

PNL e Programmazione Neuro Quantistica

Ogni cosa è parte di un grande
campo quantistico olografico universale
che collega tutto senza limiti di spazio e tempo

Questo campo quantistico interagisce con
azioni, emozioni, immagini simboliche, volontà e credenze
delle "coscienze" che lo abitano,
che contribuiscono in tal modo a co-creare la realtà.

INTRO: PROGRAMMAZIONE NEURO LINGUISTICA

La PNL, per esteso Programmazione Neuro Linguistica, sta godendo negli ultimi decenni di sempre più fama e riconoscimenti in merito alla sua sorprendente e rapida efficacia. La PNL è una tecnica usata dagli psicoterapeuti, ma originariamente non venne inventata da uno psicologo, bensì da una singolare coppia di individui: un informatico e un linguista, saggista e coach. Nasce negli anni 1970 come un'alternativa alla classica psicoterapia, che, basandosi spesso sulla psicanalisi freudiana, non portava i risultati desiderati.

La PNL, come dice il nome, nasce studiando la connessione tra i processi neurologici del cervello, il linguaggio e il comportamento, o meglio gli schemi comportamentali che stanno alla base del nostro comportamento odierno. Agendo ("programmando") direttamente sul cervello tramite lo strumento del linguaggio si possono cambiare gli schemi comportamentali, e di conseguenza cambiare la propria vita.

Più avanti vennero sviluppati anche altri strumenti come la visualizzazione o anche semplici ma efficacissimi movimenti degli occhi, come nell'efficacissima tecnica WingWave, inventata da una dottoressa americana per risolvere i traumi, tecnica che uso anch'io con molto successo nel mio studio. Tutti gli strumenti della PNL hanno secondo me un'efficacia sorprendente, soprattutto se abbinati ad una buona base di psicologia.

Anche gli insegnamenti di C.G. Jung, soprattutto per quanto riguarda i simboli, gli archetipi e l'inconscio collettivo, sono stati integrati con molto successo nella PNL e come vedremo nella Programmazione Neuro Quantistica.

La PNL oggi viene praticata su scala mondiale da moltissimi life coaches, coaches aziendali e psicoterapeuti per migliorare la vita delle persone, aiutandole a migliorare le relazioni sociali, a raggiungere i propri obiettivi, a risolvere i problemi, a capire meglio se stessi e i propri desideri, ecc..... Esistono anche moltissimi libri in merito per l'uso quotidiano.

PROGRAMMAZIONE NEURO QUANTISTICA

Come ci insegna la fisica quantistica, la realtà che noi osserviamo è solo una delle tante possibili.

E' l'osservatore che con la sua coscienza partecipa alla creazione, definendo una scelta che – come dicono i fisici – “collassa” una possibilità tra le tante potenzialità.

La realtà emotiva e mentale in cui viviamo non è frutto del caso. Siamo noi a creare le circostanze che la definiscono e la confermano quotidianamente e spesso questo accade e si definisce in modo negativo a causa delle nostre credenze limitanti.

Imparare a disidentificarci da esse attraverso la creazione di campi pensiero potenzianti è uno degli scopi principali della programmazione neuro quantistica di Ermanno Paoletti, psichiatra italiano, che si basa sulla PNL nonché su basi di psicologia junghiana, con elementi e riferimenti derivanti da altre discipline, ma soprattutto sulle più attuali conoscenze nel campo della fisica quantistica, delle onde elettromagnetiche ecc...

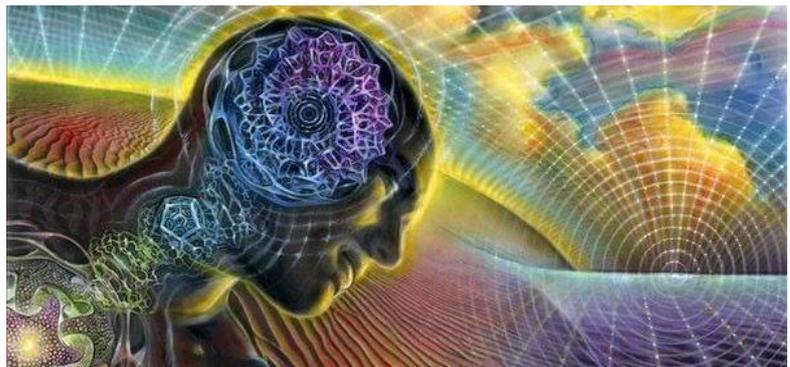
Tutte le asserzioni fatte da Ermanno Paoletti vengono sottolineate da risultati di ricerche condotte da Università, spesso americane.

La programmazione neuro quantistica ci dà un valore aggiunto sul PNL, la magia, la preghiera e tutte le tecniche che usiamo per modificare la realtà e ci offre una chiave con la quale possiamo interpretare e comprendere profondamente tutte le religioni, le teorie e le pratiche spirituali, le teorie esoteriche ecc....

IL CAMPO UNIFICATO D'INFORMAZIONE

Basandosi appunto su ricerche internazionali, soprattutto sulla fisica quantistica, Paoletti ha dimostrato l'esistenza del Campo Unificato di Informazione, il fulcro della Programmazione Neuro Quantistica, quello che noi grazie a Jung già conosciamo come Inconscio Collettivo. Si tratta appunto di un campo di sola informazione, non contiene né materia né energia, pura coscienza, accessibile a tutti. Per questo si chiama “unificato”.

Cos'è una pura informazione? E' come una sinfonia: Il CD è la materia, le onde elettromagnetiche che trasportano la musica sono energia, ma la musica stessa, la canzone, la sinfonia, è pura informazione. Con la stessa materia (stesso CD) e la stessa energia



(stesse onde) si potrebbe avere anche una musica diversa, a seconda di ciò che si registra, cioè un'informazione diversa.

E come nell'esempio della musica, l'informazione ha il potere di modificare (parzialmente) la materia, di modellarla, pur restando la materia sempre materia e sempre con le stesse caratteristiche. Così, a seconda della musica, ci saranno dei solchi diversi sul disco, le onde avranno frequenze diverse, e, applicando l'esempio a noi stessi, il campo universale d'informazione modella le nostre vite, i nostri corpi e tutto ciò che è materia o energia. Perché l'embrione passa attraverso tutti i cicli della storia degli animali sulla terra? Perché ci sono dei campi morfogenetici che lo modellano. Il corpo sottile modella il nostro corpo materiale.

Il Campo Unificato d'Informazione o Inconscio Collettivo è il posto (anche se non è un luogo, ma è facile per noi immaginarcelo come tale, come nella religione si immagina il cielo come paradiso) dove sono conservati tutti gli archetipi e i simboli. Gli archetipi sono informazioni presenti nel campo già prima della nostra nascita, molti di essi esistevano già prima della nascita della razza umana. Gli archetipi più conosciuti sono le divinità, anche le minori come gli angeli, poi anche gli esseri elementari (elfi, gnomi, unicorni...) sono archetipi, il mago è un archetipo, gli elementi lo sono (acqua, terra, fuoco...), anche i tarocchi lavorano con gli archetipi ecc ...

Ma non solo: tutto ciò che esiste ha anche un riscontro nel campo unificato di informazione, sia a livello quantistico di fotoni, pioni e bosoni, sia a livello globale, la terra, la luna, il sole... e ovviamente tutto ciò che sta nel mezzo, compreso ogni singolo individuo. Ci sono "archetipi", o sarebbe meglio chiamarli "piccoli campi di informazione" o "nubi di informazione" o "idee" per ognuno di noi, per ogni famiglia, per le associazioni, le coppie...

E ognuno di noi è collegato al Campo Unificato d'Informazione tramite il suo Io Superiore o Sé transpersonale, la parte di noi stessi che è in contatto sia con il nostro io, la nostra coscienza, sia con l'Inconscio Collettivo e quindi l'Universo.

Più noi nutriamo questi archetipi, più essi si rafforzano. Lo stesso accade con qualsiasi altra cosa sia salvata nel Campo Unificato d'Informazione, anche con le idee, e con i piccoli campi corrispondenti a noi stessi e alla nostra famiglia.

LA PAROLA

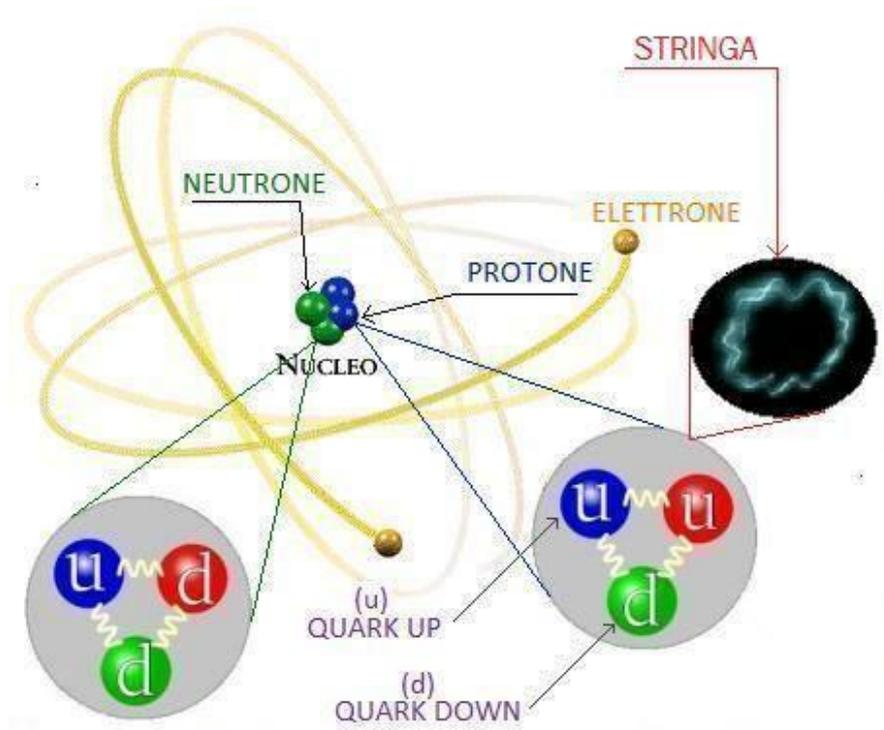
La parola in principio era un'invocazione magica. E' nata come parte dei rituali sciamanici e aveva un enorme potere invocativo, serviva a modificare la realtà attraverso il contatto con gli archetipi, le divinità.

E' ancora così. La parola modifica l'informazione nel Campo. Ogni volta che affermiamo una cosa, sia essa per scherzo o sul serio, lanciamo un'informazione nel campo, che lascia un segno.

Per questo, le parole che usiamo devono sempre corrispondere ad una profonda verità. Tutte le volte che affermiamo una verità essa aumenta di potenza, tutte le volte che affermiamo il contrario la danneggiamo.

Quindi, attenzione all'uso delle parole, anche nell'uso quotidiano. Possiamo danneggiare anche noi stessi, o i nostri cari, parlando a vanvera. E ancor più nell'ambito del PNL, che per definizione usa la parola come strumento per modificare la realtà, dobbiamo pensare molto, molto bene che parole usare, e usarle in maniera molto precisa e focalizzata, tenendo presente che le parole diventano realtà. Anche quelle scritte.

QUANTISTICA



Le particelle quantiche come i fotoni, i pioni e i recentemente scoperti bosoni si smaterializzano continuamente, senza lasciare nessuna traccia nemmeno energetica, per poi rimaterializzarsi esattamente tali e quali erano prima, tornati dal loro viaggio nel Campo Unificato di Informazione. E' ovvio che non potrebbero fare così se non esistesse qualcosa che conserva la loro Informazione. Questo prova l'esistenza di un Campo Unificato d'Informazione.

Le componenti dei quark sono le cosiddette stringhe (vedi immagine), delle quali si sa l'esistenza dappertutto, anche nel più ostile e vuoto spazio siderale, anche a -273°C , il campo di punto O, ovvero la linea che divide la materia dal Campo Unificato di Informazione. (David Bohm). Ciò ci lascia pensare che questo Campo sia presente ovunque.

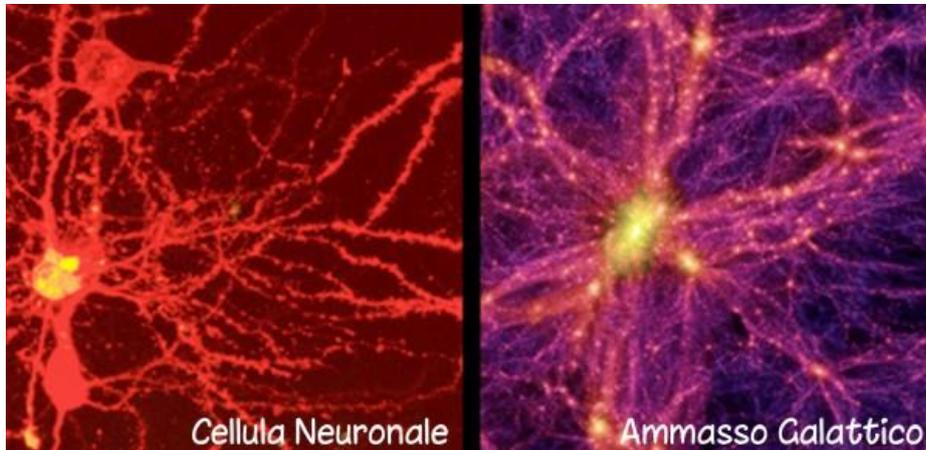
Le cellule del nostro corpo comunicano tra di loro attraverso ormoni, citochine, elettromagnetismo e anche biofotoni. Questi biofotoni sono particelle quantistiche che si agganciano continuamente al Campo Unificato di Informazione. Questo significa che le nostre cellule sono continuamente in contatto con il Campo.

Anche i ricordi sono conservati probabilmente nel Campo Unificato di Informazione, non è stata trovata alcuna area cerebrale corrispondente ai ricordi. Essi sono forse immagazzinati negli schemi di interferenza d'onda generati dagli impulsi nervosi di tutti i neuroni attraverso il cervello, come in un ologramma.

Grazie ai microtubuli, come hanno dimostrato Penrose e Hammerhof, il cervello è in grado di elaborare informazioni non solo biochimiche ma anche elettromagnetiche. I microtubuli sono formati da tubuline, proteine molto simili ai cristalli liquidi, che funzionano come un microprocessore e si connettono con il Campo Unificato di Informazione. Tale interazione

avviene almeno 40 volte al secondo, la stessa frequenza con la quale i fotoni e i pioni si smaterializzano e rimaterializzano. Ciò ci fa pensare che noi pensiamo ad ologrammi.

IL NOSTRO CERVELLO



E allora, perché non abbiamo costantemente cosciente accesso a tutte le informazioni universali?

Perché il nostro cervello è un filtro, il suo compito è quello di limitare l'accesso alle

informazioni, altrimenti impazziremmo. Nello stesso modo in cui limita gli input a siamo sottoposti tutti i giorni. Pensate se dovessimo costantemente essere consapevoli di tutti i rumori vicini e lontani, come l'auto che sta passando di fuori, il ticchettio dei tasti che sto premendo..., di tutti gli oggetti presenti nel nostro campo visivo, di tutte le sensazioni corporee come la pressione di una gamba sull'altra, i capelli che scendono sulla fronte, la posizione della schiena, la sensazione della stoffa appoggiata al nostro corpo... per non parlare dei processi degli organi interni, pure essi innervati ma dei quali noi normalmente nemmeno ci accorgiamo. Il nostro cervello filtra tutto questo. Per questo se abitiamo vicino alla stazione o all'aeroporto dopo qualche mese non sentiamo più consapevolmente il rumore dei treni o degli aerei, nonostante esso sia molto forte. In realtà noi sentiamo tutto, vediamo tutto, solo il nostro cervello non fa arrivare queste informazioni alla nostra coscienza. Lo stesso vale per l'immensa quantità di informazioni provenienti dal Campo Unificato di Informazione.

Per questo quando si prendono delle droghe allucinogene come l'LSD o l'Ayahuasca, che altro non sono che potenti veleni che inibiscono il filtro cerebrale, si prende coscienza di cose delle quali prima non si sapeva nemmeno l'esistenza. Il problema, poi, è sapere come utilizzare queste informazioni a noi sconosciute, come decodificarle. Molte volte le dimentichiamo subito di nuovo, come facciamo con i sogni, perché non abbiamo punti di riferimento alle quali ancorare le nuove esperienze. Il cervello riconosce e accetta solo informazioni per le quali ha schemi a cui rapportarle. Noi funzioniamo ad ologrammi, e quindi se non abbiamo il sistema di decodifica non recepiamo l'informazione.

Per questo motivo le sostanze allucinogene dovrebbero essere riservate agli sciamani, che grazie alla loro preparazione ed esperienza sanno come metabolizzare le informazioni.

LE RICERCHE DI VAN LOMMEL SULLA VITA DOPO LA MORTE

Van Lommel, un cardiologo olandese, ha analizzato 388 casi di esperienze near death (quasi morte).

Ha registrato e catalogato le esperienze di moltissimi suoi clienti, clinicamente morti e poi tornati in vita, che raccontassero di aver avuto un'esperienza di quasi morte. Molte volte si poteva verificare se ciò che la persona clinicamente morta (comprovato da tutti i macchinari) asseriva di aver visto, e per eliminare tutti i dubbi Van Lommel ha fatto anche esperimenti attivi, come ad esempio l'installazione di un pannello a tre metri di altezza visibile solo dal soffitto con immagini scelte a random da un computer il quale registrava le immagini mandate. Se l'immagine vista dalla persona morta sul lettino, la cui anima si librava nell'aria, corrispondeva a quella registrata dal computer per quel momento, poteva solo averla vista fluttuando sopra il suo corpo, visto che nessun altro la vedeva.

Con le sue ricerche, Van Lommel ha riscontrato che ci sono molti punti in comune tra tutte le esperienze di quasi morte, che riassumiamo come segue:

1. Il corpo sospende la sua vita terrena. Questo non comporta dolore, ma rumore.
2. Dopo il rumore sovviene una bellissima sensazione di amore, pace, calma, felicità.
3. L'anima, che è ancora nel corpo, ne esce, come si esce da un abito usato. A questo punto vola con spostamenti immediati che non corrispondono alle leggi della fisica.
4. Visione del tunnel: si viene aspirati molto velocemente in una galleria buia, in viaggio verso la luce.
5. La luce ci circonda, e con essa entità spirituali, parenti e amici morti che ci danno il benvenuto e ci aiutano a capirci nel nuovo mondo.
6. Incontro con la luce suprema, nella religione cristiana rappresentata da Dio.
7. Invito a prendere in esame la vita terrena appena passata. Le immagini sono precise, piene di particolari, anche tridimensionali.
8. A questo punto solitamente le persone riferiscono di aver sentito il comando di tornare nel loro corpo. La maggior parte si è rifiutata di tornare, ma sono stati costretti.
9. Rientro nel proprio corpo.
10. Consapevolezza dell'esperienza vissuta e certezza di una nuova vita dopo la morte, nostalgia di tornare nell'aldilà.

Oppure, in caso di morte definitiva:

9. L'esame della vita terrena viene fatto più volte fino alla piena consapevolezza di ciò che è accaduto e perché. Poi, conclusa questa fase, prima o poi si torna sulla terra.

Quest'ultima parte ovviamente non è certa perché non è facile interrogare le persone morte definitivamente, ma anche questo è stato fatto, con l'aiuto di vari medium, dei quali è stata verificata con svariati metodi l'abilità di parlare con le entità non terrene. Ad esempio, sono state misurate le onde elettromagnetiche della stanza mentre il medium parlava, per vedere se quando diceva di percepire un'entità essa c'era veramente, ed era proprio così. Quando il

medium diceva di non vedere nulla gli apparecchi non registravano alcuna onda diversa dal solito, nemmeno se si cercava di imbrogliare il medium dicendogli di aver captato qualcosa. Quando il medium diceva di vedere delle persone morte, l'apparecchio captava ammassi di fotoni. Quando il medium diceva di vedere un angelo, l'apparecchio captava addirittura raggi cosmici, una prova inconfutabile che nella stanza c'era un'entità diversa da quelle che sono solite popolare le stanze di ospedale.

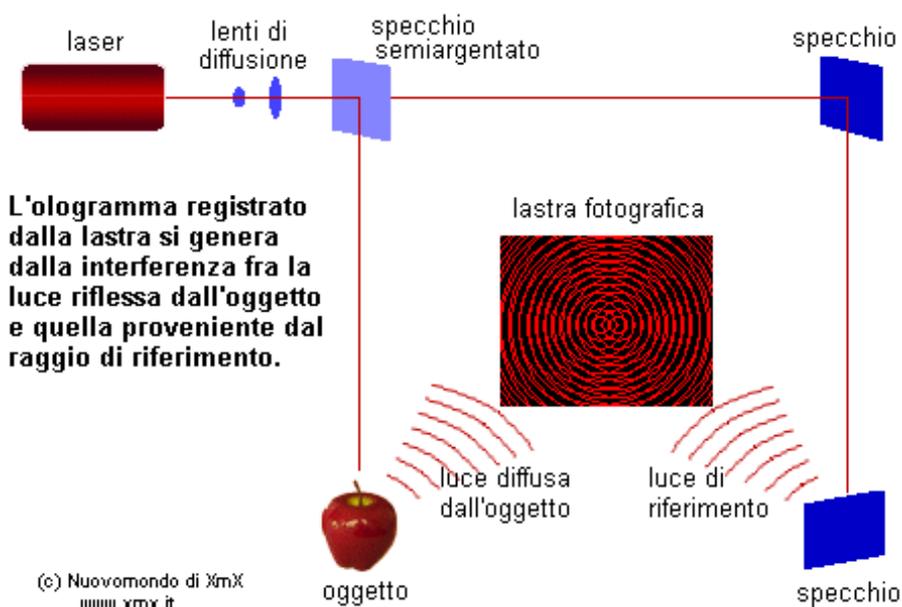
Vedi anche *Consciousness Beyond Life, The Science of the Near-Death Experience*, di Pin Van Lommel (foto)



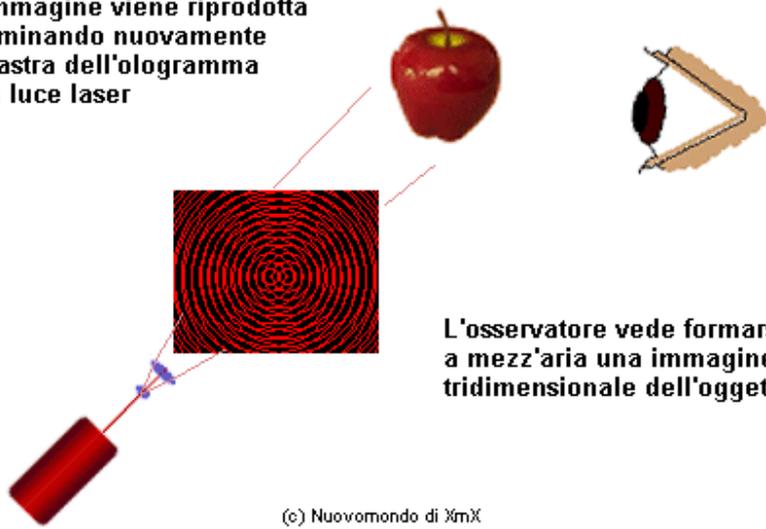
GLI OLOGRAMMI

Gli ologrammi sono dei disegni bidimensionali con strane linee indecifrabili. Se noi però proiettiamo un raggio laser su queste lastre, nell'aria appare un ologramma tridimensionale (es. una mela). Il punto più stupefacente è che l'ologramma non funziona in maniera lineare e terrena alla quale siamo abituati: se noi di questa lastra ne rompiamo un pezzettino piccolo e proiettiamo l'immagine con il raggio laser, l'immagine non sarà solo un pezzettino (di mela), ma sarà intera, solo con una risoluzione più bassa e un po' più piccola. Quindi da un ologramma si può sempre ricavare il tutto, anche da una parte millesimale dell'ologramma totale. Inoltre su una singola lastra si possono memorizzare anche più ologrammi.

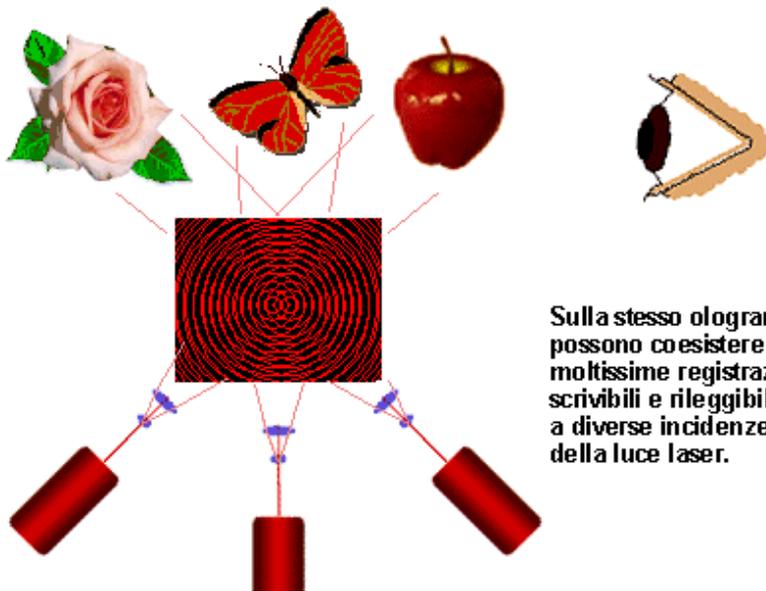
Il Campo Unificato di Informazione ha una memoria olografica, il che significa che, come per gli ologrammi, da un pezzettino di ologramma si può ricavare il tutto. Vuol dire che da qualunque parte dell'universo si può ricavare l'informazione di tutto l'universo.



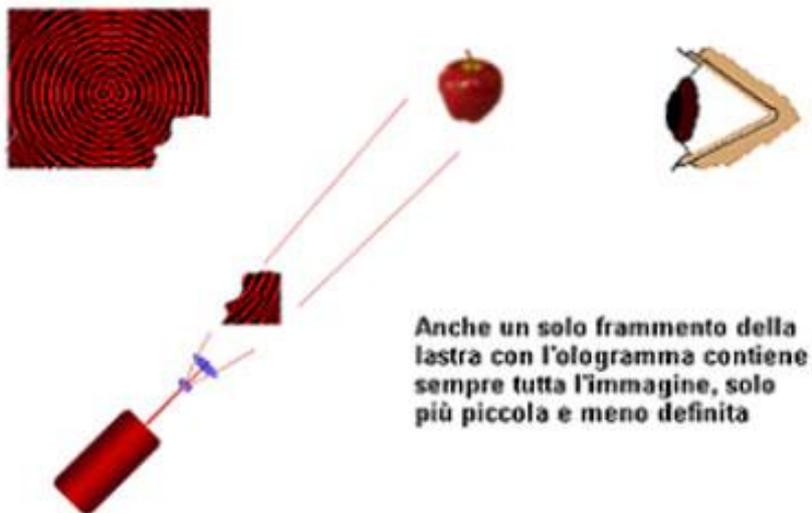
L'immagine viene riprodotta illuminando nuovamente la lastra dell'ologramma con luce laser



L'osservatore vede formarsi a mezz'aria una immagine tridimensionale dell'oggetto



Sulla stesso ologramma possono coesistere moltissime registrazioni, scrivibili e rileggibili a diverse incidenze della luce laser.



Anche un solo frammento della lastra con l'ologramma contiene sempre tutta l'immagine, solo più piccola e meno definita

IL CAMPO UNIFICATO DI INFORMAZIONE E IL SUO RAPPORTO CON NOI



Il Campo Unificato di Informazione si evolve, non è statico. Tutti noi lo evolviamo, tutto ciò che ha coscienza. Le coscienze degli esseri senzienti contribuiscono ad evolvere il Campo Unificato di Informazione. L'Universo è stato creato con delle precise leggi fisiche che hanno previsto la creazione degli esseri coscienti. Non è dovuto al caos, le probabilità che ciò sarebbe potuto succedere sono troppo piccole. Era stato programmato per questo scopo proprio dal Campo Unificato di Informazione, che teneva le informazioni che hanno portato alla creazione dell'Universo. Questa informazione originaria è equivalente a Dio, Shiva e tutte le altre divinità equivalenti.

Ogni cosa è parte di un grande campo quantistico olografico universale che collega tutto senza limiti di spazio o di tempo. Nel Campo non esiste in tempo.

Questo campo quantistico interagisce con azioni, emozioni, immagini simboliche, volontà e credenze delle "coscienze" che lo abitano e che contribuiscono in tal modo a co-creare la realtà.

Questo mondo comunica con il mondo reale attraverso appunto le informazioni. I fotoni ad esempio non sono né materia né energia, esistono sia nel campo unificato d'informazione sia nel mondo materiale e perciò agiscono da ponte di comunicazione.

Al contrario di ciò che si crede comunemente nell'ambito dell'esoterica, il campo unificato d'informazione è solo informazione, non è fatto di energia. Non c'è né materia né energia, solo informazione. Anche noi abbiamo una parte di noi stessi che non è né materia né energia, è solo informazione, e questa è collegata al campo unificato d'informazione.

Quando usciamo dal corpo, rimane solo l'informazione, il nostro Sé, l'Io Superiore, che consiste in pura informazione, arricchito da tutte le esperienze che abbiamo raccolto durante questa vita terrena.

Questo è il senso della nostra incarnazione, quello di arricchire il nostro Sé e di conseguenza il campo unificato d'informazione di nuove informazioni, in modo da crescere spiritualmente. Il nostro Sé ha il ruolo dell'osservatore e guarda la nostra esistenza materiale con tutti i suoi pensieri e sentimenti da un punto da dove non esiste il tempo, né le emozioni. Il nostro Sé guida il nostro Io attraverso il percorso di vita, e lo fa secondo i suoi criteri. Per questo a volte ci sembra che le cose non vadano per il verso giusto, in realtà è solo una questione di punti di vista. Tutto è relativo, e per il Sé eterno e onnisapiente le cose possono avere un aspetto totalmente diverso che per il nostro Io egoista e limitato. Adirittura il corpo stesso, se si guarda la vita da un punto di vista globale, è solo un ulteriore vestito che ci mettiamo per assumere un determinato ruolo che ci permette di fare una determinata esperienza con lo scopo di arricchire il nostro Sé di una qualità che era ancora scarsa. L'arte del vivere sta nel trovare la consapevolezza di tutto ciò e un'efficiente comunicazione tra il Sé e l'Io in modo da poter co-guidare la nostra vita anche tenendo conto di esigenze terrene come la salute, la sicurezza materiale e la soddisfazione dei bisogni.

ESSERE IN RISONANZA

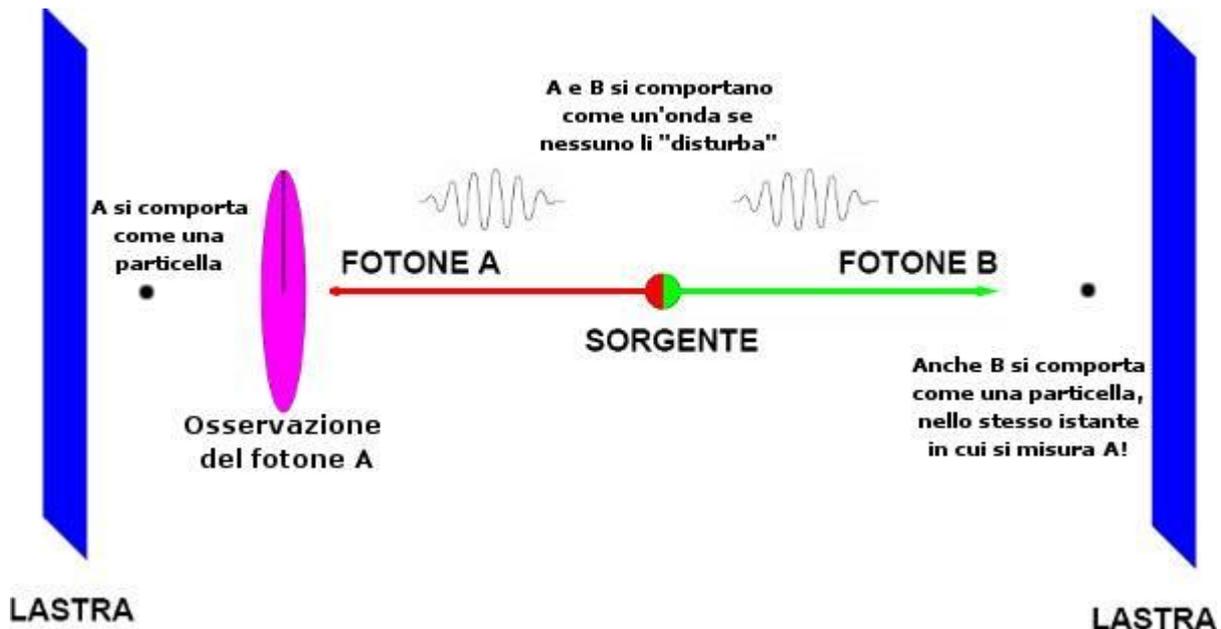
Un altro concetto fondamentale della Programmazione Neuro Quantistica è la risonanza: Le onde elettromagnetiche interagiscono tra di loro solo se sono molto simili. In quel caso si parla di risonanza. Per questo i suoni forti possono far tremare o addirittura rompere il vetro, e per questo i ponti dove passano molti mezzi vengono studiati bene, soprattutto per quanto riguarda il materiale di costruzione, perché se il rumore dei mezzi entra in risonanza con il materiale dei pilastri il ponte può crollare.

Anche l'omeopatia funziona solo se c'è risonanza tra l'informazione omeopatica e il paziente, per questo Samuel Hahnemann diceva "similia similibus curantur", cioè che il simile va curato con il simile. Se il carattere della persona non è in risonanza con il rimedio, il rimedio non funziona. Per questo è sempre errato acquistare rimedi omeopatici da chi non ha studiato Omeopatia in maniera sufficientemente approfondita (almeno 3 anni).

Lo stesso vale per i fiori di Bach, la Biorisonanza e molte altre tecniche di medicina naturale.

Quello che a noi interessa in questa sede, comunque, non è l'omeopatia, ma la risonanza con il Campo Unificato di Informazione, chiamata anche Entanglement Quantistico con il Campo Unificato di Informazione. Entanglement vuol dire connessione non locale tra due particelle che si influenzano spontaneamente senza limiti di spazio né di tempo (oltre la velocità della luce). È stato scoperto che le particelle quantistiche comunicano tra loro in questo modo

attraverso il Campo Unificato di Informazione: due particelle tra loro strettamente connesse perché create contemporaneamente si comportano sempre allo stesso modo anche se lontane l'una dall'altra. Sono stati fatti esperimenti allontanando moltissimo le particelle e sempre si comportavano allo stesso modo (quando una evitava un ostacolo anche l'altra faceva la stessa curva nel vuoto). L'incredibile è che le particelle si comportano nello stesso modo NELLO STESSO ISTANTE senza nemmeno un millesimo di secondo di stacco, nonostante la grande lontananza. Questo significa che comunicano attraverso il Campo Unificato d'Informazione, non ci sono altri modi di comunicare evitando spazio e tempo. (vedi anche: Esperimento sulla correlazione quantistica di Alain Aspect, Parigi 1982).



La materia è subordinata ai processi elettromagnetici, e il nostro elettromagnetismo definisce con chi e che cosa entriamo in risonanza. Per questo motivo ci sono persone che reagiscono molto negativamente agli stimoli elettromagnetici dei cellulari e del wi-fi e altre che non sentono alcun effetto sul proprio corpo.

Due cervelli possono entrare in Entanglement quantistico tra di loro con la meditazione. Così funziona la telepatia: non con onde elettromagnetiche, ma senza l'utilizzo di energia, attraverso il Campo Unificato di Informazione.

La reincarnazione avviene per risonanza: il Sé presente nel campo unificato d'informazione entra in risonanza con un corpo, si sintonizza con esso e quindi si incarna. Il tempo non esiste, quindi le incarnazioni non seguono una linea temporale, ma sono possibili anche nel passato.

Nella fisica quantistica c'è armonia. Le leggi dell'Universo sono estremamente armoniche, altrimenti non potremmo esistere. Quindi dobbiamo entrare in risonanza con questa armonia.

Ian Stevenson – "reincarnazione, 20 casi a sostegno" e "Le prove della reincarnazione"

Jim B. Tucker, "Life before life"

LA LEGGE DI ATTRAZIONE



La maggior parte dei lettori sa probabilmente di cosa sto parlando, ultimamente è pieno di libri e corsi sulla legge di attrazione. A volte si rischia di credere di essere onnipotenti e poter raggiungere istantaneamente qualsiasi obiettivo. Seppure la legge di attrazione è una legge universale ed eterna, non è proprio come alcuni testi ci fanno credere. Dalla nostra posizione materiale sulla terra non si può attrarre qualsiasi cosa a piacimento in tempi ristretti. La materia segue l'informazione, ma ha bisogno di tempo, e di materia prima, o energia con la quale formarsi. Si può attrarre ciò che rientra nelle proprie probabilità quantistiche. Quindi non è possibile vincere al lotto senza giocare, trovare il marito ideale e vivere felici per il resto della vita, o diventare ricchi dal nulla, non si può ricevere un assegno in casa solo perché ci si aspetta di riceverlo, ma si può modificare il proprio futuro partecipando attivamente alla sua creazione e manifestazione, molto più di quanto abbiamo creduto nei decenni passati.

Come dimostrano vari esperimenti di fisica quantistica, a livello quantistico non si parla di esattezza, ma di probabilità. E' stato scoperto che l'elettrone che ruota attorno al nucleo dell'atomo non ha un posto preciso, ma una nube di probabilità. Solo nel momento in cui un osservatore cosciente lo osserva e determina dov'è, l'elettrone collassa nella materia e prende un posto preciso.

La stessa cosa avviene con gli elettroni che, come recentemente scoperto, possono comportarsi sia come materia sia come energia (onde): non è definito se si comportano come materia o come onde finché non sovviene un osservatore a definirlo (vedi esperimento della doppia fenditura). Vedi <http://www.youtube.com/watch?v=kXLODY7Da6Y> = l'esperimento delle due fessure menzionato sopra, raccontato in maniera facile con un cartone animato.

Quindi l'osservatore influisce sul fenomeno osservato. Questa conoscenza si può applicare ad ogni campo della nostra vita. Come attivo osservatore abbiamo influenza sugli eventi che ci riguardano (a anche su altri, di riflesso, ma questo per ora non ci interessa).

In fisica quantistica gli oggetti non sono cose definite ma possibilità di scelta. E' come se il fenomeno si manifestasse in maniera diversa in diversi universi paralleli, senza fermarsi su un universo preciso ma sempre lasciando aperte tutte le possibilità, finché un osservatore cosciente sceglie un determinato universo e il fenomeno quindi collassa in quell'universo lì. La coscienza influenza le cose e gli eventi.

A questo punto sorge la domanda: **come si fa praticamente ad influenzare la realtà?**

La risposta è: **l'aspettativa che abbiamo mentre osserviamo la realtà influisce sulla realtà.**

Quindi se ci aspettiamo una determinata cosa, quella cosa, sempre se rientra nelle nostre possibilità quantistiche, si manifesterà.

E' provato che noi influiamo sul risultato di test, esperimenti, anche sul computer, come si vede dagli esperimenti del PEAR:

LE RICERCHE DEL PEAR

Il PEAR, Princeton Engineering Anomalies Research, ha dimostrato, con le sue ricerche ventennali, che il cervello umano, anche la più semplice delle persone, ha la facoltà di influenzare gli eventi, nel loro caso il computer.

Per questo esperimento è stato ideato un testa/croce elettronico: a random, il computer faceva testa o croce, molte volte al secondo. Se questo viene fatto per milioni di volte, il risultato, indotto dal caso, non potrà differire da 50% - 50%, nemmeno di uno 0.1%. Comprovato ciò, è stato chiesto a degli studenti del corso di influenzare il computer con la loro mente per ottenere un risultato diverso, e gli individui ci sono riusciti per un 4%, cioè 52% - 48%. Questo 4% aumentava all'8% se le persone avevano facoltà mediatiche, e ancora di più se fatto in gruppo.

Inoltre con esperimenti successivi è stato provato che anche gli eventi importanti a livello mondiale che coinvolgono emotivamente tutta l'umanità influiscono sul risultato del testa/croce. Ad esempio, la caduta delle due torri gemelle del 2001 ha cambiato i risultati del testa/croce, e non solo dopo essere accaduto, ma già due ore prima e otto ore dopo.

Vedi anche www.princeton.edu/~pear

Ma che cosa significa la nostra aspettativa? Cosa di noi è in grado di influenzare maggiormente l'universo?

Le nostre parole, i nostri pensieri, le nostre azioni e abitudini, ma soprattutto, e questo è il segreto, le nostre emozioni e i nostri più profondi sentimenti. Troppo spesso pensiamo una cosa

ma nel nostro cuore ne proviamo una in contraddizione, magari anche inconsciamente: ebbene quello è il motivo per cui attraiamo ciò che non vogliamo o non attraiamo ciò che vogliamo. Quindi per giocare con le possibilità quantistiche è di fondamentale importanza guardare bene dentro di sé ed alzare la consapevolezza.

La consapevolezza, in inglese awareness, in tedesco Bewusstsein, è il fondamento dell'esistenza al di là del cervello. E' l'esistenza stessa, è possibilità di gioia suprema, di felicità. Più elevata è la nostra consapevolezza e più facile ci risulta influenzare gli eventi e la nostra vita. E questo è solo logico: avrebbe più senso dare agli essere inconsapevoli la possibilità illimitata di influenzare la vita, sia propria che altrui, o darla in giusta e cauta misura agli esseri più consapevoli di sé e in armonia con l'universo?

Più eleviamo la nostra consapevolezza, più entriamo in armonia con l'universo, perché elevare la consapevolezza vuol dire entrare sempre di più in contatto con il nostro Io Superiore e quindi con il Campo Unificato di Informazione, o universo. Tra l'altro ciò ci permette anche di capire molto meglio il disegno divino e quindi assecondarlo, con la conseguenza che le nostre azioni avranno successo garantito, e inoltre di intuire il futuro come conseguenza logica del presente, sempre avendo la consapevolezza del fine universale.

L'obiettivo che ci poniamo di realizzare deve essere anche ecologico, nel senso che deve servire all'Universo. Dobbiamo cercare di capire cosa vuole l'Universo da noi e trovare una strada che realizzi sia i nostri desideri terreni sia gli scopi divini. Che sia, appunto, in sintonia.

Tutto ciò che non si rende consapevole diventa destino. Noi però possiamo cambiare il nostro destino, inserendoci nella sua programmazione in una situazione win to win. Non si può chiedere di realizzare obiettivi puramente egoistici che non aiutano il Campo, ma se l'obiettivo è ben allineato, il nostro desiderio si avvererà.

Semina un pensiero e raccogli un'azione

Semina un'azione e raccogli un'abitudine

Semina un'abitudine e raccogli un carattere

Semina un carattere e raccogli in destino

Come programmare il nostro obiettivo? Qua ci può essere di grande aiuto la PNL.

PNL: IL RAGGIUNGIMENTO DEGLI OBIETTIVI

1. VOGLIO VERAMENTE PERSEGUIRE QUESTO OBIETTIVO?

Innanzitutto prima di porci un obiettivo è assolutamente necessario pensare bene se veramente lo vogliamo raggiungere. Magari al momento ci sembra di volerlo, ma poi una volta raggiunto ci accorgiamo che il prezzo da pagare è troppo alto, o che in realtà stavamo meglio prima, o che il raggiungimento del nostro obiettivo nuoce ad altre persone.

Quindi, a grandi linee prima ci possiamo chiedere: "quali conseguenze avrà il raggiungimento del mio obiettivo?" e immaginare come sarà la nostra vita quando l'avremo raggiunto.

Dobbiamo visualizzare la nostra vita NEL MINIMO DETTAGLIO, coinvolgendo anche tutte le persone attorno a noi, per capire se lo vogliamo veramente o no.

La seguente piramide ("i sette livelli neurologici" secondo la PNL) ci può essere un primo aiuto per capire che portata ha il nostro obiettivo. I gradini più in basso sono sicuramente i più importanti, ma se uno di questi gradini non è stabile, è meglio lasciar perdere.



AMBIENTE: sono nell'ambiente giusto per realizzare il mio obiettivo? L'ambiente in cui mi trovo mi sostiene? Ad esempio, per diventare naturopata conviene essere in un ambiente dove c'è un potenziale pubblico che abbia sia il desiderio sia le risorse per andare dal naturopata.

COMPORTAMENTI: i comportamenti che ho tutti i giorni sono opportuni per realizzare il mio sogno? O forse i miei comportamenti ostacolano, ev. anche in maniera inconscia, il raggiungimento dell'obiettivo? Ad esempio, vorrei guadagnare di più ma so che se guadagno di più devo dare tutto alla mia ex moglie alla quale non voglio dare nulla e questo pensiero di sottofondo mi fa inconsciamente arrivare in ritardo ogni volta che vado ad un colloquio di lavoro. Oppure: vorrei diventare un celebre avvocato, sono all'università, sto studiando legge e frequento una compagnia di perditempo, mi vesto come loro e fumo marijuana tutti i giorni.

Anche se studio e passo bene gli esami, il mio comportamento ostacola il successo nell'ambito del lavoro. Se frequentassi una compagnia di figli di avvocati e simile sarebbe più opportuno, sarei già nell'ambiente giusto e imparerei già molte regole di comportamento che mi servono per trovare il lavoro che desidero.

CAPACITA': sembra ovvio, ma bisogna chiedersi davvero onestamente se si possiedono i requisiti per realizzare il proprio sogno, se si è in grado di farlo e di farlo bene. Altrimenti magari è il caso di fare dei corsi di formazione. Più chiediamo all'Universo più dobbiamo essere tenaci, abili, impegnarci, avere delle qualità.

CONVINZIONI, VALORI: è importantissimo che il nostro obiettivo sia in linea con i nostri valori e le nostre profonde convinzioni. Se c'è una dissonanza, non riusciremo a raggiungerlo perché i nostri valori intrinseci, che guidano tutta la nostra vita, i nostri comportamenti, le nostre azioni, le nostre parole, ci ostacoleranno.

IDENTITA': gli obiettivi che mi sto ponendo sono in linea con la mia identità? Mi sono costruito un'identità ben precisa nel corso del tempo, che non è la stessa cosa della scala dei valori, è l'immagine che do io all'esterno di me stesso. Se il raggiungimento del mio obiettivo mi propone un'identità diversa da quella che ho ora, devo essere ben consapevole di doverla cambiare, chiedermi se veramente lo voglio fare, e nel caso la risposta sia sì, la cosa migliore è iniziare subito.

SPIRITUALITA': il mio obiettivo rispetta la mia spiritualità, o meglio, la realizza? è necessario che il mio obiettivo non sia in netto contrasto con la mia spiritualità. Non è necessario che la realizzi, però se lo fa, sarà per me molto più facile raggiungerlo. Le persone che si pongono degli obiettivi con convinzioni spirituali al di sotto hanno una forza incredibile e riescono a fare cose grandiose. Pensate a tutti i volontari nei paesi poveri, a Gandhi, a Madre Teresa che ha passato la sua vita per la strada, a tutti i santoni, i profeti, alle persone che seguono un alto obiettivo spirituale. Non è necessario diventare uno Yogi per raggiungere il proprio obiettivo, ma la spiritualità è sempre un motore molto potente e quindi consiglio vivamente di seguire un obiettivo che sia in linea con la propria spiritualità.

PREZZO: Inoltre io aggiungerei un punto importantissimo: il raggiungimento del mio obiettivo preserva lo stato attuale delle cose o cela il pericolo di perdere alcune cose che ho adesso e che non vorrei perdere? Questo è uno dei problemi più frequentemente incontrati durante il perseguimento degli obiettivi: si può dire che sia il prezzo da pagare. Dobbiamo essere ben consapevoli del prezzo, valutare se conviene e, se sì, e accettare di pagarlo. Altrimenti può succedere che ci accorgiamo del prezzo strada facendo e quindi abbandoniamo l'obiettivo. In questo caso e potevamo risparmiarci la fatica e il tempo perso pensandoci prima, ma non è così grave. Più grave è se ci accorgiamo del prezzo quando abbiamo già raggiunto l'obiettivo e ci pentiamo di averlo voluto raggiungere. O ancora peggio, quando il prezzo è talmente stravolgente che alla fine ci fa perdere anche l'obiettivo stesso.

2. FORMULARE L'OBIETTIVO

Se dopo aver passato in nostro obiettivo all'esame esso sta ancora saldamente in piedi, possiamo pensare di iniziare a programmarne la realizzazione.

Ci sono vari schemi di PNL per la realizzazione degli obiettivi, che ci aiutano a vedere tutte le faccettature e le conseguenze della realizzazione, per aiutarci a fare i passi giusti giorno dopo giorno.

Sono tutti molto utili, più complesso è lo schema e più ci farà riflettere e trovare soluzioni, e vale anche la pena di passare il nostro obiettivo attraverso diversi schemi presi da libri diversi.

Qui sotto elenco brevemente i punti più importanti, comuni a quasi tutti gli schemi, che sicuramente dobbiamo considerare:

1. Formulare l'obiettivo possibilmente in una frase sola e scriverla:

-in maniera **chiara e in positivo**. (evitare negazioni). L'inconscio e l'universo non conoscono negazioni. Quindi, no: "Non voglio più problemi con la persona X" ma "voglio un ottimo rapporto con la persona X".

La precisione, la focalizzazione è quella qualità che fa la differenza. Una mente confusa non raggiunge i suoi obiettivi. E l'attenzione va mantenuta nel tempo. Più riusciamo a mantenere la focalizzazione, più riusciamo a portare a realtà ciò che vogliamo. La mente è come un muscolo, va allenata. Focalizzare l'obiettivo vuol dire essere l'osservatore che osserva la particella quantistica e determina se essa si manifesta come onda o come particella. Questa è la componente quantistica del PNL: essere centrati nel proprio io superiore, che fa da osservatore e determina quale delle tantissime probabilità collasserà nel nostro universo, osservando, riflettendo e prendendo coscienza di ciò che è.

-L'obiettivo deve essere **applicato a chi lo esprime** (non: voglio che mio marito mi ami di più). Noi non possiamo mai agire sugli altri, possiamo influenzare solo noi stessi, il nostro comportamento. Poi di riflesso gli altri eventualmente si comporteranno in modo diverso con noi. (quindi: voglio essere più desiderabile con mio marito).

-L'obiettivo deve essere **preciso, specifico e verificabile** su base sensoriale. Evitate obiettivi troppo generali e non quantificabili.

-L'obiettivo **va posto nel suo contesto**: dove, quando e con chi. Deve essere adeguato al contesto e vantaggioso anche per tutte le altre persone coinvolte. Anche le altre persone, se sono attivamente coinvolte, devono essere convinte di voler e poter raggiungere questo obiettivo, altrimenti agiranno come se avessero le mani legate e ostacoleranno il raggiungimento.

2. Descrivere la situazione che ci sarà quando avrò raggiunto l'obiettivo.

Descriverla in tutti i suoi dettagli e visualizzarla. Integrare anche le altre persone e gli altri aspetti della vita e visualizzare come cambierà la nostra vita in generale dopo il raggiungimento dell'obiettivo, e come cambieremo noi stessi.

3. Descrivere tutti i passi da fare per raggiungere la situazione appena descritta, chiaramente uno dopo l'altro.

Questo è il punto che ci aiuterà a materializzare il nostro obiettivo, quindi i passi devono essere programmati nel dettaglio, devono essere fattibili, coerenti, lineari, eventualmente possiamo darci dei tempi per ogni passo oppure definire una sequenza. Anche per questi passi vale tutto ciò che è stato detto prima: formulati in positivo, applicati alla nostra persona, integrando le persone coinvolte ecc...

3. REALIZZARE L'OBIETTIVO

A questo punto si può iniziare dal punto tre e costruire materialmente il futuro passo dopo passo.

Un altro lavoro utile da fare ora è quello che ci viene suggerito da "The Secret", un famoso libro sulla legge di attrazione. Questo modo di procedere aumenta le probabilità che raggiungiamo il nostro obiettivo perché coinvolge tutto il nostro essere, soprattutto a livello inconscio, e, se fatto bene, coinvolge anche l'Io Superiore e l'Inconscio Collettivo. Questo ci permette di entrare nella nube delle probabilità quantistiche eliminando i limiti posti dalla nostra mente. Molto spesso siamo noi che ci poniamo dei limiti, in realtà potremmo raggiungere molto, molto di più se non avessimo una mente così limitante. L'uccello vola perché non pensa. Se zittiamo la nostra mente, soprattutto i suoi timori e insicurezze, possiamo volare anche noi.

The Secret dice:

Step 1: ASK.

Dopo aver formulato il nostro obiettivo in maniera sicura, chiara e inconfondibile seguendo i passi precedentemente descritti, scriviamo questa bella frase come se fosse un'ordinazione all'universo, con la consapevolezza che si avvererà, come quando ordiniamo un maglione online.

Step 2: BELIEVE.

Per realizzare un obiettivo dobbiamo esserne convinti profondamente. Dobbiamo crederci, non avere il minimo dubbio, perché i dubbi ci bloccano, le paure ci impediscono di raggiungere i nostri obiettivi, sono i nostri peggiori nemici. Dobbiamo crederci con fede indistruttibile, avere la sicurezza che il nostro obiettivo si avvererà. Dobbiamo infatti vederlo già avverato, visualizzare

nel minimo dettaglio comprendendo anche i sentimenti, comportarci come se fosse già avvenuto. E qui siamo già al passo successivo:

Step 3: RECEIVE

Per aprire la nostra mente a ricevere ciò che abbiamo chiesto, dobbiamo agire come se l'avessimo già ricevuto, o lo stessi ricevendo in questo momento presente. La cosa più importante qui è sentire di averlo ricevuto e ringraziare.

La risposta dell'Universo arriverà in ogni caso. Ma forse non arriverà così come ce l'aspettavamo. Il problema è saper interpretare la risposta. Come quando comunichiamo con un'altra persona, ciò che conta non è la nostra intenzione, ma ciò che capisce l'altro.

Cosa capisce l'Universo della nostra ordinazione? Più dettagliata è, più simile alle nostre aspettative sarà la risposta. E se la nostra richiesta non è fattibile, non rientra nelle nostre probabilità, o viene bloccata da alcuni nostri comportamenti inconsci? Ci arriverà in ogni caso la risposta, che può anche essere: "L'articolo richiesto in questo momento non è disponibile per il suo indirizzo. In alternativa le proponiamo il seguente articolo:"

Noi nella nostra vita non possiamo fare tutto ciò che vogliamo, dobbiamo seguire l'Olo movimento, assecondare l'Universo. Se ci muoviamo in sintonia con l'Universo, avremo benessere, felicità e successo. Già gli antichi celti consideravano importantissimo questo concetto, per questo la religione celtica, pagana, naturale e Wicca festeggiano le feste celtiche 8 volte l'anno, che servono per sintonizzarsi con la natura e con l'Universo.

Oltre a ciò, comunque, per restare in sintonia con l'Universo, è importante interpretare i segnali, le sincronicità. Dobbiamo riuscire a decodificare la risposta, perché l'Universo non parla la nostra lingua (come potrebbe, lo capirebbero solo gli italiani :D) ma parla a simboli. Quindi ci arriveranno dei segni da interpretare, delle strane coincidenze o degli eventi singolari. L'interpretazione dei segni dell'Universo è un'arte molto difficile ma molto utile per capire la via da seguire.

Se riusciamo a decifrare la risposta, potremo prendere l'articolo proposto in alternativa senza ulteriori sforzi. Alla fine, l'importante è sapere fin dove arrivano le proprie possibilità, per non sprecare del tempo a correre dietro ad obiettivi irrealizzabili.

Esempi di segni: se ogni volta che tentiamo di fare una cosa ci va tutto storto, questo è un netto segno di non proseguire per di là. Se nello stesso giorno ci imbattiamo tre volte nello stesso argomento, ci conviene donargli la nostra attenzione. Quando una cosa ci sembra "piovere dal cielo" è un segno che è giusta per noi. Numeri, simboli, animali sono segni. Anche i sogni sono comunicazioni dell'universo, che ci arrivano attraverso il nostro inconscio. L'interpretazione dei sogni può essere un ottimo aiuto per capire la strada da seguire. Anche i nostri sentimenti riguardo una determinata cosa ci dicono se ci fa del bene o no. Bisogna ascoltarli, ascoltare la voce interna, l'intuito.

Secondo me, per avere successo nel raggiungimento degli obiettivi, è importante:

FOCALIZZARE CON COSTANZA: è importantissimo avere la mente libera e i pensieri chiari, precisi, focalizzati sull'obiettivo, sempre tutto il giorno. I peggiori nemici del successo sono la confusione, i pensieri conflittuali e i pensieri imprecisi. Inoltre non basta concentrarsi una volta, per realizzare i propri sogni serve costanza, perseveranza e ottimismo.

VISUALIZZARE: mai sottovalutare il potere della visualizzazione. È la tecnica principale usata nelle pratiche magiche. Chi sa visualizzare sa realizzare. E visualizzare non vuol dire immaginarsi un attimo una cosa come siamo abituati a fare nella vita comune: immaginare vuol dire "in me mago agire", cioè far agire il mago dentro noi stessi. È un atto magico che va fatto con il dovuto impegno, concentrandosi bene con gli occhi chiusi per almeno 5-10 minuti, e va ripetuto **OGNI GIORNO**. La visualizzazione deve contenere tutti i dettagli, possibilmente anche i suoni, gli odori, le sensazioni, insomma come se fossimo lì. È un viaggio quantico nel futuro.

Noi possiamo creare il nostro futuro se siamo dei visionari. Dobbiamo visionare il nostro futuro giorno per giorno usando la corteccia cerebrale. Per questo da qualche decennio esiste una tecnica di innalzamento di consapevolezza che consiste nel porre le mani sulla parte frontale della testa in modo da stimolare la corteccia cerebrale. Anch'io sono abilitata all'uso di questa tecnica di origine indiana che trovo un ottimo aiuto per armonizzare la psiche delle persone. Si chiama Oneness Deeksha, vedi il link più avanti o alla fine.

La nostra capacità di visualizzare diminuisce se siamo troppo occupati a preoccuparci, ad esempio della situazione finanziaria, della vita di tutti i giorni, se siamo stressati dal lavoro, se siamo dipendenti da sostanze o giochi, se passiamo troppo tempo davanti al computer, alla tv o simile. È quindi necessario condurre uno stile di vita sano per avere una mente lucida e creativa. Inoltre non è sano reprimere le emozioni, ciò ci deruba preziosa energia che potremmo usare per creare la nostra vita e inoltre tiene troppo attivo il sistema limbico e il talamo, blocca il flusso energetico attraverso i Chakra e, anche se non ce ne accorgiamo, i nostri sentimenti repressi ci guidano tutti i giorni nelle nostre scelte. Male, ovviamente, perché sono repressi.

Oltre a visualizzare, si può anche fingere materialmente che l'obiettivo sia raggiunto. È un ottimo metodo per rendersi conto di come sarà e per attirare la sua realizzazione.

SENTIMENTI: i sentimenti sono la parte più importante, il nostro inconscio comunica con l'universo attraverso i sentimenti. Se noi pensiamo una cosa, e magari ne siamo anche convinti, riusciamo a visualizzare, ma dentro di noi inconsciamente ne desideriamo un'altra, oppure una paura ci blocca, non raggiungeremo mai questo obiettivo. L'amore è sicuramente il sentimento più potente: se riusciamo a collegare l'amore ad un obiettivo, ci cadrà tra le braccia senza che dobbiamo fare nulla. Amore vero, si intende. Vedere l'amore dietro una porta chiusa ci apre quella porta. Ci conviene fare un buon lavoro di introspezione e chiarire a noi stessi quali sono i nostri sentimenti in merito a questo obiettivo. I sentimenti possono essere anche modificati e influenzati, e vale la pena farlo, altrimenti continueranno a bloccarci.

RINGRAZIARE: chi ringrazia, riceve. Questa legge universale è più attiva che mai. Il semplice atto di sincero ringraziamento attira altre situazioni simili per le quali possiamo ringraziare. La gratitudine fa la felicità. Non è felice chi ha tutto, è felice chi si accontenta di ciò che ha. E di conseguenza il suo benessere e la sua felicità aumentano. La legge di attrazione dice che attraiamo ciò su cui ci concentriamo. Molte persone di successo, compreso Einstein, ringraziavano tutti i giorni, di principio, per tutto ciò che avevano. In tutte le religioni è compreso anche il ringraziamento come atto magico per attrarre un futuro migliore, in cambio di ciò che ci viene donato si ringrazia, a voce o addirittura con gesti come le donazioni di cibo, le preghiere, gli oboli ecc...

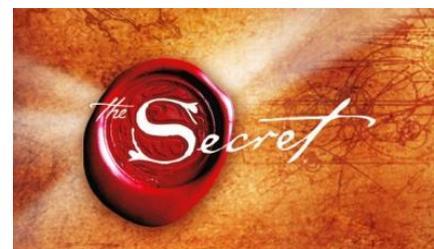
Le famiglie che ringraziano Dio per il cibo prima di ogni pasto non restano mai senza cibo e il cibo che mangiano viene anche gustato di più e assimilato meglio, perché compreso come un regalo divino. Peccato che questa abitudine sia andata persa, perché purtroppo era troppo legata alla religione cristiana. Secondo me si dovrebbe ringraziare comunque l'Universo prima di ogni pasto e ogni volta che si riceve qualcosa, anche quando si va al supermercato a fare le spese, non è mica scontato che noi possiamo usufruire liberamente di tanto ben di Dio. E anche ogni volta che si ricevono soldi da qualcuno o quando arriva lo stipendio bisognerebbe ringraziare. Oltre a ciò trovo molto utili i riti (pagani) di ringraziamento fatti regolarmente in onore delle proprie divinità, non per chiedere ancora di più, ma semplicemente per ringraziare di tutto ciò che ci viene donato ogni giorno, in maniera sacra, sincera e profonda. E' comprovato che questi riti favoriscono il benessere e la felicità, oltre a solidificare la connessione con sé stessi e con la natura e ad aumentare la consapevolezza per la vita.

E avete mai provato a ringraziare della vita, ogni volta che aprite gli occhi, della salute, dell'acqua che scorre dai rubinetti e la luce che si accende con un clic? Provate, farlo vi renderà più consapevoli di quanto miracolosa è questa vita sulla terra.

Una delle meditazioni che mi piace fare, sia da sola che in gruppi, comprende anche una buona parte di ringraziamento proprio per queste cose.

Vedi: The Secret, libro e film: Thesecret.tv.

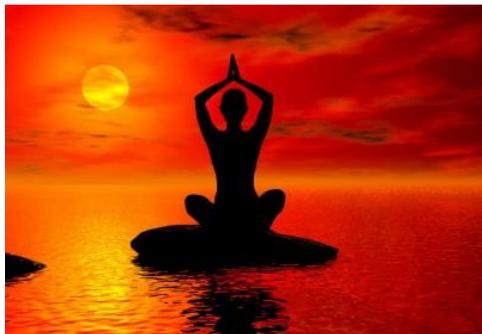
Con la raccomandazione di non prendere il libro letteralmente, ma considerarlo per quello che è: un libro motivazionale in stile americano, non scientifico, inesatto e incompleto, che contiene anche molte esagerazioni, atte a stimolare i sentimenti propizi.



Video youtube che ci aiuta a comprendere cosa vuol dire ringraziare per la vita:

<https://www.youtube.com/watch?v=8MEgbE6Y-oO>

Foglio
meditation



informativo Greenspirit: Happyness

Caratteristiche del campo pensiero efficace, Ermanno Paolelli

tratto dagli studi del Pear, che confermano che il raggiungimento degli obiettivi migliora se il nostro metodo ha le seguenti caratteristiche:

- estremamente focalizzato ed unito a calma interiore
- descritto con specificità nel dettaglio
- vissuto al presente
- coinvolgente emotivamente, con emozioni congruenti al desiderio
- già realizzato
- con approccio graduale ed obiettivo ben formato
- visualizzato in maniera vivida
- convinto
- motivato
- vissuto con empatia e compassione
- mancanza di giudizio
- senza sforzo
- allineato (piramide), congruente con obiettivi dell'ambiente circostante
- affidato all'Olomovimento (cioè all'Universo o ad una divinità) con fiducia e fede
- mantenuto nel tempo
- ripetuto, meglio se ogni giorno almeno per qualche settimana

IL SENSO DELLA VITA

Lo scopo della nostra vita terrena, della discesa della nostra anima divina nella materia è quello di arricchire l'universo con l'espressione materiale della nostra anima. Come abbiamo visto, l'universo si arricchisce con le nostre esperienze, perché sono esperienze terrene, materiali, che permettono alla pura informazione di passare da un ordine implicato ad un ordine esplicito, cioè dalla potenzialità alla creazione. Se l'universo, (o se preferite chiamatelo Dio), non si incarnasse nella materia, resterebbe statico nella perfezione universale, nella potenzialità, senza la possibilità di evolversi e manifestarsi.



Per questo la bibbia dice che Dio ha creato il mondo a sua immagine e somiglianza, come riflesso di sé, perché solo rispecchiandosi si può vedere. Anche in tutte le altre religioni si riscontrano simili inizi del mondo: la Dea Madre nasce dal caos, dall'oscurità, per poi creare il mondo e popolarlo con i suoi figli e discendenti, in altre mitologie tutto nasce dall'uovo cosmico primordiale che conteneva il potenziale universale.

In realtà il mondo è una parte dell'universo, del campo unificato di informazione, è il suo riflesso nella materia, creato con lo scopo di rifletterlo.

La coscienza è massima ovunque, ma si deve rendere conto di esserlo.

Noi siamo creatori: a differenza del campo unificato di informazione, che è solo informazione, noi abbiamo tutto nelle nostre mani, anche la possibilità di creare nuova informazione, nuova materia, nuova energia. Siamo una manifestazione divina.

Ciò che creiamo nella nostra vita crea a sua volta delle informazioni nel Sé, nella parte di noi che immortale vaga di vita in vita, sempre connessa all'universo nella sua unità, all'inconscio collettivo, dove si trovano gli archetipi, gli Dei, tutta l'informazione, la conoscenza e la sapienza universale (divina).

Questo campo di risonanza, creato dalle nostre informazioni, derivanti dalle nostre azioni o parole, nell'inconscio collettivo, rispettivamente nella parte di esso, sempre accessibile a tutti, ma che corrisponde a noi, o alla nostra famiglia, o alla nostra tribù ecc.. deve essere in ordine. Se il suo ordine non corrisponde ad uno sviluppo positivo come lo intendiamo noi, quello sviluppo non arriverà mai prima che noi abbiamo messo in ordine il campo di risonanza corrispondente.

A questo principio si collegano le costellazioni familiari: ogni famiglia ha il suo campo di risonanza. Se questo campo di risonanza non è come noi ci aspettiamo che sia una famiglia (ad esempio se la madre ama di più la figlia ed ignora il padre), non potremmo mai aspettarci che la famiglia si comporti come vorremmo (oltre che problemi tra madre e padre, ci possono essere problemi tra figlia e padre e possibilmente anche tra figlia e madre a causa della troppa importanza attribuita alla figlia). Una volta messo in ordine il campo di risonanza, cioè l'informazione presente nel Campo Unificato d'Informazione riguardante quella famiglia, la famiglia automaticamente si comporterà come desiderato.

A volte le persone si chiedono: "Perché ai cattivi non succede mai nulla e invece i buoni devono spesso soffrire?" o "ma se io sono stato sempre buono, perché non mi arriva la ricompensa?" oppure "ma perché Dio permette che vengano uccisi bambini o che accadano catastrofi con migliaia di morti?".

Queste domande sono fatte da un punto di vista della religione cristiana, che, nata in un periodo molto lontano dal nostro, ha proposto un modello molto antroposofico delle divinità. In realtà il Campo Unificato d'Informazione non conosce punizioni, ricompense, non conosce la sofferenza. Ad esso, o meglio al nostro Sé o il nostro Io Superiore, interessa farci fare le esperienze che ci portano a crescere spiritualmente e ad arricchire l'Universo. Non avrebbe senso far fare una brutta esperienza ad una persona che si è comportata male ("male" secondo i nostri parametri, che non corrispondono a quelli universali...) se questa persona non possiede la capacità di capire questa esperienza e trarne un insegnamento positivo. Tutte le esperienze che facciamo ci arricchiscono e ci fanno crescere, ma questo perché sono le nostre esperienze, scelte da noi, rispettivamente dal nostro Sé, per un determinato scopo, che alla fine è quello di crescere spiritualmente, sviluppando in noi tutte le qualità che compongono l'Amore Universale. E ogni persona fa le sue, personali e individuali e quindi non giudicabili dal nostro punto di vista.

E allora ci si chiede: Ma non si potrebbero fare solo o principalmente esperienze che seguano gli scopi divini ma che siano anche positive per noi? A cosa serve il dolore, la sofferenza?

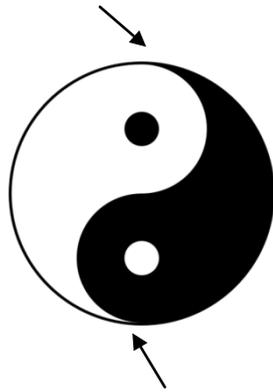
Le esperienze negative servono all'uomo per sperimentare il contrario, l'opposto, che ne è parte inscindibile: senza la notte non esisterebbe il giorno. Esisterebbe solo un' indefinita unità che ora noi chiamiamo giorno perché abbiamo imparato a distinguerlo, abbiamo imparato che non è scontato, ma senza aver sperimentato la notte ciò che sarebbe il giorno sarebbe totalmente indeterminato, e siccome la quantistica ci ha insegnato che dalla nube di probabilità o di possibilità si materializza solo ciò che viene attivamente osservato, definito, determinato da un essere senziente e cosciente, senza che nessuno ponga la sua attenzione sulla distinzione tra notte e giorno, così come tra bene e male, tra silenzio e rumore ecc.. non esisterebbe nemmeno l'unità dei due se non come potenzialità astratta e non collassata nella materia.

Solo la dualità, o la magnificenza, formando una fascia di svariate sfumature tra gli opposti, rende visibile ciò che prima era pura potenzialità. Così Dio si rende visibile attraverso di noi.

E più si tira l'elastico tra gli opposti, più aumentano le sfumature, sia verso il basso che verso l'alto. Per questo le esperienze negative, l'odio, la rabbia, la tristezza, il dolore, la disperazione, l'ingiustizia ecc.. sono dei trampolini che ci permettono di arrivare velocemente al lato opposto.

Sta a noi, ovviamente, fare il salto.

Ma più in basso arriviamo, più facile sarà saltare. Yin e Yang si completano e si contrappongono, ma anche si generano l'un l'altro. Un eccesso di Yang prima o poi genera Yin e viceversa. Prima o poi il cerchio si chiude.



Lo Yang (bianco) nel suo punto massimo (freccia in alto) genera Yin (nero), che parte sottile e poi si ingrossa sempre di più fino ad arrivare al suo punto massimo e generare Yang (freccia in basso).

Lo scopo più elevato della vita è quello di coltivare e diffondere l'amore universale. L'amore universale è il fulcro di tutto l'universo, il valore supremo del tutto, ciò che collega e muove ogni cosa. Se impariamo a manifestare questo amore dentro di noi, diventiamo un'unità con l'universo, come gli dei dell'antichità.

Sarebbe un'ottima cosa da proporsi oggi, per aiutare il mondo a cambiare rotta.

In effetti il tempo in cui ci troviamo, con le sue crisi, cambiamenti radicali, insicurezze ecc.. è ideale per un cambiamento di paradigma, per ottenere una trasformazione di sé e della società. Anche la crisi è uno stimolo a cambiare, uno stimolo a trovare altre soluzioni, visto che le soluzioni tradizionali non ci portano più ai risultati sperati. Esattamente come nel principio di Yin e Yang, raggiunto il massimo della crisi ci sarà la spinta che ci porterà molto in alto, molto più di prima, e soprattutto, in modo diverso, con più consapevolezza e più forza e questo ci permetterà di raggiungere mete più elevate e rimanerci.

Tutto questo serve ad evolvere noi e ad evolvere il campo unificato d'informazione. Se noi cambiamo in modo tale che il potere della fisica quantistica entri nella nostra vita e l'evoluzione spirituale venga accelerata, faremo il salto quantico nella direzione agognata.

E' anche vero che comunque noi, con le nostre azioni, possiamo sempre scegliere le modalità in cui fare le nostre esperienze, cioè quanto vogliamo tirare l'elastico.

INNALZARE LA CONSAPEVOLEZZA – L'ASCENSIONE



Per fare ciò è fondamentale innalzare la consapevolezza. Sappiamo che una consapevolezza bassa tende ad avere sentimenti negativi come odio, risentimento, gelosia, scarsa fiducia in sé, mentre una coscienza alta, in altre parole una persona che vibra ad alte frequenze, ha prevalentemente sentimenti di amore, pace, perdono, fiducia, ottimismo ecc,

indipendentemente dalle esperienze che fa. I sentimenti non derivano dall'esterno, ma dall'interno, sebbene nel quotidiano possano venire scatenati dagli eventi e dalle altre persone.

Ma che cos'è questa consapevolezza esattamente?

E' la parte pensante, cosciente di noi. In termini classici, la parte sveglia, vigile, la parte di noi della quale siamo coscienti, siamo consapevoli. Il nostro io.

Se questa parte di noi, la nostra consapevolezza, si trova in risonanza con il nostro Io Superiore, chiamato anche Sé o Sé trans personale, si può dire che la nostra consapevolezza è alta, anzi molto alta. Questo dovrebbe essere il nostro obiettivo. In questo caso si parla di risveglio, perché il nostro Sé è in contatto con il Campo Unificato d'Informazione, cioè con tutto l'Universo.

Molto spesso però la nostra consapevolezza non è in risonanza con esso, ma con altre parti di noi stessi. Più frequentemente si trova al centro del nostro essere, tra l'inconscio e l'Io Superiore, nel mare dei sentimenti, dei pensieri, delle emozioni, dei ricordi e di tutto ciò che forma la nostra personalità, presa costantemente da pensieri materiali sul lavoro, la casa, ecc...

L'obiettivo è di far entrare il nostro io sempre più in risonanza con le parti "alte" del nostro essere, con l'inconscio superiore, con il Sé e infine con l'inconscio collettivo. Arrivati a questo punto avremmo la possibilità (pur sempre limitata dal nostro cervello) di attingere alla sapienza universale. E' impossibile? No, non è impossibile. Lo era nel passato, ma ora è possibile. Ci sono parecchi risvegliati sulla terra, sempre di più. E ogni risvegliato ne trascina altri 100. Il risveglio globale è alle porte.

L'espansione della consapevolezza è sempre connessa con spirito di servizio e comprensione del prossimo. Quindi anche i nostri obiettivi dovrebbero tenere conto di queste due qualità, se vogliamo che vengano realizzati più facilmente. Più "ecologico" è il nostro obiettivo, più facilmente lo raggiungeremo.

Faccio una metafora per farvi capire e memorizzare meglio i concetti: Il nostro Io Superiore, o Sé, è come una casella di posta elettronica nel nostro provider. Noi ci colleghiamo via etere come facciamo con la nostra mail dal nostro computer. Il corpo fisico è l'hardware. Una volta morto, ne possiamo usare un altro per collegarci alla stessa casella elettronica. Le informazioni salvate in Internet sono ancora a nostra disposizione, quelle sul computer che abbiamo buttato vanno perse. Ma ora parliamo della nostra vita: Queste caselle elettroniche vengono controllate dal provider, il Campo Unificato di Informazione o Dio. Quelle che funzionano secondo le leggi dell'Universo e portano vantaggi al campo vengono promosse di grado e ottengono più autonomia di autogestione.

In altre parole: più siamo in allineamento con il campo, più riusciamo a portare risultati riguardo la gestione della nostra vita. Se riusciamo a guardare la nostra vita dal punto di vista dell'Universo, riusciremo a gestirla nel migliore dei modi.

Quindi, innalzare la consapevolezza vuol dire guardare la nostra vita "dall'alto", dal punto di vista dell'Universo, e ciò ci porta ad una maggior felicità in generale, maggior successo, sentimenti positivi.

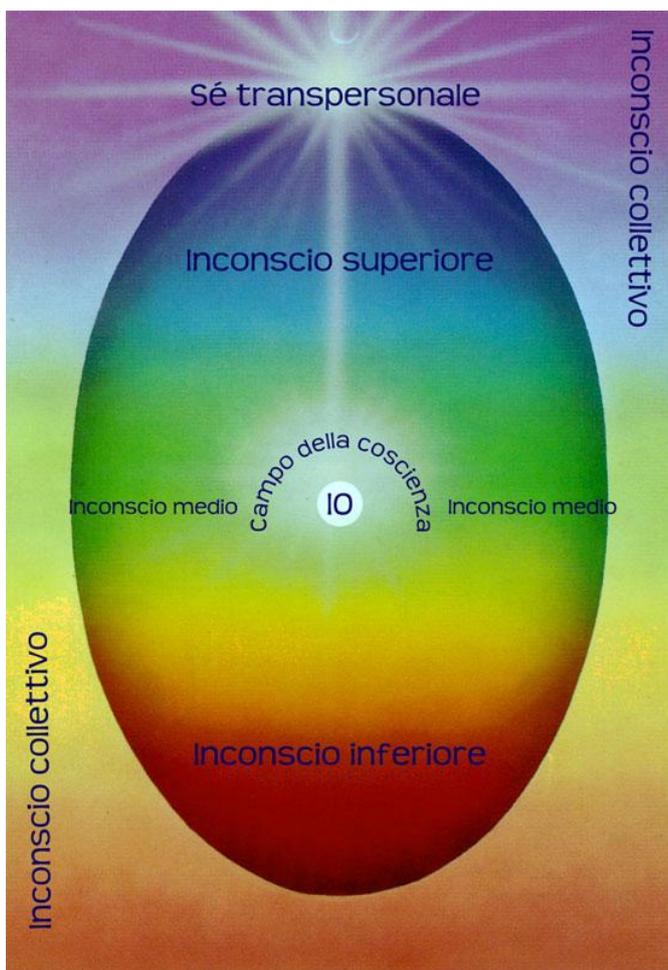
Risvegliarsi vuol dire essere stabilmente in contatto con il proprio Io Superiore e agire sempre da quel punto di vista. Ogni risvegliato aiuta molti altri a risvegliarsi, con il suo comportamento. Molti parlano di massa critica, che sarebbe l'1% della popolazione, dopodiché il risveglio sarà globale e istantaneo. Non so se questo può essere vero, perché l'esperimento su cui si basa questa teoria, quello della centesima scimmia, è conteso. La massa critica esiste in maniera comprovata solo nella fisica. In ogni caso, comunque, l'innalzamento della consapevolezza ha effetti positivi non solo su di noi, ma anche sugli altri. Il buon esempio ha sempre portato i maggiori risultati.

L'ascensione umana è senza dubbio un processo difficile. È difficile perché ognuno deve affrontare il proprio lato oscuro, la propria ombra e le proprie paure più profonde. Il cuore si deve aprire per poter ascendere e talvolta, questo processo può essere un'esperienza emotiva disagiata, perché richiede abbandono e rinuncia al controllo. Tuttavia, quando il dolore viene completamente elaborato, lascia il posto ad amore, gioia, passione, pienezza e unione divina con l'Anima. Non vi è altro modo di procedere: l'Ascensione non può avvenire senza l'elaborazione e il rilascio di tutto ciò che non serve più all'Anima, compresi eventuali dolori e paure.

Il percorso di Ascensione è pieno di ostacoli che possono fuorviarvi, tra cui pregiudizi, inganni, paure e tentazioni. Le "anime non risvegliate" che fanno parte della vostra quotidianità, probabilmente vi ostacoleranno, rallentando questo vostro cambiamento.

Il percorso è sostanzialmente stretto e pieno di insidie, quindi coloro che sono disposti a vedere oltre il "velo di Maya" ed a spingersi oltre l'Illusione, dovranno sapersi rendere autoimmuni ed imparare a sostenere sia il peso che la leggerezza della nuova realtà in divenire.

Tratto da: <http://www.fisicaquantistica.it/spiritualita/che-cosa-ascensione>



La psicosintesi

di Roberto Assagioli,

nato a Venezia il 27/2/1888, nato dalla psicanalisi sul modello di

C.G. Jung, nato in Svizzera il 26/7/1875.

Come si vede, al centro dell'ovoide, che rappresenta il nostro essere, c'è l'io, la coscienza, nel mezzo dell'Inconscio. Questo io non deve per forza stare lì, ma si può innalzare rendendo coscienti le parti più alte del nostro Inconscio. Più si alza, più si allargherà la nostra consapevolezza e la nostra comprensione per tutto e tutti, in primo luogo per noi stessi e per gli eventi della nostra vita.

Il Sé, come si vede, è immerso nell'oceano dell'Inconscio collettivo, da dove ha contatto con tutto l'Universo.

La fusione dell'io con il sé porta al risveglio spirituale.

www.robertoassagioli.it/loggia/chi-era-roberto-assagioli, www.psicosintesi.it

Come si può innalzare la coscienza? Questo quesito ha tenuto occupate le religioni di tutto il mondo da millenni e millenni. Per nostra fortuna ci hanno lasciato un enorme patrimonio di sapienza ed esperienza alla quale ora, nel momento di maggior aridità spirituale, possiamo attingere. Le tecniche migliori sono quelle che ci permettono di raggiungere la maggior sincronia con il Campo Unificato d'Informazione, ovviamente anche sotto forma di Dio, Dea Madre, Buddha, qualsiasi altra divinità, o nella concezione esoterica di Universo, che comprende tutte le religioni e anche la scienza. Tutti i riti spirituali, magici e religiosi, sempre se fatti con grossa partecipazione emotiva, possono essere considerati Programmazione Neuro Quantistica.

Da qualsiasi parte si parta, alla fine si arriva sempre allo stesso punto: l'amore universale. L'amore universale non va confuso con l'amore terreno: sulla terra si chiama amore l'attrazione che si prova tra uomo e donna, o l'attaccamento tra genitori e figli, a volte anche la simpatia tra amici o parenti. L'amore universale è tutt'altra cosa: in prima linea è amore per sé stessi, cioè accettazione completa di sé, dei propri limiti, dei propri errori, perdono completo e profondo per sé e per chi ci ha fatto del male. Solo nel momento in cui riusciamo con tutto il cuore ad inviare pensieri positivi, auguri, e a desiderare il meglio per le persone che più ci hanno ferito

nella vita, solo allora possiamo dire di aver veramente perdonato. Tutto ciò che è prima non è perdono, è nel migliore dei casi indifferenza al dolore.

Il perdono ci permette di liberarci dal dolore come blocco emotivo e quindi la nostra coscienza è più libera di innalzarsi.

L'amore universale è alla base di tutti i sentimenti, che sono o diverse faccettature dell'amore stesso, o sintomi da carenza di amore. Tutto fa parte dell'amore universale, tutto è un'unità, che però sulla terra si suddivide nella duale magnificenza del creato.

L'amore universale, sperimentato nella sua unità, ci riempie di una sensazione di pace, serenità, soddisfazione assoluta, un senso di appagamento che non ha più bisogno di nient'altro. Più coltiviamo questo amore, più lo possiamo dividere con gli altri, perché l'amore si moltiplica dividendolo, e si moltiplica anche curandolo, porgendogli attenzioni tutti i giorni, come ad esempio con la meditazione. In questo modo la coscienza si innalza e resta in risonanza con l'universo.

Se riusciamo a riempire la nostra anima di amore universale, partendo da dentro, ci sentiamo in sintonia con tutto e tutti, con le piante, con gli animali, con gli altri esseri umani. Vediamo il bene in ogni cosa e dietro ogni evento. Riusciamo a comprendere il perché, a vedere la tessitura del disegno divino, che si basa sull'amore universale e la sua manifestazione nella materia. Improvvisamente vediamo la perfezione universale. Tutto è perfetto così com'è, perché ha un preciso motivo per essere così com'è e porterà ad una precisa evoluzione che doveva essere proprio così. Questi sono pensieri da risvegliato.

Per arrivare lì, comunque, è utile seguire una linea. Qualsiasi tipo di meditazione, Yoga, rituale o pratica sciamanica, esercizi di ogni tipo atti ad innalzare la coscienza sono utili. Ce ne sono di svariatissimi tipi, vecchi e nuovi, così ognuno può scegliere quello che più gli si addice. Ne illustrerò alcuni, giusto per esempio:

MEDITAZIONE

Sicuramente la più importante delle tecniche, la base per qualsiasi lavoro interno. Il nostro cervello funziona con diverse frequenze:

Delta, frequenza da 0,1 a 3.9 hertz. Sono le onde che caratterizzano gli stadi di sonno profondo.

Theta, dai 4 ai 7.9 hertz, caratterizzano gli stadi 1 e 2 del sonno REM.

Alfa, frequenza che va dagli 8 ai 13.9 hertz, sono tipiche della veglia ad occhi chiusi e degli istanti precedenti l'addormentamento.

Beta, dai 14 ai 30 hertz, si registrano in un soggetto cosciente.

Gamma, dai 30 ai 42 hertz, caratterizzano gli stati di particolare tensione.

Le onde in cui funziona normalmente la nostra mente, quando studiamo, pensiamo, lavoriamo, sono le onde Beta. Queste onde però non sono salutari, caratterizzano uno stato di relativa tensione. Le onde più favorevoli sono quelle più lente: Alfa, Theta, Delta. Più lente sono e più siamo sintonizzati con l'Universo. Durante la meditazione le onde del nostro cervello sono da Alfa a Theta. In questo stato siamo molto più ricettivi per le frequenze sottili, e quindi per le informazioni inviate dalle dimensioni superiori.

La meditazione con onde Theta aumenta la creatività, migliora l'apprendimento, riduce lo stress e risveglia l'intuizione, così come altre abilità di percezione extrasensoriale. Inoltre favorisce anche la salute fisica. La coscienza Theta vi permette di connettervi con le vostre ispirazioni creative e la vostra guida spirituale. La coscienza Theta esiste nel "non-tempo". E' la coscienza del nostro Io Superiore, collegato sia con il nostro Io che con l'Inconscio collettivo. Perciò, quando vi trovate nella coscienza Theta, potete ricevere, e persino comprendere, stimoli dalle dimensioni superiori, mentre siete anche consapevoli del mondo fisico.

E' anche provato che le onde Theta permettono di imparare molto più facilmente e rapidamente qualsiasi nozione, infatti ora vengono anche usate per studiare.

Consiglio di frequentare un buon corso di meditazione. Le più efficaci secondo me sono le meditazioni con suoni primordiali di sottofondo, come i canti dei monaci, le campane tibetane, il tamburo sciamanico.... Oppure fatte pronunciando dei mantra. L'importante comunque è che la persona che dirige la meditazione sia brava e in sintonia con voi.

LE QUALITÀ DELL'ANIMA DI ERMANNO PAOLELLI



Una tecnica utile può essere quella ideata da Ermanno Paoletti partendo dai fiori di Bach: egli ha elaborato uno schema con le qualità dell'anima, qualità da sviluppare per innalzare la coscienza.

In allegato trovate uno schema delle qualità secondo Edward Bach, rielaborate da Ermanno Paoletti, rielaborate da me. Trovo utile lavorare con questo metodo ogni tanto, perché ci offre una visione completa di come potrebbe essere l'armonia del nostro essere, e ci ricorda i nostri punti deboli, aiutandoci a sviluppare le qualità in carenza. Come aiuto possiamo prendere le affermazioni consigliate, o i fiori di Bach, elencati nella tabella, o i colori, che sono stati studiati appositamente per stimolare quella determinata qualità. Esistono anche delle praticissime carte con le affermazioni sulle quali meditare, create da Ermanno Paoletti:

http://www.ilgiardinodeilibri.it/libri/_qualita_anima_paoletti.php



Le qualità che troviamo in questa tabella, o nel cerchio, come le rappresenta Ermanno Paolelli, sono tutte faccettature dell'amore universale. Per arrivare ad illuminarsi di amore incondizionato è necessario aver coltivato tutte le sue faccettature. Questo ovviamente richiede un bell'impegno e molto tempo, perché nulla viene dal nulla, ma ne vale sicuramente la pena!

I colori secondo me hanno il ruolo più importante in questo metodo: i colori sono archetipi. L'umanità intera si è formata su questi colori e le ragioni dell'influenza dei colori sulla nostra psiche sono scritte nella natura: il cielo è blu, il fuoco è rosso o arancione, la speranza viene associata alla luce dell'alba, l'ottimismo ai colori di agosto, il silenzio al blu della notte ecc....

Ha molto più senso fare una visualizzazione del sole che pensare "voglio essere più coraggioso", perché nel sole, un archetipo potentissimo, c'è la storia dell'umanità. Già l'uomo di Neanderthal si sentiva più coraggioso alla luce del sole che nella nebbia o nell'oscurità.

In questo modo si può comunicare con il campo, che comunica con noi attraverso l'inconscio collettivo, il quale usa simboli archetipici.

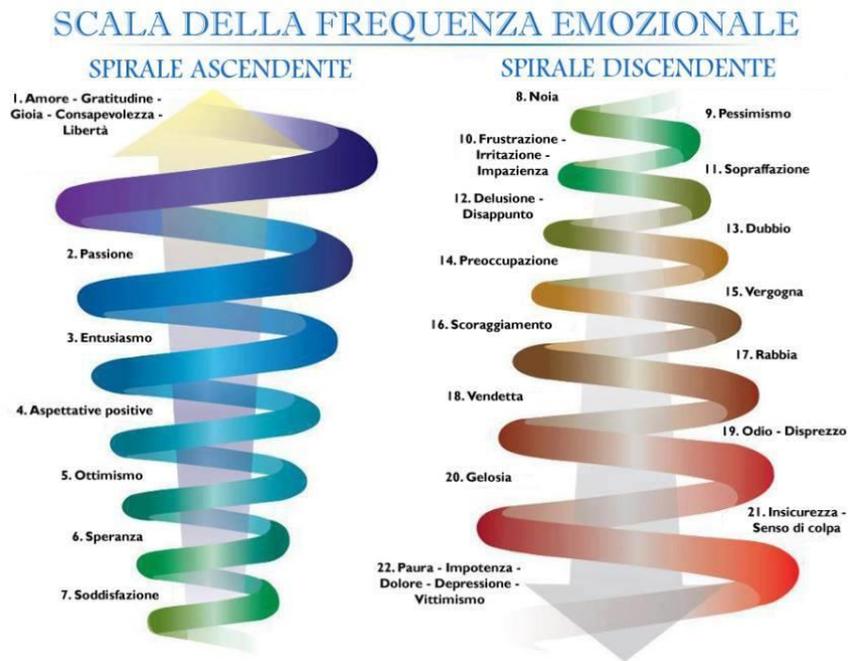
COME USARE I CARTONCINI DI PAOLELLI:

1. Scegliere una qualità da stimolare.
2. Fare una meditazione veloce per entrare nello stato d'animo giusto.
3. Guardare il cartoncino, leggere la parola e visualizzare il colore per un po' di minuti. Ovviamente si può fare anche con un foglio stampato da sé, basta che abbia il colore giusto.
4. Aprire gli occhi e leggere ad alta voce l'affermazione.
5. Alla fine, se si desidera, si possono prendere i fiori di Bach corrispondenti.

PROCEDURA PER I BAMBINI:

1. Scegliere una qualità da stimolare. (es. coraggio)
2. Al posto della meditazione, far chiudere gli occhi al bambino e raccontare una fiaba di propria creazione, in cui viene visualizzato il colore giusto e stimolata la qualità. Ad esempio, in un bosco arriva una fatina arancione che con la sua polverina magica fa diventare tutto arancione e più il bosco diventa arancione più gli animali si sentono coraggiosi (e anche tu). La fiaba deve essere raccontata bene perché il bambino si lasci trascinare. Deve durare almeno 1-2 minuti. Poi alla fine si possono dare i fiori di Bach come "gocce magiche che fanno diventare coraggiosi".

PNL, LA FREQUENZA EMOZIONALE



Una spirale che ho trovato per caso, forse non esatta, magari alcuni termini si potrebbero invertire o cambiare, ma che illustra chiaramente il processo che ci porta ad innalzare o ad abbassare la consapevolezza. Perché anche una volta innalzata, va mantenuta alta, fa molto presto a riabbassarsi, soprattutto a causa dell'abitudine.

Molti dei nostri sentimenti provengono da schemi mentali che abbiamo accumulato nel corso della vita, magari già da bambini, o più avanti a causa delle nostre esperienze (negative). Questi schemi mentali ci inducono a reagire sempre allo stesso modo quando si presenta una determinata situazione, come un programma predefinito. In effetti la mente umana è molto più simile ad un computer di quanto si creda. O meglio, il computer è stato creato a immagine del cervello umano!

Comunque, questi schemi mentali ci portano in alto, o, spesso, in basso. Dobbiamo riuscire ad interrompere la spirale discendente e invertire la rotta o a saltare da una spirale all'altra, senza lasciare che i sentimenti ci trascinino in basso, ma trasformandoli con l'aiuto dell'amore. Per trasformare questi sentimenti è utile la meditazione, ad esempio con l'aiuto delle carte di Paolelli si può meditare sulla qualità opposta al sentimento negativo (es. chi prova rancore può prendere "perdono", chi è tormentato dalla tristezza prenderà "speranza" o "fiducia" o "rigenerazione" ecc...) oppure si può semplicemente fare qualsiasi altro tipo di meditazione, sono tutte molto, molto efficaci per innalzare le frequenze, armonizzare i sentimenti, portare serenità nell'anima. Ancora più efficaci, per chi non riuscisse da solo ad uscire dalla spirale dei sentimenti negativi, sono le tecniche di PNL, se fatte da un bravo psicologo.

A volte basta un cambiamento di posizione, fare qualcosa di diverso, qualcosa che ci fa sempre bene e che ci piace, come ascoltare della buona musica o fare una passeggiata nella natura.

I nostri sentimenti e i nostri pensieri non fanno parte di noi stessi, dobbiamo imparare a non esserne schiavi ma a considerarli una nuvola di passaggio, venuta da fuori e che tornerà fuori. Lo sapevate che buona parte, se non la maggior parte, dei sentimenti che proviamo e dei pensieri che pensiamo in realtà non provengono da noi, ma sono i sentimenti delle persone che ci stanno accanto? Il nostro corpo eterico non finisce dove finisce il corpo fisico (veramente nemmeno quello finisce dove crediamo, ma assumendo che lo faccia...): la nostra aura ha un raggio molto esteso, anche di più di un metro, e trasporta la nostra energia. Stando vicino alle persone ne assorbiamo l'energia, le vibrazioni, entriamo nella loro frequenza. Inoltre, i cervelli comunicano tra di loro per telepatia, anche se non ce ne accorgiamo, e si trasmettono i pensieri con le correlate emozioni.

Inoltre, se guardiamo bene, i nostri sentimenti sono dettati anche dagli ormoni. Semplici oscillazioni ormonali dovute ad es. al ciclo o alla menopausa influenzano moltissimo i nostri sentimenti, così come la stessa felicità, la creatività, il sonno e tante altre cose dipendono dai livelli di serotonina prodotti dall'intestino. Come possiamo quindi identificarci con essi, essendo essi così futili, volubili, dipendenti da così tanti fattori che non hanno nulla a che fare con la nostra anima?

LA TECNICA DELLA DISIDENTIFICAZIONE

E' una tecnica usata per stimolare l'innalzamento di coscienza e il risveglio spirituale. Oltre che dalla psicosintesi e da Ermanno Paolelli è usata anche come punto principale in altre pratiche che hanno lo scopo di innalzare la coscienza e favorire il risveglio, la Oneness Deeksha:

MEDITAZIONE DI DISENDITIFICAZIONE:

Svolgere una meditazione di base, concentrandosi sul respiro, fino ad arrivare ad un punto di più o meno assenza di pensieri. Se non si conoscono meditazioni, si consiglia di frequentare un corso di meditazione. Guardate su greenspir.it le prossime date.

A questo punto pronunciare a voce alta le seguenti frasi, concentrandosi su di esse:

"io HO un corpo fisico, NON SONO un corpo fisico"

"io HO dei sentimenti e delle emozioni, ma NON SONO il miei sentimenti e emozioni"

"io HO dei pensieri, ma NON SONO i miei pensieri" oppure "io HO una mente, ma NON SONO la mia mente"

"io SONO PURA COSCIENZA"

"io SONO AMORE UNIVERSALE, GIOIA E FELICITA'"

Chi ama il Sanskrit può aggiungere: "SAT CHIT ANANDA" (verità, coscienza, benedizione)

Esprimendo queste affermazioni come dei mantra (in alcune pratiche di Oneness Deeksha queste affermazioni vengono cantate, o dette ballando, ripetute moltissime volte, anche per ore), ci identifichiamo un po' alla volta con la nostra anima, più che con il nostro corpo, che comprende anche le emozioni e i pensieri. La nostra anima è pura consapevolezza (loving awareness), che osserva, controlla, dirige, e usa tutti i processi psichici e fisici del nostro corpo per i suoi scopi divini. Identificandoci con essa, entriamo nella consapevolezza di cosa siamo, in poche parole, innalziamo la nostra consapevolezza.

Forse sembra un esercizio semplice, una cosa scontata, ma in realtà questo esercizio porta a dei riconoscimenti molto profondi ed è uno degli strumenti di base per il risveglio.

Il risveglio, anche parziale, ci porta ad uno stato di gioia, felicità, serenità. Tutte le preoccupazioni scompaiono, perché vediamo la soluzione per qualsiasi cosa davanti ai nostri occhi come se fosse sempre stata lì (in effetti, è sempre stata lì, solo che i nostri occhi terreni vedono ben poco e la nostra mente capisce ben poco)

RITUALI E ALTRI STRUMENTI DI AIUTO

La tradizione millenaria sciamanica e religiosa ci dona un vastissimo repertorio di tecniche per l'innalzamento della consapevolezza.

Pregchiere, mantras, canti armonici, overtones, musica sacra, musica meditativa o sciamanica, strumenti musicali come il tamburo o la campana tibetana, riti tradizionali di tutte le religioni del mondo, rituali magici, pratiche magiche e pagane come la visualizzazione e le meditazioni nella natura, rituali sciamanici, incontri di meditazione, sciamanismo, seminari ecc..

Sono tutti strumenti adatti all'innalzamento della consapevolezza. Sta a voi trovare quelle più adatte e più efficaci, magari sperimentando anche qualcosa di nuovo per vedere se vi dà una buona sensazione. L'importante è in ogni caso che siano fatti in maniera consapevole. La preghiera o il rituale possono essere considerati consapevoli quando si entra nell'emozione di ciò che vogliamo esprimere. Qualunque volontà espressa deve essere supportata assolutamente dall'emozione corrispondente, altrimenti non ha alcun significato. Le emozioni sono le onde che trasportano la nostra informazione, sono le ali del desiderio. Quindi bisogna entrare in uno stato mentale che permetta di creare emozioni congruenti con il desiderio. Ciò che sentiamo, si realizza molto più di ciò che crediamo solo a livello mentale.

Nella **preghiera** ci si abbandona alla divinità, il sentimento predominante è la devozione. La preghiera richiede genuinità, passività, accoglienza, accettazione totale. Serve per aprire il cuore al riconoscimento dell'origine. L'enfasi emotiva è indirizzata verso le divinità superiori. Le parole

sono solitamente di supplica, di abbandono. Il trasporto della preghiera è molto alto, se viene fatta bene.

Anche il **rituale** richiede simili sentimenti, molta umiltà e fede, ma va al di là della semplice preghiera:

I rituali comprendono l'uso di varie tecniche per aprire la mente e le porte della percezione, come il bruciare vari tipi di incenso, resine, legni, erbe medicinali, la visualizzazione, della musica particolare, canto, danza, il suono del tamburo con un determinato ritmo per rallentare il battito cardiaco, varie affermazioni coinvolgenti come le formule magiche, i mantras... e comprende anche efficaci invocazioni alle divinità, inserite nel campo emotivo preparato da tutto ciò che si è fatto prima, e sottolineate da forti emozioni da parte di tutti i partecipanti.

Inoltre i rituali hanno anche sempre una grossa componente sociale: si beve dallo stesso calice il liquido consacrato, si condividono i cibi portati da tutti dopo averli offerti alle divinità, gli indiani fumano assieme, ad ogni rituale i partecipanti sono invitati ad esprimere le proprie emozioni profonde e vengono calorosamente compresi, sostenuti e accolti nel gruppo, vengono condivisi pensieri, esperienze, ognuno porta il proprio contributo sotto forma di poesia, discorso, lavoro manuale, tisana, pietra, simbolo, cibo, ... Ciò armonizza tutti i partecipanti e li rende un'unità, la quale acquista molto più potere della somma dei singoli.

I rituali, essendo praticati già da millenni, ci connettono con la parte più arcaica di noi stessi, ci permettono di entrare in contatto con i nostri avi e con gli avi degli avi, con il principio della storia dell'umanità, il tempo in cui ancora non si scrivevano queste cose perché non ce n'era bisogno, tutti erano collegati permanentemente con l'Universo. Un po' alla volta questo collegamento è andato perso, perché l'io ha preso sempre più piede e ha spostato la nostra coscienza verso il basso, verso i sentimenti più terreni. Per questo l'uomo ha inventato il rituale e tutte le pratiche sciamaniche, per evitare di perdere la connessione e per ripristinarla ogni qualvolta fosse necessario.

Oggi i rituali fatti bene ci connettono con la natura, con l'Universo e con le nostre divinità, armonizzano le nostre vibrazioni, solidificano il nostro inserimento nel contesto sociale, e innalzano la coscienza di tutti i partecipanti. Inoltre fungono da pilastri per avere un punto di riferimento stagionale a cui orientarsi in modo da agire in sintonia con la natura e con l'Olocomovimento.

Tutto questo e molto più rende i rituali lo strumento più adatto per comunicare con il campo Unificato d'Informazione e le divinità che lo abitano, nonché per condurre la propria vita in maniera più soddisfacente possibile.

L'uso delle piante psicoattive come i funghi psichedelici, le solanacee, l'ayahuasca, il peyote, l'amanita muscaria, la salvia divinorum ecc... può aprire le porte della percezione, ma si tratta di una violenza fatta sul nostro corpo e la nostra mente, quindi il loro uso è utile solo se fatto nella piena consapevolezza di ciò che si sta facendo, con la conoscenza di tutti gli effetti

collaterali, solo per uso rituale, e SOLO IN PRESENZA DI UNO SCIAMANO O ANALOGO ESPERTO. Altrimenti il loro uso non solo può provocare malessere fisico, ma è anche inutile perché le esperienze fatte nello stato alterato non vengono elaborate nel modo giusto. L'uso di sostanze psicoattive sintetiche come l'LSD è assolutamente sconsigliato in ogni caso.

E SE NON CI RIESCO?

Come ben si sa, è facile parlare, non è affatto facile mettere tutto in atto.

Questo testo ha l'obiettivo di essere puramente informativo e di dare spunti per poi approfondire, non solo leggendo ma soprattutto praticando (ci sono anche molti ottimi corsi)

Ovviamente chi decide di applicarsi a fondo a partire da oggi dovrà armarsi di buona volontà, ma soprattutto di pazienza con sé stesso, perché non c'è assolutamente nessuna fretta, nessuna pressione: la nostra crescita spirituale avviene quando deve avvenire, senza che ce ne dobbiamo preoccupare. Con tutte le conoscenze che abbiamo, ora possiamo evitare di soffrire inutilmente, possiamo aiutarci a raggiungere più facilmente i nostri obiettivi, possiamo raggiungere stati d'animo più positivi ed essere più sereni. Ma è proprio questo lo scopo: essere felici e sereni, senza alcuna pressione del tipo: "oh mio dio devo risvegliarmi, com'è bassa la mia consapevolezza, che disastro".

Non ti preoccupare, avviene tutto automaticamente. E' l'Universo che fa tutto per te, o il tuo io superiore se ti è più semplice da immaginare. Il risveglio avviene, che tu voglia o no. Basta che continui ad esercitarti e resti in contatto.

Uno dei principi fondamentali dell'Universo è che le cose giuste accadono senza sforzo. Nel momento in cui dobbiamo fare degli sforzi per raggiungere una determinata cosa, vuol dire che ci sono dei blocchi e quindi o quello non è il momento giusto o non è la cosa giusta per noi. L'importante è piuttosto la costanza: anche la più piccola azione, se ripetuta regolarmente, porta molti frutti.

Per chi non avesse esperienza con queste cose consiglio comunque di partecipare a dei gruppi di meditazione, psicologia, spiritualità o altre attività inerenti. Ciò facilita enormemente il lavoro.

Una cosa importante: è come con le lingue: i risultati ottenuti vanno persi di nuovo se non vengono mantenuti con l'esercizio. Però la seconda volta si acquisiscono molto più velocemente, finché un giorno lo stato di alta consapevolezza diventa stabile e permanente.

Alcuni consigli pratici per superare le difficoltà:

accade di avere sentimenti o pensieri negativi e non riuscirli a gestire. In questo caso è utile:

-Accettarli, osservarli possibilmente dall'alto, assecondarli, lasciarli passare e prendere atto del fatto che se ne vanno via. Ricordati che tu NON sei i tuoi sentimenti, tu sei pura consapevolezza, puro amore, che sta sperimentando dei sentimenti per imparare.

- Non agire o decidere nulla dal sentimento negativo, sarebbe una scelta sicuramente sbagliata.
- Scaricare le tensioni con lo sport o altre attività salutari e aspettare.
- Molti sentimenti negativi sono sintomi di un problema: il problema va affrontato in maniera possibilmente razionale in un momento tranquillo con meno emotività possibile.
- Alcuni problemi vanno affrontati con uno psicologo, un coach, una guida spirituale o una persona analoga.

I nostri sentimenti non sono una parte di noi, sono solo strumenti che noi (il nostro io superiore) usiamo per arrivare ai nostri obiettivi. La rabbia ad esempio ha lo scopo di stimolare la volontà. E' un sentimento antico, sorto in un periodo in cui i conflitti erano aperti, tra uomini come tra uomo e bestia. Oggi la rabbia e l'aggressione non serve più allo scopo che aveva una volta, serve soprattutto a farci capire che non stiamo seguendo la volontà divina, abbiamo sbagliato strada, dobbiamo cambiare qualcosa, forse anche solo dentro di noi, forse anche esternamente (partner, lavoro...).

Lo stesso si può dire, in altre sfumature, anche degli altri sentimenti negativi. Tutti ci dicono che stiamo sbagliando qualcosa. La tabella in calce ci può aiutare a capire qual è il sentimento in opposizione al nostro. L'importante è prendere i sentimenti e le emozioni per quello che sono, dei segnali, dei campanelli, e non soffermarsi sul sentimento di per sé.

I pensieri negativi, invece, molto spesso sono frutto di abitudini insane. Siamo abituati a pensare determinate cose. Queste abitudini si possono cambiare con metodi come la PNL o anche con metodi più casalinghi: ogni volta che mi viene in mente un pensiero negativo, anche solo: "che pizza lavare i piatti" oppure "ma guarda quel pigrone che se ne sta in divano mentre io lavoro" oppure "ma che razza di stato che ci deruba con le tasse", cambiamo canale di pensiero e ci sforziamo di pensare qualcosa di bello (anche ricordi, o eventi futuri che ci fanno gioire, o i nostri figli, animali domestici, non ha importanza a cosa pensiamo, l'importante è ci provochi un sentimento positivo.) Con il tempo i pensieri negativi, se non gli diamo più attenzioni, si attenuano fino a scomparire, come delle piante alle quali non diamo più acqua. Mentre i pensieri a cui noi doniamo la nostra attenzione si proliferano e diventano il nostro futuro. I nostri pensieri sono gli artefici della nostra vita. Quindi è utile controllarli, sempre ricordandosi che non sono una parte di noi, sono uno strumento che noi utilizziamo, spesso nella nostra società questo strumento è troppo attivo, ma noi abbiamo tutto il potere di gestirlo.

Ovviamente, guardare dei film o telefilm con contenuto negativo, guardare il telegiornale, leggere i quotidiani e parlare con altre persone di contenuti negativi influenza moltissimo i nostri pensieri e quindi queste attività sono da evitare. Non è nemmeno utile soffermarsi su discussioni con contenuto negativo: a volte discutere per ore su un argomento di importanza media o bassa provoca più danni che vantaggi. E' meglio trovare un compromesso, qualunque esso sia, anche squilibrato e ingiusto a favore dell'altro, pur di smettere di viaggiare su onde di bassa frequenza con sentimenti negativi.

Anche i pensieri come: "che stupido sono stato a trattare male mia moglie", o "com'è triste che siano morte tutte quelle persone per il terremoto" o simili sono da evitare. La vergogna, i sensi di colpa, il compianto, l'indignazione e l'odio contro le ingiustizie o le cattiverie NON sono sentimenti nobili, sono dannosi anch'essi, sia per noi che per gli altri. E' molto meglio pensare: "oggi faccio una cosa tanto bella per fare felice mia moglie così vede quanto la amo" o "mando tutto il mio amore e i miei migliori auguri a tutti i parenti delle vittime del terremoto affinché possano tornare ad essere felici anche loro". Ogni volta che c'è qualcosa che potrebbe suscitare sentimenti negativi, il nostro compito è trovare il corrispondente positivo. Invece di preoccuparsi per il problema, è meglio pregare per la soluzione, mandare amore e auguri, o chiedere al proprio Io Superiore o all'Angelo Custode che cosa possiamo fare per migliorare la situazione.

E ricordarsi: fa tutto parte del piano divino. La sofferenza e il dolore sono esclusivamente terreni. Sono strumenti che servono all'Universo per sviluppare, manifestare determinate qualità. Anche il dolore ha un senso. Niente al mondo è sbagliato o cattivo. Dal punto di vista dell'Universo è tutto giusto così com'è. Possiamo anche non fare nulla e aspettare, va bene anche quello. Tuttavia, se ci sintonizziamo con l'Universo, stiamo meglio e la nostra vita terrena va meglio, anche dal nostro personale punto di vista.

SINTOMI DEL RISVEGLIO

Le pagine di Internet traboccano di siti con elenchi interminabili di sintomi del risveglio, da "intolleranze alimentari" a "stati d'animo oscillanti" a "nostalgia di casa". Leggere queste liste è utile per capire che ci si sta risvegliando, e per sorpassare i momenti difficili sapendo che fanno parte del processo. Ti invito a leggerli di tua iniziativa, se ne senti il bisogno. Basta cercare su google "sintomi del risveglio" o "risveglio spirituale".

Io, da parte mia, ti dico la mia opinione:

E' possibile avere svariatissimi sintomi, che fanno parte del processo, o forse solo in parte, o forse anche no. Non si può sapere con esattezza, perché nel momento in cui innalziamo la consapevolezza cambia tutto nella vostra vita: gli stati d'animo, i rapporti con gli altri, forse anche gli stati esteriori (casa, lavoro...). Questo cambiamento è graduale e consapevole. Quindi non si può dire se i cambiamenti nel vostro corpo e nella vostra psiche sono dovuti all'innalzamento di consapevolezza, al cambiamento delle situazioni esterne, o ad altri fattori. Alla fine, tutto è collegato comunque, e non serve farsi troppe domande. In realtà è tutto molto più semplice, non serve a nulla complicare le cose: quando i tuoi sentimenti diventano più positivi, quando ti senti bene, sei sulla buona strada. Continua così, segui le cose che ti fanno stare bene, che ti danno un buon sentimento nel profondo.

Non farti sensi di colpa perché stai meglio mentre qualcun altro sta peggio di te. Il tuo compito è stare bene, non far stare bene gli altri. Ognuno di noi ha il compito di illuminare la sua anima, di crescere spiritualmente, di essere felice. Poi, per riflesso, staranno bene anche gli altri, solo grazie alla nostra presenza. La crescita spirituale e il raggiungimento dell'amore universale comprende anche l'umiltà, il servizio, la compassione e l'amore per gli altri, certo, ma sempre e solo se non ci rimettiamo noi stessi. Noi non abbiamo la responsabilità per assolutamente nessun'altra anima su questa terra, solo per noi stessi.

Quindi è lì che dobbiamo centrarci: dentro noi stessi, ascoltare i nostri sentimenti e favorire quelli che ci fanno sentire bene, le azioni che ci fanno stare bene, i pensieri che ci piacciono e ci fanno sentire bene. Semplice, no? E' tutto qui.

Dobbiamo accettare noi stessi, tutto di noi, e a quel punto accetteremo anche tutto ciò che è all'esterno, perché una determinata proprietà degli altri ci dà fastidio solo quando non l'abbiamo accettata dentro di noi. Se siamo in pace con noi stessi, nulla ci può scalfire. Se siamo puri, nulla ci può sporcare, perché nulla rimane attaccato. Quindi vai a fondo di ciò che ti disturba: è un argomento da esaminare ed elaborare per crescere.

Anche i disturbi fisici vogliono dirci qualcosa, diamogli la nostra attenzione. Può darsi che provengano dalle vibrazioni elevate, può darsi anche di no, in ogni caso sono importanti. Ascoltiamo il nostro cuore, il nostro corpo, il nostro intuito e tutto ciò che percepiamo dalle sfere più alte. L'arte è quella dell'ascolto attento.

E se abbiamo voglia di stare da soli, vuol dire che dobbiamo farlo. Se non abbiamo voglia di stare con determinate persone, non dobbiamo farlo, eccetera.

Se abbiamo sentimenti e stati d'animo oscillanti, cerchiamo di favorire gli stati che ci hanno portato beneficio, facendo le stesse cose che ci hanno fatto stare bene. E comunque, anche i sentimenti negativi vanno accettati, come trampolino per quelli positivi. Cerchiamo di capire dove ci vogliono portare e andiamoci di proposito. Prima raggiungiamo l'obiettivo, anche se il nostro Io, il nostro Ego, ci dice che non vuole, prima staremo meglio. E anche gli altri attorno a noi. Fai un bel salto in lungo sopra il tuo Ego: è come il diavolello dei fumetti, dove ci sono diavolello e angiolello che consigliano il nostro personaggio, il quale è incerto quale ascoltare. Mi sembra ovvio, che bisogna sempre ascoltare la voce dell'Angelo!

PERICOLI ED EFFETTI COLLATERALI

Niente sulla terra è sicuro, eccetto la morte. Nemmeno la via del risveglio è sicura e priva di ostacoli, ma non è meno sicura che starsene in divano a guardare la tv, perché in quel modo la morte dell'anima ci raggiunge ancora prima che il nostro corpo si spenga. Niente contro il divano, ma l'importante è che fai cose che ti fanno stare bene anche dentro e a lungo termine.

Se decidi di intraprendere un viaggio alla scoperta di te stesso/a e di innalzare un po' alla volta la tua consapevolezza, di programmare il tuo futuro, i pericoli sono ben pochi, basta non esagerare e mantenere sempre l'equilibrio.

Fai un passo alla volta, senza buttarti a capofitto in esperienze trascendentali se non hai mai fatto nulla del genere finora. Le esperienze che trascendono la vita terrena, cioè che ci portano a contatto con l'Universo, con il mondo dell'informazione, ma anche degli esseri elementari e degli spiriti, possono scoprire anche "informazioni" che non ci piacciono. Se facciamo delle esperienze "brusche" non riusciremo a catalogarle nella nostra mente e nel nostro inconscio e ci potranno fare paura. Questo è il pericolo. La paura proviene esclusivamente da noi stessi, non c'è proprio nulla di cui aver paura nell'universo, tutto è amore, ma l'amore si divide in tante espressioni diverse, alcune delle quali noi non consideriamo amevoli secondo i nostri canoni terreni...

Comunque queste esperienze "brusche" solitamente si fanno solo con l'uso improprio di sostanze psicoattive o partecipando a rituali troppo elevati per il proprio livello, o a rituali con altre finalità come le sedute spiritiche.

La meditazione e la PNL non hanno mai dato effetti collaterali a nessuno, per quanto ne sappia io. Piuttosto si possono fare delle esperienze molto diverse dal solito, ma molto positive.

Per aprire il cuore, è ovvio, bisogna buttare via la spazzatura. Questo significa, pulizia spirituale. Eliminare i sentimenti repressi, elaborare i traumi e le esperienze difficili, armonizzare la psiche e lavorare sui sentimenti indesiderati. Questo processo è molto faticoso e doloroso, ma non è né un pericolo né un effetto collaterale, è un effetto desiderato perché porta alla liberazione! E questo, te l'assicuro, è il sentimento più bello che esista. Dove c'era un blocco emotivo che è stato rimosso, il buco si riempie automaticamente di amore. E' proprio vero che perché si apra una porta bisogna chiuderne un'altra. Le tue fatiche saranno ricompensate.

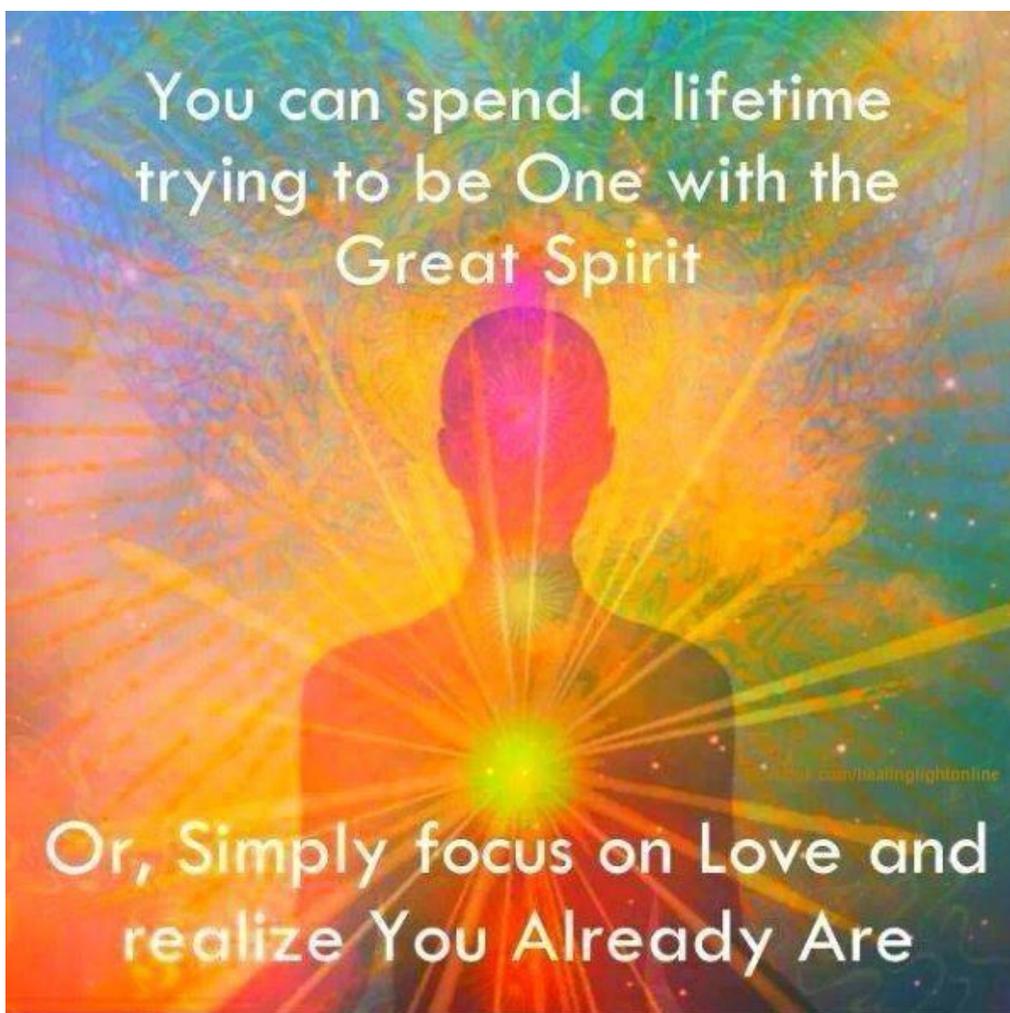
Alcuni gruppi spirituali sono un po' dubbi perché offrono poco per tanti soldi: Lì c'è da stare molto attenti e diffidare di chi promette troppo, fa richieste strane, pretende di essere venerato o vuole molti soldi. Ci sono abbastanza persone che lo fanno per aiutare gli altri e chiedono solo il minimo che gli serve per vivere. Vai da loro piuttosto.

Alla fine, comunque, l'importante è ricordarsi che è tutto come dev'essere, il nostro Io Superiore non è stupido, è onnisapiente, sa benissimo come guidarci a fare le esperienze giuste per noi. Quindi, abbi fiducia e stai tranquillo/a e sereno/a, che va tutto bene. Il risvegliato non si pone

nemmeno più tutti questi quesiti, osserva, contempla e lascia che le cose abbiano il loro decorso.

“La parola “illuminazione”
evoca un’impresa sovrumana e all’ego piace pensare che sia così,
ma essa rappresenta semplicemente
lo stato naturale dell’unione percepita con l’Essere.
È una condizione di connessione
con qualcosa di incommensurabile e indistruttibile,
che quasi paradossalmente coincide con la tua essenza
ma è anche molto più grande di te.
Significa scoprire la tua vera natura al di là del nome e della forma”

Eckart Tolle, “Il potere di adesso”



NOTA SULLA TERMINOLOGIA:

In questo campo non esiste una precisa terminologia comune a tutte le discipline. Proprio questa è la sfida che si pone ad ognuno di noi che, come me, cerca di collegare le varie scienze e credenze in una unica saggezza che possa essere il più possibile veritiera ed accessibile a tutti.

Molti concetti possono venire espressi con più termini, assumendo diverse sfumature ma restando sempre lo stesso concetto. Ogni tipo di termine, però, attira l'attenzione di un determinato gruppo di pensiero. Per questo io cerco di usare termini più vari possibile, per dirigere il mio testo a tutti, indipendentemente dalle sue credenze e convinzioni.

Sebbene non sia esattamente la stessa cosa, molti termini sono interscambiabili:

Consapevolezza = coscienza

Campo Unificato d'Informazione = Universo = Dio e qualsiasi altra divinità

Inconscio collettivo = Una parte del Campo Unificato d'Informazione

Se' = Sé trans personale = Io Superiore

Ascensione = Innalzamento di consapevolezza

Risveglio = Lo stato in cui la coscienza si trova nel Sé, l'obiettivo dell'innalzamento di coscienza.

Consiglio di leggere questo articolo almeno due volte perché con le nozioni della fine si capisce meglio l'inizio, è tutto un cerchio.

LINKS E BIBLIOGRAFIA:

RIGUARDANTE ERMANNANO PAOLELLI:

<http://www.ermannopaolelli-omeopataomotossicologo.com>

<http://www.tecnichenuove.com/autori/ermanno-paoelli.html> = il libro con le carte colorate

http://www.ilgiardinodeilibri.it/libri/_neuro-quantistica.php = libro di neuro quantistica

Consciousness Beyond Life, The Science of the Near-Death Experience, di Pin Van Lommel

Esperimento sulla correlazione quantistica di Alain Aspect, Parigi 1982

Ian Stevenson – "reincarnazione, 20 casi a sostegno" e "Le prove della reincarnazione"

Jim B. Tucker, "Life before life"

E <http://www.youtube.com/watch?v=kXLQDY7Da6Y> = l'esperimento delle due fessure, raccontato in maniera facile con un cartone animato

www.princeton.edu/~pear

The Secret, libro e film: Thesecret.tv.

Video youtube che ci aiuta a comprendere cosa vuol dire ringraziare per la vita:

<https://www.youtube.com/watch?v=8MEgbE6Y-oO>

www.fisicaquantistica.it/spiritualita/che-cosa-ascensione

www.robertoassagioli.it/loggia/chi-era-roberto-assagioli, www.psicosintesi.it