

*Ringraziamenti*

*Prima di tutto volevo ringraziare tutte le persone che mi hanno sostenuto in questo progetto e che hanno creduto in me.*

*Ringrazio L'Essenza del Tutto e la mia Essenza per la realizzazione delle Carte Rainbow e dei loro messaggi.*

*Ringrazio me stessa per aver espresso la mia creatività e per aver seguito la mia intuizione con fiducia.*

*Antonella Aruna*





## PREFAZIONE

*La domanda che ti faccio è: SEI FELICE?*

*Quello che fai ti dà gioia e pienezza?*

*Fondamentale è scoprire se quello che pensi di volere è ciò che senti di volere!*

*La tua parte più profonda e divina, la tua Essenza, sa esattamente che cosa ti rende felice e nel momento in cui sei sintonizzato su di lei, focalizzando ciò che desideri veramente per la tua vita, tutto si muoverà per la creazione di ciò che vuoi.*

*Immaginare come vuoi il tuo mondo è il primo passo per crearlo; il problema è che se la tua mente è confusa, avrai anche delle idee confuse e di conseguenza farai delle azioni confuse.*

*Quante volte intraprendi una direzione e poi cambi idea e segui un'altra via? In questo modo senza una direzione stabile la tua energia, perde forza e viene dispersa; per ottenere ciò che vuoi è necessario avere azioni emotive, mentali ed energetiche tutte sintonizzate e rivolte verso un unico focus e le azioni devono essere azioni consapevoli e non compulsive.*

*E' necessario fare una bella pulizia mentale e sapere esattamente cosa volere o desiderare perché nel momento in cui riesci a direzionare in modo costante queste quattro azioni, potrai ottenere ciò che vuoi; significa ritrovare una mente libera, semplice come quella di un bambino senza perdersi in pensieri logici, razionali e negativi, avere fiducia e agire seguendo la propria Essenza.*

*Puoi immaginare l'essenza come un seme che contiene tutte le potenzialità di ciò che sarai da grande, le tue qualità, i talenti, le aspirazioni; lei è connessa con l'essenza della natura di cui si sente parte, è libertà, amore, gioco, leggerezza, armonia, forza, fiducia, creatività.*

*Il fatto è che la tua Essenza viene inquinata e condizionata da una serie di griglie di valori, di condizionamenti e di modi comportamentali, che fanno parte di un codice "sociale" che viene trasmesso dalla famiglia prima di tutto e poi crescendo dalla scuola, dalla religione, dalla cultura, dalla musica.*

*Una sorta di "programma" mentale che ti allontana dalla tua vera natura, dal tuo vero te stesso, dalla tua missione, influenzandoti su gusti, scelte, desideri e comportamenti; la conseguenza sarà la creazione della tua vita in base a ciò che pensi di essere e non in base a ciò che sei veramente.*

*Se ad un certo punto della tua vita ti accorgi che non sei soddisfatto di quello che fai, senti del disagio interiore, inquietezza, noia oppure accadono degli eventi che ti fanno riflettere sul senso della tua vita, significa che la tua Essenza sta cercando di richiamare la tua attenzione, perché ti stai allontanando da te e dalla tua vera natura.*

*E' un campanello che vuole risvegliarti che ti esorta a riprendere in mano la tua vita, i tuoi sogni e divenire consapevole di ciò che sei e che vuoi in modo da direzionare le tue azioni verso la creazione del mondo che desideri.*

*E' necessaria una riconnessione con te stessa, una riprogrammazione delle tue abitudini e convinzioni e la rivitalizzazione del corpo attraverso onde emozionali positive e nutrendoti con alimenti vitali.*

*Trovare ogni giorno un momento da dedicare a te, all'ascolto della tua Essenza che è il vero te stesso è fondamentale per direzionare la tua vita verso la tua massima realizzazione, direzionando la tua energia esattamente dove vuoi tu.*

*Per questo sono nate le CARTE RAINBOW.*

*Usa le carte come dei consiglieri o come degli alleati che rappresentano cioè delle energie alleate; se peschi la carta del giorno usala come indicazione massima per quella giornata.*

*Se invece hai delle situazioni su cui vorresti avere maggiore chiarezza, formula la tua richiesta-domanda in modo chiaro e semplice, scegliendo il gioco che più ti piace tra quelli proposti in questo manuale (a due, tre o quattro carte) oppure creando un tuo gioco personale.*

*Nel caso in cui tu non abbia domande è inutile chiedere per ottenere risposte!*

*Ascolta il tuo cuore prima di chiedere e non farlo nel mezzo di una tempesta emotiva; chiedi solo una volta per un determinato tema.*

Sommario:

Storia delle Carte	pag. 6
Il mazzo di carte in breve	pag. 11
Come usare le carte	pag. 28
Schemi di lettura	pag. 32
Carta Alleata e Carta Sfida	pag. 35
Come fare le domande	pag. 39
Elenco delle Carte Rainbow	pag. 46



## COME NASCONO LE CARTE RAINBOW?

Le Carte Rainbow sono l'espressione dell'Essenza, e rappresentano un ponte, un modo di comunicare con la parte più nascosta e vera di te; questa comunicazione avviene attraverso colori, immagini, simboli e messaggi.

Nascono da un processo creativo profondo e intuitivo in un periodo in cui ho ricevuto forte la chiamata dalla mia Essenza; grazie alla pittura e alla mia creatività sono riuscita ad elaborare e integrare emozioni ed eventi che mi hanno segnato profondamente. Questa trasformazione interiore si è manifestata poi sul piano pratico, in immagini e disegni.

Nelle lunghe passeggiate nel bosco, in montagna a contatto con la natura si attivavano in me canali di comunicazione con un mondo invisibile, che avevo già conosciuto da bambina ma che avevo dimenticato.

Una comunicazione silenziosa tra la mia Essenza e l'Essenza di tutto ciò che mi circondava; ritrovavo in me la fluidità dell'acqua, la solidità della terra, la leggerezza del vento, la forza del sole e più seguivo la voce della mia essenza, più arrivavano messaggi e più mi sentivo connessa all'anima della natura e a quell'energia divina che tutto permea.

L'essenza mi stimolava a ritrovare il benessere fisico, mentale ed emozionale e ciò di cui avevo bisogno era stare a contatto con gli alberi e la natura, respirare aria pulita in modo profondo e consapevole, cibarmi di alimenti vitali, abbandonare giudizi e condizionamenti che bloccavano la mia energia e innamorarmi di me stessa di ogni mio aspetto, di ogni mia sfumatura e anche delle mie ombre.

Un percorso di crescita, di consapevolezza e trasformazione che ha dato vita alle CARTE RAINBOW e che ora voglio condividere con te.

## **COSA SONO:**

Il mazzo di Carte Rainbow è un concentrato di intuizioni, di conoscenze e di esperienze che ho accumulato nella mia vita e in una più che decennale attività come operatrice olistica.

Nelle carte sono racchiuse intuizioni e messaggi, espressi attraverso simboli archetipici che indicano ciò che ti è utile in quel determinato momento, accompagnandoti a dialogare con la parte più profonda di te, la tua Essenza.

Tutte le risposte sono già dentro di te; tu sai, o meglio la tua Essenza sa che cosa è meglio per te e per il tuo benessere! Quello che serve è un aiuto per sviluppare e rinforzare la FIDUCIA in te e nel tuo intuito e per questo, le carte Rainbow sono un prezioso strumento;

Puoi utilizzarle nel modo che più senti in sintonia con te e nel manuale troverai, oltre che la descrizione approfondita delle carte, alcune semplici auto letture: utilizzate ogni giorno le CARTE RAINBOW sono uno strumento che:

- aiuta a individuare le tue abitudini negative o pensieri limitanti (sfide)
- indica il tuo punto di forza (alleato)
- accompagna la tua giornata con un messaggio propositivo

Affiancando alle Carte, i supporti audio e video avrai un programma completo per affrontare e superare situazioni che creano ansia e stress, per liberarti di giudizi e condizionamenti che limitano la libera espressione di ciò che sei, per ritrovare un benessere emozionale, mentale, fisico e spirituale.

Importante è comprendere che cos'è l'essenza e la consapevolezza.

## **ESSENZA E CONSAPEVOLEZZA:**

L'Essenza è una dimensione interiore, non è qualche cosa di tangibile e visibile è uno stato dell'Essere. Per comprendere meglio possiamo usare

delle metafore o dei simboli; a me piace usare l'immagine di un seme che viene piantato al momento della nascita e che racchiude in sé tutte le potenzialità per divenire fiore, pianta e dare frutto.

Per esprimere a pieno le proprie potenzialità, che giacciono latenti e nascoste, l'essenza/anima necessita però di una terra fertile, di acqua, di sole e di giusto nutrimento altrimenti il seme rimane lì in attesa che le condizioni ottimali per il suo sviluppo e crescita, si manifestino.

L'essenza fa parte del mondo invisibile, del mondo immanifesto dove sono presenti le infinite potenzialità e per manifestarsi sul piano della materia essa indossa un vestito, un involucro tangibile e visibile che è il corpo fisico. Ma non è detto che l'essenza riesca ad esprimersi, non è detto che riesca a portare a frutto manifestando concretamente e pienamente ciò che è.

Quale è il nutrimento, l'acqua e il sole, che può farla germogliare? Questo nutrimento è la consapevolezza: l'essenza è il non manifesto e la consapevolezza è il manifesto, una è la sostanza, l'altra è la forma, una è il principio femminile e l'altra il principio maschile (lo yin e lo yang-shakti e shiva).

Tutti noi veniamo al mondo con il nostro seme ma se non lo nutriamo con la consapevolezza è come avere un tesoro e tenerlo nascosto e se vogliamo conoscere la nostra essenza/anima dobbiamo illuminarla con la luce della consapevolezza; non esiste una senza l'altra.

La consapevolezza è l'origine di ogni comprensione, è la vera natura della mente; possiamo definirla come uno stato di "non mente" uno stato che va oltre la mente "programmata" o condizionata; fino a che cerchiamo soluzioni all'interno di quest'ultima, che è quella mente che analizza, giudica, cataloga, dà etichette, controlla finiamo per non trovare soluzioni ai nostri problemi e finiamo per rimanere intrappolati proprio nella mente stessa che li ha generati.

La mente programmata è incapace di accettare, di valutare con obiettività; se tu diventi il problema o il problema diventa gigante non sarai più in grado di vedere le cose in maniera distaccata e dall'esterno, perché sarai



identificato completamente con quello che stai vivendo e avrai difficoltà a trovare soluzioni o vie d'uscita.

Solitamente queste soluzioni vengono cercate fuori di noi, incolpando magari gli altri di non darci l'aiuto necessario per superare la situazione mentre l'unico posto dove cercare la soluzione è dentro di noi e cioè attingere a quella fonte, quella forza, alla risorsa più grande che abbiamo in noi che è la CONSAPEVOLEZZA.

L'aquila riesce a vedere dall'alto, tutto il panorama nel suo intero e, nel momento in cui identifica la sua preda, riesce a vedere anche il minimo dettaglio e così è la consapevolezza che riesce a vedere tutto dall'alto nel suo insieme comprendendo la natura di ciò che sta accadendo e in tal modo a trovare una soluzione.

Essere consapevoli è essere ricettivi a sé stessi.

La mente "libera" è quella mente che è stata liberata da condizionamenti e da pensieri limitanti; è una mente creativa, intuitiva e man mano che la mente pensante si acquieta ecco che la consapevolezza si manifesta. La consapevolezza ha a che fare con la mente, l'essenza ha a che fare con le emozioni e con i sensi; osservando e percependo nel corpo le emozioni e sensazioni è il primo passo per avvicinarsi a ciò che definisco essenza. L'essenza è la forza vitale, è l'energia che sostiene il tuo cammino di vita.

## **E' UNA QUESTIONE DI PRIORITA' E DI SCELTA**

Perché dovresti fare tutto questo? Perché voler conoscere la tua Essenza o ampliare la tua consapevolezza? Per conoscerti!

Puoi continuare la tua vita ricalcando modelli, schemi e automatismi che ti fanno stare nella totale inconsapevolezza di chi sei veramente, che ti mantengono in uno stato di tensione e di controllo, automatismi che sono nella mente programmata la mente della dualità, la mente che giudica, che cataloga, che analizza e che separa, oppure scegliere di risvegliare il seme

della tua Essenza, per iniziare a vivere veramente ciò che sei, per ritrovare il piacere in ciò che fai e farlo con gioia, per essere libero e agire con consapevolezza dirigendo la tua energia verso la tua massima realizzazione.

Nello spazio della tua essenza che è oltre la tua mente razionale potrai entrare in contatto con quel campo di coscienza che tutto contiene e che tutto permea, scoprendo che in realtà tutto è interconnesso; c'è chi lo chiama Universo, chi lo chiama Campo unificato, chi lo chiama Dio. Un campo di pura energia e di vibrazione cosciente che è un campo di infinite possibilità di manifestazione.

Far incontrare Essenza e Consapevolezza, il principio femminile e maschile, mente e cuore ti porta all'unità, a sentirti completo, vivendo un benessere sia interiore che esteriore e in grado di creare ogni giorno la tua vita.

