

Ellys e le sue carte

Noi siamo quello che vibriamo

Elisabetta Prestanicola

ELLYS E LE SUE CARTE

Noi siamo quello che vibriamo

Trattato

BOOK
SPRINT
EDIZIONI

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2021

Elisabetta Prestanicola

Tutti i diritti riservati

*A voi, mamma e papà...
che non mi avete mai ostacolata nel percorso
buddista. Vi ringrazio con amore perché mi avete
scelta come figlia in questa incarnazione, dato
che non potevate essere le figure migliori per
la mia rivoluzione umana. Nonostante le sostanziali
differenze in religione, educazione e cultura mi
avete sostenuta nella formazione per esprimere le
mie qualità di spiritual coach, mantenendo il mio
credo. Sono felice anch'io di avervi scelti come
genitori, in quanto è dagli opposti che si forma
il proprio io e si impara a essere fedeli a sé
stessi.*

Introduzione

Elisabetta Prestanicola, in arte Ellys, è uno spiritual coach che dodici anni fa ha intrapreso un cammino spirituale con la pratica buddista di Nichiren Daishonin¹ e con il Theta

¹ Nichiren Daishonin era un monaco buddista giapponese vissuto tra il 1222 d.C. e il 1282 d.C., che approfondì lo studio del buddismo come Shakyamuni (meglio conosciuto come Siddharta Gautama). Lo scopo del buddismo per entrambi era quello di trovare una risposta agli innumerevoli problemi del genere umano (le quattro inevitabili sofferenze della vita ossia nascita, invecchiamento, malattia e morte). Nichiren Daishonin trovò risposta nel Sutra del Loto, uno dei testi più importanti della letteratura buddista. Egli sintetizzò il suo insegnamento nel titolo di questo testo, che è Nam Myoho Renge Kyo, riconoscendogliene il valore assoluto. Il messaggio centrale di Nam Myoho Renge Kyo è che la Buddità risiede dentro di noi e che ognuno è in grado di farla emergere, raggiungendo così la felicità come condizione interiore. Quindi Nichiren Daishonin riconobbe in que-

Healing, una tecnica meditativa americana che si occupa di guarigione dell'anima attraverso la connessione all'energia creatrice, ossia al divino. Con il buddismo di Nichiren Daishonin, basato sulla legge mistica che permea l'universo, Nam Myoho Renge Kyo, Ellys è riuscita a connettersi con la parte più profonda di sé e a trasformare molte sue tendenze negative, che la imprigionavano a ripetere sempre gli stessi schemi, e a liberarsi dal suo ingombrante io, fino a trovare una sua dimensione equilibrata e armonica. Per essere un buon coach bisogna saper trascendere parte del proprio ego e avere tanta pazienza con sé stessi e con il proprio ambiente (amicizia, lavoro, amore). Tutto parte unicamente da noi. Imparare a mantenere uno stato vitale alto non condizionato da fattori esterni permette all'essere umano di elevarsi e mettere nuove cause in pensieri, parole e azioni in modo consapevole. La consapevolezza è il mezzo attraverso il quale l'uomo diventa saggio, capace di orientare la propria vita verso il proprio be-

sta legge mistica la cura dalle quattro sofferenze della vita, in quanto alzandosi le vibrazioni, lo stato vitale aumenta e la saggezza dentro di noi ci permette di trascendere il nostro ego.

ne e quello degli altri. La recitazione costante di Nam Myoho Renge Kyo, che letteralmente significa “io dedico la mia vita alla legge di causa/effetto attraverso il suono della voce”, ci può cambiare la vita se la fede e la costanza ci accompagnano. È un mantra (formula che viene ripetuta molte volte) potente, capace di arrivare in profondità e toccare la nostra parte divina, anima, sé superiore. Nel buddismo si parla di Buddità, ossia di una condizione vitale di assoluta pace interiore perché non contaminata da fattori esterni. Raggiungere questo stato illuminato è possibile, difficile è mantenerlo perché i demoni interiori ed esteriori sono sempre in agguato. Ma una volta conosciuta questa condizione vitale occorre mantenersi centrati, in equilibrio per vibrare a quella frequenza, cercando in tutti i modi di non perderla. Ogni stato emotivo produce delle vibrazioni, che variano a seconda di ciò che la persona prova in quel momento. Infatti, noi siamo quello che vibriamo. Se i nostri pensieri, parole e azioni sono positivi, la nostra vita nella materia si manifesterà senza dubbio luminosa. Ciò significa avere le vibrazioni alte. Al contrario, se le nostre vibrazioni sono basse, ossia abbiamo pensieri, parole e azioni ne-

gative, la nostra vita ne risentirà. Ecco perché recitare Nam Myoho Renge Kyo gioca un ruolo fondamentale. Più recitiamo e più saremo allineati e centrati alla nostra anima, ossia al nostro sentire. Spesso l'essere umano non sa ascoltarsi e cerca di risolvere i problemi solo attraverso il mentale, pieno di sovrastrutture, pensieri limitanti e condizionamenti dati dalla società, dalla cultura e dalla religione. Quando invece riesce a connettersi alla propria anima attraverso la meditazione, ottiene le giuste risposte che gli servono per evolversi. Non sempre si riesce a meditare da soli, a trovare la giusta via, così il ruolo dello spiritual coach in questo frangente è indispensabile in quanto è una guida, un faro, che attraverso la propria conoscenza ed esperienza spirituale è in grado di illuminare le anime/personone che si rivolgono a lui, fornendo loro gli strumenti necessari alla crescita interiore.

Ellys si presenta

Personalmente parlo sempre della pratica buddista a chi mi si rivolge perché credo fermamente che il mezzo con il quale le persone possono entrare in contatto con il loro sé superiore è Nam Myoho Renge Kyo, dato che facilita la connessione con la propria Buddità. Un altro mezzo a me molto caro sono le carte e in modo particolare gli oracoli, perché pieni di simboli, figure e immagini che nascondono all'interno messaggi divini, in quanto chi crea le carte è divinamente ispirato. Spesso le utilizzo come strumento per dare consigli, consapevole che la carta o le carte estratte sono per il bene supremo della persona. Mi sono chiesta, dopo alcuni anni che utilizzavo le carte anche per avere risposte personali, come potevo esprimere, attraverso questa mia passione, la teoria buddista dei dieci mondi, per