, Uchuu-Shin no Hikari o okuri-masu.**

**Mandiamo la Luce del Dio Universale alla Grande Natura, a tutti gli esseri viventi e all’umanità.**

<Ripetere il Divine Spark IN sette volte consecutivamente>

<Poi, continuare con 14 secondi di meditazione silenziosa a occhi chiusi>

Fine