

Melissa Joy Jonsson

Energia Quantica



Vivi il tuo potenziale infinito

Indice

Prefazione	3
Note dell'autrice	4
Introduzione	7
Capitolo 1: La natura del cambiamento	15
Capitolo 2: La coscienza universale e il potenziale illimitato.....	23
Capitolo 3: Realtà ed esperienza: campi morfici e memi.....	34
Capitolo 4: Matrix Energetics: risvolti e applicazioni pratiche.....	57
Capitolo 5: La consapevolezza centrata sul cuore: la via d'accesso alla felicità.....	70
Capitolo 6: Dalla teoria dei due punti all'assenza di punti	84
Capitolo 7: Viaggiare nel tempo attraverso il presente eterno	95
Capitolo 8: Universi paralleli: la via d'accesso alle possibilità oscillanti	107
Capitolo 9: Il vero autentico sé e la perfezione dell'imperfezione	113
Capitolo 10: Le relazioni: creare insieme, unificare e lanciare un sasso nello stagno	126
Capitolo 11: Glossario	144
Bibliografia	175
L'autrice.....	178

Prefazione

a cura del dottor Richard Bartlett

Nelle tue mani c'è la chiave per accedere al regno del cuore, un luogo sacro e magico come nessun altro. Preparati alla magnificenza.

Melissa Joy è una persona autentica, centrata sul cuore e premurosa, oltre che una guida competente, capace di incarnare quegli stessi principi che ti porteranno a scoprire la magnificenza dentro di te. Melissa ha insegnato al mio fianco per molti anni in numerosi seminari in tutto il mondo ed è la coautrice del nostro secondo libro, divenuto un best seller, *La fisica dei miracoli*. Conoscerla ha arricchito enormemente la mia vita.

In questo libro, ancora una volta, si rivolge al lettore con una saggezza delicata e una grandiosa influenza. Nelle seguenti pagine ti accompagnerà in un viaggio di cui finora hai ignorato l'esistenza.

Seguendo il suo invito, ti addentrerai nella creazione della realtà, più di quanto avresti creduto fosse possibile. Melissa ha disegnato le varie tappe di questa avventura, creando una mappa virtuale divertente e di facile utilizzo, per navigare nel mare infinito del tuo potenziale illimitato. Con abile scrittura, ha decodificato i principi complessi della scienza e messo a disposizione alcuni esercizi pratici che ti aiuteranno a diventare padrone di te stesso. Nei vari capitoli, ha esplorato campi sorprendenti della fisica quantistica e della nuova fisica delle energie sottili, rendendole sia interessanti che alla portata di tutti. Soprattutto, ti svelerà perché sono così importanti per la tua vita, accompagnandoti attraverso il campo del cuore a sperimentare il tuo potenziale illimitato.

Melissa Joy è talmente eloquente, pratica e potente nel suo approccio alla complessità della coscienza universale e del campo del cuore, che di certo ti ritroverai presto a vivere un'esperienza in grado di trasformare positivamente la tua vita. Questo libro è un'opera preziosa ed è molto più di un semplice libro; è uno strumento straordinario per espandere la nostra coscienza e la nostra essenza in continua evoluzione. Senza ombra di dubbio, hai tra le mani un'espressione di grazia senza tempo. Leggi questo libro. Assapora ogni parola. E possa il tuo cuore sperimentare una gioia senza limiti.

Dottor Richard Bartlett, medico chiropratico e naturopata,
autore di *Matrix Energetics* e *La fisica dei miracoli*.

Note dell'autrice

La grazia è l'espressione dell'amore incondizionato della coscienza universale. La grazia è amore, è una danza con le possibilità infinite. La grazia è la rotazione dei campi di torsione da cui nascono la materia, la realtà e l'esperienza. La grazia è la coscienza che fa esperienza di sé in questo istante, sotto forma di flusso. La grazia è alla portata di chiunque, a prescindere da chi siamo, cosa sappiamo, quali esperienze abbiamo vissuto e cosa pensiamo di meritare. La grazia è una riserva del potenziale sempre disponibile che ci riconfigura in ogni istante. La grazia ci avvolge incondizionatamente, come un filo che permea il tessuto dell'amore insito in ogni cosa. La grazia guarisce, trasforma, trasmuta e trascende tutte le circostanze. La grazia è sempre presente e disponibile in abbondanza per tutti noi. La grazia è sapere senza sapere come sappiamo. La grazia è amore. La grazia è lo spazio entro il quale tutto può accadere. La grazia è il serbatoio invisibile correlato che unisce i campi morfici con il campo unificato del potenziale della coscienza.

La grazia è sempre giocosa; tutto ciò che facciamo può essere vissuto come un gioco. Possiamo approcciarci alla creazione interattiva della realtà come se davanti a noi ci fosse una tela bianca da dipingere con i nostri infiniti colori. Ognuno di noi è libero di dipingere dentro e fuori dalle linee, e persino di crearne di nuove o ignorarle, se lo vogliamo. Come diceva il mistico Sri Aurobindo, "non ci sono regole, ma solo suggerimenti". Cerca di procedere come se non ci fossero regole, solo il suggerimento di abbandonare i tuoi limiti autoimposti per accedere a uno stato potenziale attraverso la meraviglia innocente di un bambino. Quando giochiamo con il campo, il campo stesso gioca attraverso di noi. Diventiamo porte aperte che lasciano entrare il potenziale infinito per esprimersi attraverso di noi. Diventiamo la porta d'accesso alla grazia.

Tutti noi siamo capaci di diventare molto più di ciò che abbiamo creduto fin qui o che abbiamo ritenuto fosse possibile. Dentro di noi esiste già tutto ciò che desideriamo. Quando scopriamo questa verità

e capiamo di essere già ciò che vorremmo diventare, ci apriamo a una realtà in cui il possibile diventa probabile e ciò che è probabile diventa reale. Preparati a esplorare il potenziale che è dentro di te, mentre ci addentriamo insieme nella matrice dei miracoli e della trasformazione. Scoprirai di essere tu stesso la magia nel mare del potenziale infinito e che possiamo vivere questa magia mettendola in pratica in ogni istante della nostra vita.

Buon percorso,

Melissa Joy

Grazie
Con gratitudine.

Introduzione

La spiritualità è praticità. Più facile a dirsi che a farsi, vero?

Mettere in pratica spesso riguarda l'agire vero e proprio o il fare esperienza di qualcosa, piuttosto che avere a che fare con teorie o idee.

Troppo spesso infatti separiamo la pratica spirituale dalla nostra routine quotidiana. Ciononostante, per esplorare l'illimitata natura spirituale della nostra realtà, occorre comprendere il vero tessuto della coscienza che crea la totalità di tutte le esperienze. Comunque siamo portati a considerare l'approfondimento della coscienza come un viaggio spirituale separato dalla vita di tutti i giorni.

Questa distinzione tuttavia può intralciare persino lo scopo di riconoscere noi stessi come esseri spirituali che vivono un'esperienza in un corpo umano. Per attingere pienamente al potenziale della coscienza, sentiamo il bisogno implicito di riconoscere l'utilità che un'esperienza può avere nei risvolti pratici della nostra vita quotidiana. In altre parole, sentiamo la necessità di chiederci: "Come può esserci utile?".

Siamo esseri illimitati, senza barriere, limiti o confini. Nel corso della nostra esperienza di vita, talvolta dimentichiamo la nostra capacità innata di attingere al potenziale infinito che può essere manifestato espandendo la nostra coscienza. Allo stesso modo, spesso non abbiamo idea di come unire e integrare la nostra consapevolezza con i risvolti pratici della vita di ogni giorno.

È come se molti di noi passassero gran parte della propria vita a sentirsi in conflitto per qualcosa o con qualcuno. In realtà il più delle volte siamo in conflitto proprio con noi stessi, perché siamo incapaci di contare sulle nostre sole forze. Siamo ostacolati dai nostri condizionamenti, dai nostri limiti e dalle nostre esperienze passate. Forse ci siamo rassegnati all'idea che la vita sia qualcosa che semplicemente accade. Spesso ci sentiamo bloccati. Siamo talmente abituati a vedere noi stessi e a vivere in un certo modo che non siamo nemmeno più in grado di percepire e attuare un cambiamento nelle nostre esistenze. Vacilliamo per paura di ciò che potrebbe accadere se facessi-

mo la scelta sbagliata. Ci pariamo davanti alla carrellata dei fallimenti possibili, immaginando le conseguenze peggiori. Ci consideriamo vittime di circostanze presenti e passate o assoggettati alle nostre stesse previsioni catastrofiche sul futuro. In realtà, raramente le cose vanno così male come avevamo immaginato.

Potrebbe sembrare che la realtà sia qualcosa che ci accade, e non che siamo potenti co-artefici della coscienza universale nel creare le nostre esperienze. Nel desiderio di cambiare o trovare un senso dell'esistenza più profondo, spesso cerchiamo le risposte all'esterno. Forse siamo in cerca di un guru, un maestro o un aduttore che ci dica ciò che crediamo di aver bisogno di sapere per essere più consapevoli di noi stessi o diversi da ciò che siamo. Nel fare questo, tendiamo a cedere il nostro potere personale a qualcosa o qualcuno, sperando di trovare così le risposte. Spesso poniamo quella persona su un piedistallo, restando poi delusi nel percepirne la debolezza umana quando si rivela fragile. Per varie ragioni, siamo restii ad assumerci la responsabilità di diventare noi per primi i guru, i maestri o gli adulatori di noi stessi. Ironia della sorte, non stiamo aspettando altri se non noi stessi. Dobbiamo innanzitutto prenderci la responsabilità della nostra vita e da qui tutto andrà realizzandosi a partire dal nostro puro potenziale.

Cambiare non comporta necessariamente la sofferenza. Forse ci è stato detto che la vita è piena di sfide e contrasti utili a farci imparare e crescere. Ora, ciò che invece dovremmo considerare è che se pensiamo che faremo fatica, tutto diventerà ancora più faticoso. Abbiamo difficoltà nelle relazioni, nella carriera, nelle amicizie, nelle finanze, nella routine di ogni giorno e con noi stessi. Talvolta alcuni ambiti della nostra vita sembrano procedere senza problemi, mentre altri vanno a pezzi oppure sono in una fase di stallo. Possiamo provare a sentirci più sicuri di noi, categorizzando le nostre esperienze.

“Perché non riesco a cambiare?”, ci chiediamo. “Che cosa succederà se dopo essere cambiato sarò ancora infelice e insoddisfatto? Che cos'ho che non va?”. Persino se pensiamo di sapere come cambiare, potremmo poi non essere in grado di applicare il potenziale della coscienza per trasformare le diverse situazioni. Non ci rendiamo conto che il modo in cui facciamo una cosa è lo stesso con cui facciamo tutte le altre. Ci sentiamo limitati e frammentati e il risultato è che ci sentiamo impotenti.

Considera questo: che cosa succederebbe se nessuno dei nostri pensieri e convinzioni limitanti fosse vero? Cosa accadrebbe se la verità fosse che non siamo impotenti e che abbiamo sempre la possibilità di scegliere? Cosa succederebbe se avessimo già a disposizione tutto quello che ci serve sapere per manifestare i nostri sogni? Cosa cambierebbe se ci fosse una legge della trasformazione che consiste nella consapevolezza centrata sul cuore, e che per attingervi tutto ciò che dobbiamo fare è semplicemente smettere di *non* attingervi?

Fortunatamente, attraverso la consapevolezza centrata sul cuore, diventiamo più saggi, arrivando a comprendere che il cambiamento è nella nostra natura e che abbiamo il potere di lasciarlo accadere. Il cambiamento fluisce a partire da noi, quando lasciamo andare il bisogno che le cose cambino – e quando lasciamo andare il bisogno che le cose restino immutate. I nostri problemi non sono affatto tali, anche se al momento siamo portati a percepirli così. Piuttosto, i nostri problemi sono opportunità, possibilità e schemi di informazione. I problemi sono come segnali della coscienza che richiedono attenzione. I segnali sono schemi di informazione che abbiamo costruito per poter vedere una parte di noi che ancora dobbiamo riconoscere come nostra. Attraverso la conoscenza del nostro potenziale infinito e della nostra capacità intrinseca di accedere a diversi stati possibili in ogni momento, possiamo trasformare qualunque cosa. Gli stati possibili sono manifestazioni transitorie del nostro potenziale illimitato prima che si concretizzino in esperienza, e ci circondano in ogni momento. Siamo noi la soluzione ai nostri problemi. Abbiamo tutte le risposte alle nostre domande. Dentro di noi ci sono forza interiore e potere innati. Non abbiamo alcun bisogno di limitare questo potere o delegarlo ad altri. Ne siamo dotati fin dalla nascita. Noi siamo tutt'uno con la coscienza universale che sta facendo esperienza di sé. Siamo la realizzazione di un miracolo. Siamo qualunque cosa e in questa prospettiva, abbiamo tutte le facoltà e il potere di vivere vite straordinarie.

Energia quantica. Vivi il tuo potenziale infinito è una guida pratica per chi vuole imparare ad attingere al proprio potenziale infinito e riuscire ad applicarlo nella vita di ogni giorno. Se vuoi trasformare le tue relazioni, guarire da una malattia, lasciarti alle spalle un passato travagliato, cambiare carriera, guadagnare di più, perdere peso o ripulire il tuo ambiente, potrai scoprire i doni della consapevolezza

tra le pagine di questo libro. Insieme dialogheremo con la coscienza universale per far emergere diversi spunti di trasformazione, e impareremo a distinguere ciò che è alla portata di tutti. Ognuno di noi ha le capacità per sperimentare una vita piena d'amore, prosperità, eventi straordinari e meraviglia.

Viaggeremo nel campo del cuore per creare una connessione con la coscienza universale, da cui si apre l'accesso diretto alla nostra voce interiore, alla nostra saggezza innata e al serbatoio del nostro potenziale illimitato. Non ci sono limiti quando attingiamo al campo del cuore, e non ci sono limiti agli infiniti metodi per osservare, mettersi in ascolto e parlare direttamente dal campo del cuore. Arriveremo a sentire come l'accesso a questo campo ci mette a disposizione una palestra in cui sperimentare cambiamenti immediati nella nostra esperienza della realtà. La fisica e la geometria della coerenza supportano la consapevolezza centrata sul cuore, e anche se non è necessario comprenderne le basi scientifiche, queste informazioni ci spingono verso una traiettoria che ci farà sperimentare eventi straordinari, trasformazioni e possibilità illimitate in ogni aspetto della vita. Il funzionamento della coscienza supportato da una vita basata sul cuore è la scienza degli antichi mistici e degli yogi. È la scienza dei campi di torsione e dei miracoli. Questa scienza è anche il cuore pulsante di Matrix Energetics (ME).

ME è un poderoso campo del potenziale della coscienza accessibile a tutti. Grazie all'ispirazione divina e alla creazione originaria del dottor Richard Bartlett, nel 2003, ME nacque innanzitutto come tecnica di guarigione, a partire dall'ormai nota teoria dei due punti per determinare il cambiamento. La formazione del dottor Bartlett come chiropratico e medico naturopata ha influenzato in modo significativo i principi e la forma originari del sistema ME. Mentre la tecnica prendeva forma e diventava sempre più popolare, da un iniziale modello lineare per influenzare la salute si sviluppò poi come tecnologia della coscienza, un campo che interagisce con tutti gli ambiti della realtà e della vita.

La nota teoria dei due punti si è quindi ampliata fino a diventare un dialogo con la coscienza universale. È una danza della consapevolezza tra ciò che siamo in grado di percepire e ciò che ancora dobbiamo percepire come diverso. Questa tecnologia della coscienza è evoluta in un potente campo morfico di informazioni potenziali che

è facilmente accessibile e applicabile per tutti coloro che scelgono di interagirvi. ME è molto più che una tecnica. È un modo di essere e relazionarsi con l'infinito universo di amore assoluto. Da questo stato dell'essere, tutto diventa possibile.

Il sistema e il campo di ME sono un linguaggio universale del potenziale della coscienza che funziona come un veicolo per la trasformazione globale e personale di schemi fisici, mentali, emozionali, sociali, spirituali, di relazione, finanziari e autoreferenziali. Letteralmente può essere applicato a qualunque situazione, in qualunque tempo e luogo. ME incarna i principi secondo cui la coscienza è onnipresente ed è in tutto ciò che ci circonda. Come espressione di grazia e possibilità vibranti in continua espansione, questo campo morfico non vede l'ora di esplorare l'incredibile potere che è a tua disposizione, e che si esprimerà per mezzo di te, non appena sceglierai di navigare attraverso il regno della coscienza. Questo campo morfico, che si basa su ciò che è possibile e non su ciò che non è possibile, è il campo dei miracoli. Ti chiama a interagire e a fidarti di lui, mentre con naturalezza e continuità ti insegna a interagire e ad avere fiducia in te stesso. Tutti, ma proprio tutti, possono farlo; il campo di ME non discrimina e non richiede una precedente preparazione spirituale, medica o formativa. Il campo incontra chiunque nel momento della vita in cui ciascuno si trova. Ci invita ad andare a fondo nella creazione della realtà, più di quanto avremmo creduto possibile. Tutto è possibile, e il campo di ME lo sa bene, anche se noi lo abbiamo dimenticato.

ME è stato insegnato a decine di migliaia di persone in tutto il mondo. Nel 2008, dopo diversi anni di esplorazione della coscienza e dopo aver fatto formazione insieme al fondatore, il dottor Richard Bartlett, l'ho affiancato come insegnante. Presto ci siamo resi conto che ogni volta che parlavamo durante un seminario, traspariva un'incredibile sinergia. Il dottor Bartlett era abile soprattutto nell'espandere la consapevolezza degli studenti riguardo la loro coscienza e nel rompere i loro schemi della realtà. Li portava oltre i confini autoimposti, per introdurli al regno dell'infinito. Una volta entrati in quello stato di espansione, io mi occupavo di articolare una comprensione esperienziale del campo attraverso un metodo pratico e logico. Spesso ci poniamo la domanda: "Come può esserci utile?". In altre parole, come puoi applicare alla tua vita questo metodo di esplorazione del-

la coscienza dopo aver partecipato al seminario? Come puoi applicarlo al tuo conto in banca, al comportamento dei tuoi figli, alla tua autostima, oppure al traffico delle mattinate da pendolare?

Con l'evoluzione degli insegnamenti di ME tenuti insieme al dottor Bartlett, spesso gli studenti si rivolgono a me come fossi la traduttrice di Richard. Questo fatto ci fa sorridere, perché sappiamo che ha senso, e al contempo non ne ha. Entrambi siamo infatti l'espressione unica di questo campo che amiamo come qualcosa di molto caro. ME scorre attraverso di noi in maniera differente. Quando spieghiamo ME, si manifesta un evidente equilibrio tra il campo dello yin e dello yang, tra femminile e maschile, spirituale e scientifico, esoterico e pratico, espansivo e fondamentale, astratto e lineare. Il campo fornisce una sintesi di informazioni che permette ai partecipanti dei nostri seminari di integrare le diverse polarità dentro di loro.

Il dottor Bartlett è molto più lineare e logico di quanto possa sembrare, mentre io sono molto più intuitiva e multidimensionale di quanto appaia. Talvolta durante i seminari ci scambiamo i ruoli, per non essere esclusivamente in un modo piuttosto che in un altro. Semplicemente incarniamo tutti questi aspetti, come chiunque altro. Facciamo in modo che i nostri corsisti possano sperimentare tutti i punti di vista del campo e incarnarne la complessità intrinseca e la semplicità. Se siamo capaci di trascendere le nostre percezioni limitate e fare un passo nella totalità della nostra essenza come esseri divini, è solo grazie a questa incredibile integrazione tra ciò che è intuitivo e logico, al vertice di cuore e mente, alla sinergia tra femminile e maschile e all'unione di polarità contrastanti.

Il mio ruolo attuale nel migliorare gli insegnamenti di ME è quello di semplificarne la complessità sperimentandone in prima persona le possibilità, in modo da poter facilmente mappare gli stati multipli dall'interno. A volte, mi sembra di rappresentare il cuore degli insegnamenti, la presenza dell'amore incondizionato che rispecchia il nostro progetto divino originale. Altre volte, sembra che io incarni la logica, che può spiegare in maniera pragmatica la scienza dei miracoli e trasformarla in qualcosa di facilmente comprensibile. Ci sono poi momenti in cui mi sento ridicola. Tutti questi aspetti mi appartengono, ma non sono nessuno di questi in maniera esclusiva. C'è un tempo e un luogo per tutto, e noi invitiamo noi stessi e i nostri corsisti ad accogliere tutti gli aspetti dell'esistenza. La spiritualità è

una trasformazione pratica, e la trasformazione pratica è la flessibilità della coscienza che è il cuore di ME.

Sin dal mio primo incontro con il campo di ME nel 2006, la mia vita è cambiata profondamente in maniera straordinaria e tangibile. Per certi versi, i cambiamenti sono stati così evidenti che faccio fatica persino a riconoscermi nella persona di prima. Attraverso i doni del campo di ME, ho lasciato cadere quelle parti di me simili a ruoli e maschere, e ho potuto ritrovare l'espressione più autentica del mio essere. Mi sono ricordata e ricongiunta con il mio vero autentico sé. Ho imparato a incarnare la consapevolezza centrata sul cuore. Ho trasformato in fiducia interiore le resistenze al cambiamento che erano lì da tempo, basate sulle paure e i dubbi, e ho permesso alla mia vita di sbocciare, realizzandosi pian piano come espressione del mio pieno potenziale. Se prima mi sentivo paralizzata per l'indecisione, ora so che non siamo mai veramente bloccati e che abbiamo sempre una scelta. Le ferite lasciate dalle ricorrenti crisi depressive del passato e dall'infelicità sono state riempite da una felicità indipendente dalle circostanze esterne. Grazie all'incontro con ME sono riuscita a cambiare molti atteggiamenti che limitavano la mia vita. Questo campo della trasformazione sorprendentemente potente mi ha permesso di vedere il potenziale della coscienza e mi ha fornito illimitate possibilità di creare e ricreare le mie esperienze di vita.

Grazie al supporto incondizionato, all'amore e alla grazia del campo di ME, combinati con la resa incondizionata del sé a questo potenziale, siamo liberi di scegliere di trasformare qualunque situazione. Noi stessi siamo la causa del cambiamento che sperimentiamo, e il campo di ME supporta questo riconoscimento in ogni passo del nostro percorso.

ME mi ha insegnato a credere in me stessa come espressione potente, importante e unica della coscienza universale. Mi ha insegnato a lasciar andare l'attaccamento ai limiti che non permettono alle situazioni della vita di cambiare. Ho imparato a trasformare i miei desideri in esperienze reali.

Il campo di ME mi ha fornito le strategie per vivere da subito la mia vita in maniera totalmente diversa. Il campo di ME mi ha aiutata a guarire dalla malattia. Il campo di ME mi ha aiutata a trasformare le percezioni distorte di me stessa e la sensazione di essere separata da tutto il resto. Nel riconoscere questa connessione intrinseca tra l'in-

dividuo e il tutto, si crea una naturale risonanza che ci rende capaci di sperimentare eventi miracolosi.

ME offre questa opportunità a chiunque, te compreso. Il campo di ME non fa differenze né sceglie in maniera selettiva chi può trarre beneficio dal suo potenziale. Piuttosto, è sufficiente un pizzico di curiosità perché il campo di ME diventi da subito accessibile a ogni persona che lo incontra. Essere curiosi è la chiave per aprire le porte del nostro potenziale individuale e collettivo. La curiosità è tutto ciò di cui hai bisogno per diventare consapevole della possibilità che tutto nella tua vita può trasformarsi a partire da ora. ME è un potente trampolino per l'evoluzione personale e un ampliamento della coscienza. In quanto tecnologia della coscienza, il campo di ME funziona attraverso denominatori comuni e principi cardine universali che, una volta attivati, permettono all'individuo, alla comunità e alla società di evolvere, riconoscendo, manifestando e incarnando una coscienza più elevata. ME facilita l'accesso a un livello più alto di espansione della consapevolezza che fornisce a ognuno di noi le stesse possibilità di scegliere di sperimentare il nostro potenziale infinito.

Per molti aspetti, questo libro soddisferà la tua curiosità; ispirerà le tue capacità di accedere attraverso il campo del cuore alla grazia e all'amore incondizionato, che sono il motore e il propellente di ME.

Questo libro, anche se include diversi studi, vuole stimolare la tua ricerca. La ricerca è la consapevolezza che si esprime attraverso la curiosità, sincronizzata con il potenziale illimitato. Unisciti a me, e scopriamo insieme il campo delle possibilità infinite.

Capitolo 1

La natura del cambiamento

La vita è una serie di cambiamenti spontanei e naturali. Non opporre resistenza; ciò crea solo sofferenza. Lascia che la realtà sia la realtà. Lascia che le cose scorrano naturalmente.

Lao Tzu

Com'è possibile che un libro sulla trasformazione abbia inizio con una frase che suggerisce di lasciare che "la realtà sia la realtà"? Questa è la domanda che mi sono posta io stessa mentre il capitolo prendeva forma. Tuttavia, l'averla scelta come apertura, va di pari passo con la mia accettazione di ciò che crea la propensione e la predisposizione al cambiamento.

Segui il flusso. La natura del cambiamento è un flusso. Il cambiamento avviene perché c'è una corrente di potenziale libera da ostacoli che dà vita all'esperienza. Ogni volta che resistiamo al flusso, stiamo resistendo alla corrente che ci porta a ricordare chi siamo veramente, ovvero esseri senza limiti.

La maggior parte dei libri sul cambiamento e la trasformazione fornisce passi specifici attraverso i quali poter sperimentare noi stessi in modo diverso. Il presupposto su cui si fondano è che seguire le istruzioni ci renderà diversi o migliori di come siamo. Ci aspettiamo di ricevere indicazioni dall'esterno. Ciò sottintende che c'è qualcosa che non va in noi, o che ci manca l'ingrediente giusto per vivere una vita migliore e gioiosa.

Una doverosa premessa da fare in questo libro è che tutto è già perfetto così com'è. Non dobbiamo fare nulla per essere più di quello che già siamo. Abbiamo solo bisogno di lasciarci andare e goderci il viaggio. Alcuni potrebbero non crederci, ma la perfezione innata esiste a prescindere che tu ci creda o meno. La nostra mente è limitata. Scopriremo che eliminare i limiti della mente è esattamente ciò che favorisce il concretizzarsi di questa verità fondamentale.

Un'altra premessa di questo libro è che la coscienza è *tutto*, ed esiste a prescindere da ciò che pensiamo e crediamo sia possibile o meno. Semplicemente è, e noi ne siamo estensioni dirette e in connessione

con ogni cosa. Quindi, tu e io siamo completi, già perfetti. Questo non è un libro sull'unità di per sé; piuttosto è un libro sull'unicità.

L'unicità si esprime attraverso la nostra connessione all'unità. Questo è un libro per incarnare il nostro vero autentico sé (abbreviato con VAS) come potenziale della coscienza universale che va ben oltre ciò che ci è stato detto o di cui abbiamo fatto esperienza fin qui. Ognuno di noi è un'espressione unica della coscienza universale che si espande, crea e fa esperienza di sé.

Lascia che la realtà sia la realtà: a cosa può servire un'affermazione come questa in un libro che tratta di potenziale, trasformazione e cambiamento? Di certo, se volessimo che la realtà restasse limitata piuttosto che illimitata, potremmo non essere interessati a ME, che è la scienza e l'arte della trasformazione, e nemmeno a un libro sulla creazione interattiva della realtà e del cambiamento creativo. Tuttavia, lascia che la realtà sia la realtà e abbraccia il concetto di *lasciar andare* come un componente fondamentale del processo di trasformazione.

Che cos'è davvero la realtà? Non potremo mai saperlo in maniera definitiva; possiamo infatti conoscerla solo attraverso la nostra percezione di essa. Le nostre lenti della consapevolezza ci forniscono un meccanismo per osservare, percepire e fare esperienza di ciò che noi chiamiamo realtà.

Usando le lenti della consapevolezza, possiamo ricevere e sperimentare molto di più della realtà.

Modificando il modo in cui ci connettiamo alla realtà (la nostra vibrazione, anche conosciuta come risonanza), possiamo creare i presupposti per un'esperienza completamente diversa.

La realtà è fluida, come l'acqua. Più impariamo a seguire il flusso, più la realtà fluisce con noi.

Quando la resistenza a *ciò che è* si trasforma in accettazione, lasciamo andare naturalmente ogni peso indesiderato che mantiene la nostra percezione della realtà bloccata nella polarità e dualità di ciò che stiamo cercando di abbandonare o trascendere. In altre parole, accogliere e accettare ci sollevano dal peso indesiderato di *qualsiasi cosa*. La neutralità apre le porte alla coscienza universale come nostra espressione, per osservare noi stessi come se fossimo davanti a *una nuova realtà* (neutralità).

La neutralità è una porta di accesso all'unità.

La neutralità ci permette di trascendere i limiti che percepiamo nella dualità, attraverso l'accettazione della dualità stessa come estensione dell'unità. La neutralità si trova nello spazio che intercorre tra ciò che vogliamo cambiare e ciò che non è ancora cambiato. Attraverso la consapevolezza dell'unità e la nostra connessione al tutto, diventiamo partecipanti attivi e co-artefici della coscienza universale. Possiamo facilmente sfruttare la nostra personale consapevolezza come trampolino di lancio, a partire da uno spazio in cui tutto può accadere, in cui tutto è possibile.

Cambiare

Cambiare significa fare qualcosa di diverso o diventarlo. Per trasformare occorre modificare la forma o l'espressione di qualcosa. La nostra essenza come esseri illimitati è una costante che resta immutata. La nostra esperienza o manifestazione di questa essenza è il processo di cambiamento, di cui facciamo esperienza attraverso la trasformazione.

Il cambiamento è una costante. Non si verifica a causa nostra, ma piuttosto avviene a prescindere da noi. La natura del cambiamento è quella di accadere. Con o senza di noi. Quindi, se vogliamo veramente accoglierlo, dobbiamo semplicemente smettere di opporre resistenza.

Il cambiamento avviene naturalmente quando non opponiamo più resistenza a *ciò che è*, e quando la smettiamo di opporre resistenza a qualcosa o qualcuno per creare la trasformazione.

Opporre resistenza, in questo caso, significa opporsi al flusso. Quando ci opponiamo a ciò che accade, in realtà stiamo limitando le informazioni e le esperienze a uno schema della coscienza rigido e separato, che autorizza la coscienza stessa a *non* trasformarsi. Quando smettiamo di opporci, ciò che si protrae da tempo inizia a mollare la presa su di noi. Ciò a cui ci aggrappiamo si aggrappa a noi. Quando lasciamo andare la resistenza, ristabiliamo la consapevolezza del puro potenziale di ognuno di noi, prima che venga separato come esperienza. Lasciati andare. Il potenziale aspetta di essere riconosciuto per manifestarsi nel flusso come esperienza.

Ciò contro cui lottiamo o resistiamo ci tiene legati alle sue polarità, impegnandoci in una eterna lotta, che crea un conflitto interiore.

Se ci focalizziamo su o contro qualcosa o qualcuno, entriamo in risonanza con esso. È il paradosso della polarità.

Un primo passo per cambiare è quello di smettere di opporre resistenza. Lascia scorrere e avrai il potere di cambiare le cose. Quando siamo in uno stato di neutralità, non c'è alcuna carica positiva o negativa. Non c'è giudizio. È *così* come è. Entrambi gli opposti della polarità, positivo e negativo, ne fanno parte. La neutralità si trova in quello spazio tra positivo e negativo, ed è qui il punto dove le cose cambiano più facilmente. La neutralità include ogni cosa. "Includere" è apertura, e l'apertura è il requisito fondamentale per cambiare.

Lasciar andare o abbandonare il bisogno che le cose cambino è diverso da arrendersi. Abbandonarsi a *ciò che sembra essere*, ci aiuta a lasciar andare *ciò che sembra non essere*. Non c'è alcuna differenza. La consapevolezza include tutto, e *ciò che non è* non è separato da *ciò che è*. Entrambi esistono insieme. Sono la stessa cosa. Sono un'unica entità. Arrendersi è ben diverso da lasciar andare; quando ci arrendiamo, assecondiamo *qualcosa* che sembra non essere ciò che vogliamo. Continuiamo poi a pensare a quel *qualcosa* con un senso di frustrazione, tanto che ciò che sembra risiedere al di là di quel *qualcosa* è escluso dalla consapevolezza. Pertanto, ogni elemento utile escluso dalla nostra consapevolezza crea resistenza al flusso.

Lasciar andare o abbandonarsi rappresentano un'apertura, e l'apertura permette un ritorno al flusso. Quando permettiamo al cambiamento di avvenire, come nostra condizione naturale, allora il cambiamento permette lo schiudersi del potenziale illimitato. Lasciar andare è una liberazione dall'attaccamento a *ciò che è* e a *ciò che non sembra essere*. Lasciar andare significa accogliere tutto ciò che si manifesta. Accogliere tutto è la libertà che non ha opposti. Semplicemente è e *non è*, insieme, come fossero un'unica entità. Quando tutto viene accolto, abbracciato e incluso, non abbiamo più bisogno di aggrapparci a nulla.

Incredibilmente, l'universo conosce la differenza tra lasciar andare per davvero e fingere di farlo. Nel primo caso diciamo a noi stessi: "Ho lasciato andare questo desiderio e so che tornerà a me sotto forma di manifestazione ed esperienza." Nel secondo: "Voglio questo, e so che dovrei lasciarlo andare per permettergli di realizzarsi, ma resterò aggrappato a questa sua piccola parte mentre fingerò di fi-

darmi.” Lasciar andare completamente ci dà lo slancio che permette alle increspature della creazione di riverberare indietro verso di noi.

Impara a lasciar andare e abbi fiducia nel fatto che i tuoi desideri più sinceri si manifesteranno sotto forma di esperienza. Tieni a mente questa frase di Anaïs Nin: “La vita è un processo del divenire, una combinazione di stati che dobbiamo attraversare. Le persone falliscono perché vogliono scegliersi uno stato e restarci. Fare questo è come morire.”

Liberi di scegliere

Possiamo iniziare a prendere decisioni personali quando ci troviamo in una condizione che include tutte le possibilità. La scelta è la nostra abilità intrinseca di decidere dove risuonare nella nostra consapevolezza. Laddove risuoniamo, si crea la nostra esperienza. Quindi, anche se possiamo permettere che tutto ciò che è realtà sia realtà, non significa necessariamente che dobbiamo fare esperienza di ogni cosa. Finché permettiamo che tutto ne faccia parte, non abbiamo una vera scelta. Finché rimaniamo incatenati a ciò cui ci aggrappiamo, non abbiamo completa libertà o l'abilità di percepire o persino discernere la nostra risonanza, perché continuiamo a opporre resistenza e a ostacolare il cambiamento.

Scegli. Osserva. Lascia andare. Permetti che accada. Abbi fiducia. Scegli.

Esercizio

Scegli. L'universo collabora con noi nel lasciarsi ispirare da ciò che desideriamo. I desideri che scaturiscono dal campo del cuore sono potenti indicatori o mappe per aiutarci a scegliere con saggezza. Le nostre scelte sono sempre estensioni della coscienza universale. Dal punto di vista della coscienza universale che include tutto, le scelte non sono né del tutto negative né interamente positive. Sono solo scelte.

Osserva. Osserva ciò che è cambiato, non ciò che è rimasto uguale.

Perché ci sembra così difficile vivere il cambiamento? Forse la chiave è la parola *sembra*, dal momento che le nostre percezioni e

l'attaccamento alle esperienze che non cambiano sono ciò che ci lega a esse. Troppo spesso osserviamo ciò che non è cambiato invece di ciò che è diverso. Quando osserviamo ciò che è diverso, allora iniziamo a percepire il cambiamento nel suo sbocciare. La nostra esperienza si colloca laddove risuoniamo.

Osservare ciò che è cambiato mette la consapevolezza in risonanza con il cambiamento che *sta già avvenendo*. Spesso tendiamo a porre l'attenzione su ciò che non cambia, e questo rinforza l'idea che le cose siano sempre uguali. Se poniamo l'attenzione su *qualcosa* che non cambia, allora quel *qualcosa* che non cambia è tutto ciò che siamo in grado di osservare e di cui fare esperienza. Allo stesso modo, accettando *ciò che è* e osservando ciò che è *cambiato* a livello complessivo, si stabilisce una connessione tra *ciò che è* e ciò che è *cambiato*, in modo che *ciò che è* diventa il cambiamento di cui vogliamo fare esperienza.

Lascia andare. Desiderare e focalizzarsi sul bisogno di lasciar andare ci porta a resistere al lasciare andare medesimo. Lascia andare il bisogno di lasciar andare. Più proviamo a lasciar andare, più restiamo aggrappati a ciò che desideriamo abbandonare. Quando lasciamo andare, non stiamo più mettendo una barriera tra chi siamo e ciò che desideriamo. Non stiamo più facendo attenzione alla distanza tra chi siamo e ciò che desideriamo.

Quando ci troviamo in quel divario tra ciò che desideriamo nel nostro cuore e la sua manifestazione esteriore, potremmo sentirci frustrati. Quello che potremmo non riconoscere è che percepire noi stessi come bloccati nel gap tra due esperienze rappresenta già, di fatto, progresso e movimento. Percepire ciò è un marcatore utile per la nostra consapevolezza; ci dice che in realtà non siamo mai ingabbiati, ma semmai ci troviamo in perenne movimento e stiamo continuamente imparando ed evolvendo lungo il nostro cammino. Lascia andare il divario e osserverai il divario sparire. Quando lasciamo andare il divario, creiamo un ponte tra il desiderio nel nostro cuore e la sua manifestazione, e *osserviamo i nostri pensieri* nel momento in cui attraversiamo il ponte.

Quando lasciamo andare accogliamo *tutto* ciò che siamo ora, come coscienza universale e pura potenzialità. Da questo potente

luogo possiamo scegliere dove risuonare, in modo che le esperienze desiderate possano scorrere attraverso di noi. Lascia andare.

Permetti che accada. Lasciar andare il lasciar andare porta quasi naturalmente ad accettare ciò che sta accadendo nella nostra vita e a percepirlo nella consapevolezza come uno schema o un segnale che non ci limita né ci definisce. Permetti di esistere a ciò che si sta manifestando senza opporre resistenza. Osserva quando lo schema cambia o non cambia, senza alcun giudizio o attaccamento. Osservare i pensieri è l'arte di entrare in uno stato neutrale, o di rimanere in uno stato di neutralità.

Abbi fiducia. La fiducia può essere semplicemente una questione di consapevolezza. Fidati di dove va la tua attenzione quando ti chiedi come sarebbe se tu potessi accettare ciò che vuoi cambiare senza opporre resistenza. Come ci si sente? Da questo stato di neutralità e lasciando che accada, chiediti se lo schema o l'esperienza possono esprimersi in un modo diverso. Non chiederti come, quando o perché. Semplicemente fatti la domanda e permetti alla risposta di emergere. Fidati di ciò che emerge.

Fidarsi stabilisce una connessione coerente tra il nostro vero autentico sé e il potenziale della coscienza. La connessione tra VAS e potenziale della coscienza è una connessione ininterrotta che non richiede di aver fede o esser certi. Quando ci fidiamo siamo consapevoli della connessione.

Scegli, osserva, lascia andare, permetti che accada, abbi fiducia e scegli. Quando questo succede, tutto scorre in modo coerente. Quando smettiamo di opporci al flusso, è come se stessimo lasciando andare i remi della canoa dopo aver remato controcorrente; ci lasciamo trasportare senza sforzo, seguendo semplicemente la corrente. Senti il brivido dell'esperienza e urla: "Evvai!" con entusiasmo.

Il cambiamento è flusso, ed entrambi sono naturali come respirare. Allo stesso modo, per usare una metafora, possiamo dire che ispiriamo potenziale della coscienza ed espiriamo esperienza. La chiave per vivere il cambiamento è saper osservare, lasciar andare e permettere alla realtà di essere la realtà a partire da uno stato di

neutralità. Lasciar andare permette che ciò accada, e fidarsi di questo processo crea un allineamento con la coscienza universale.

La consapevolezza centrata sul cuore, di cui parlerò in maniera estesa più avanti nel libro, permette alla nostra consapevolezza stessa di trascendere le percezioni limitate di dualità, polarità e contrasto. Non dobbiamo fare nulla. La consapevolezza centrata sul cuore attinge a un pozzo di informazioni illimitato e al potenziale energetico. Incarna lo spazio del potere personale che include ogni cosa, perché c'è una conoscenza che traspare e fa sì che non vi sia nulla su cui dover esercitare il proprio potere. Ricorda, niente è separato da ciò che è, che sei tu, che è chiunque, che è tutto il resto, e che allo stesso tempo non è niente. La consapevolezza centrata sul cuore ci permette di accedere alla natura del nostro sé illimitato e permette al cambiamento di fluire come una progressione naturale della coscienza universale che manifesta se stessa.

Noi siamo la coscienza universale, e attraverso di noi il potenziale illimitato fa esperienza di sé come forma e materia. L'informazione si manifesta pian piano come *informazione in azione*, creando la nostra esperienza. Siamo serbatoi in cui la coscienza universale, come potenziale illimitato, si riversa per essere realizzata. La coscienza universale è contenuta dentro di noi *come noi* ed è limitata solo dalla nostra percezione limitata. In quanto serbatoio della coscienza, tanto più riusciamo a essere flessibili, quanto più la coscienza universale può manifestarsi *come noi*. Abbiamo la capacità intrinseca d'incarnare la flessibilità della coscienza, trascendendo ciò che è condizionato in maniera incondizionata, per cambiare.

Capitolo 2

La coscienza universale e il potenziale illimitato

Coscienza è una parola diventata ormai logora, pronunciata da milioni di persone. A seconda del contesto può rappresentare uno stato d'essere, l'essenza, un processo, un luogo, un epifenomeno, un aspetto emergente della materia o la semplice realtà.

George Miller

Che cos'è la coscienza universale? Prima di tentare di definirla, vorrei sottolineare che una descrizione della coscienza universale resta una semplice descrizione, ma non è la realtà. Così come accade con la definizione di banana, si capisce che la descrizione non è la stessa cosa di una banana vera e propria. La descrizione è solo un modo per indicare una banana. Definire la coscienza universale, così come descrivere una banana, fornisce solo un'interpretazione del modo in cui percepiamo, sentiamo o conosciamo qualcosa attraverso la nostra esperienza personale. Allo stesso modo, tentare di descrivere la scienza della *banana* o della *coscienza universale*, o gli elementi strutturali che danno loro forma e sostanza, sarebbe solo un tentativo di avvicinarsi alla *banana* o alla *coscienza universale*. La coscienza universale è la saggezza che vede oltre la banana, la banana stessa e tutto ciò che viviamo *in relazione* alla banana. La coscienza universale è anche tutto ciò che esiste, che sia mai esistito e mai esisterà.

La coscienza universale è il meccanismo di funzionamento di ogni cosa ed è ogni cosa.

L'essenza della coscienza universale è stata descritta come spirito, luce, amore, natura, torsione ed etere. È stata anche descritta come *noi*. In altre parole, noi siamo la coscienza universale. Noi non facciamo esperienza della coscienza universale, piuttosto, la coscienza universale *esiste*, e si esprime, attraverso di noi.

La nostra percezione individuale della coscienza universale può essere multidimensionale oppure limitata, a seconda della nostra flessibilità o resistenza al flusso.

Quindi, che cos'è in realtà la coscienza universale? Forse non è esattamente ciò che pensiamo che sia. Di fatto, può persino esistere separatamente dal nostro atto di pensare. Il dizionario d'inglese *Merriam-Webster* definisce la coscienza come "la qualità o lo stato d'essere consapevoli, specialmente di ciò che è dentro di noi. Lo stato o il fatto di essere consapevoli di un oggetto, stato o fatto esterni". Pertanto, chi è cosciente ha una prospettiva personale quando osserva ciò che percepisce.

La coscienza alla quale mi riferisco, la coscienza universale, è di natura impersonale e va molto oltre la coscienza individuale, la distanza temporale e oltre ciò che pensiamo di sapere. Mi riferisco alla coscienza universale come totalità. Nella sua interezza, essa è priva di prospettiva e identità perché include tutti i punti di vista come parte di sé. Quella che definiamo coscienza è solo una descrizione o un'etichetta per indicare ciò che veramente è. Definire una prospettiva soggettiva della coscienza, inoltre, non definisce la coscienza stessa. Descrive semplicemente una particolare *prospettiva* della coscienza. In questo libro ho scelto di utilizzare un linguaggio specifico e alcune definizioni di coscienza come invito a trovarci sulla stessa lunghezza d'onda. Allo stesso modo questo non significa che tutti debbano avere la stessa prospettiva di qualcosa che ha una natura intrinseca indifferenziata e illimitata. Tutte le definizioni servono come punto di riferimento unico chiamato *prospettiva*, anche se questo punto di vista proclama che ci sono infiniti punti di vista rispetto a ciò che viene definito.

Non è importante avere un unico punto di vista per quanto riguarda la coscienza o qualsiasi interpretazione offerta qui. In ultima analisi, la verità è un'esperienza profondamente personale, e questo libro non vuole imporre nessuna verità consensuale, piuttosto aiutarti a comprendere la tua verità riguardo alla natura della tua realtà individuale come essere illimitato. Esploreremo insieme la coscienza, la natura della realtà e impareremo come vivere appieno il nostro potenziale infinito.

Se qualcosa di ciò che scrivo ti ferisce o attira la tua attenzione in modo particolare, soffermami sopra. È un indizio o un segnale per la tua consapevolezza: ti sta dicendo che potresti avere delle resistenze, rigidità, potenzialità, possibilità, opportunità o condizionamenti.

Metteremo alla prova le nostre nozioni di realtà, in particolare quelle che sono di natura limitata, così da poter ricreare l'esperienza di noi stessi come esseri illimitati, coscientemente e interattivamente.

Come definito in questo libro, la coscienza universale include tutto e non esclude nulla. Per mia esperienza posso affermare che tutto deriva dalla coscienza universale.

La coscienza universale sembra non avere alcun interesse al fatto che il nostro approccio alla sua definizione possa essere più o meno mistico, scientifico, unitario o frammentato. L'intero è di natura impersonale, e sembra non accorgersi di come lo chiamiamo e descriviamo. La coscienza non passa attraverso giudizi o discriminazioni riguardo a credenze, prospettive, opinioni o concetti, persino se talvolta giudichiamo o discriminiamo. Come viene approfondito qui, la coscienza universale include tutto. Tutto è coscienza universale che fa esperienza di sé. Inoltre, la coscienza universale è... noi siamo... io sono... e tu stesso sei tutto ciò che è. Om Tat Sat [Ndt: "Hari Om Tat Sat" è un mantra molto antico, tratto dai Veda, che si potrebbe tradurre come "la realtà manifesta e quella non manifesta sono l'infinita vita che non ha mai fine".]

La coscienza illuminata

La guarigione avviene nella luce della nostra stessa coscienza. La guarigione è una luce interiore, che esiste come una naturale emanazione che avvolge ogni persona. Questa luce interiore è una forza guaritrice essa stessa, al di là delle parole. Questa luce interiore disperde l'oscurità, come quando accendi una candela in una stanza buia e l'oscurità si dissolve. Questa luce interiore emana un sottile influsso con la sua sola presenza. Più la luce illumina la nostra coscienza, più crea un sottile effetto sul mondo.

Swami Dhyani Giten, *Presence - Working from Within*
[Presenza - All'opera dall'interno]

Molti riferimenti in molte tradizioni spirituali indicano un parallelismo tra coscienza e luce. Persino il nostro organismo sembra essere composto di luce. I fisici hanno osservato che il nostro organismo è composto da biofotoni, e i biofotoni sono luce. È stato scien-

tificamente provato che ogni cellula nel corpo emette oltre 100.000 impulsi luminosi, o fotoni, al secondo. Queste emissioni luminose, che si trovano in tutti gli esseri viventi, sono chiamate biofotoni e sono state riconosciute come il meccanismo che sta dietro a ogni reazione biochimica.¹

L'embriologo russo Alexander Gurwitsch condusse alcune ricerche iniziali per stabilire il ruolo della luce nei processi della vita. Nel 1923, Gurwitsch formulò l'ipotesi secondo cui ogni cellula vivente emette luce. Nel 1970, lo scienziato tedesco Fritz Popp sviluppò ulteriormente la teoria dei fotoni, fornendo ampie prove sperimentali. Fritz Popp scoprì che il DNA emette e assorbe biofotoni e che la salute delle creature viventi può essere determinata in base alla sottile energia dei biofotoni che emettono.

Luce, informazioni e torsione nell'universo sincronizzato

Secondo il modello dell'universo sincronizzato del dottor Claude Swanson, fisico del MIT, Massachusetts Institute of Technology, e della Princeton University, "la nuova scienza dei biofotoni e dei campi di torsione fornisce un ponte tra due visioni della vita: la vecchia visione del XX secolo di un organismo come una macchina chimica, e la visione emergente della vita come comunicazione e flussi energetici".²

Il dottor Swanson afferma inoltre: "La luce dei biofotoni crea l'ologramma tridimensionale, che controlla la crescita e la guarigione. Crea e interagisce con i campi di torsione che si estendono oltre il corpo, e creano l'aura... La capacità di intento e visualizzazione per alterare la trascrizione del DNA, cambiando la biologia cellulare, è una delle scoperte moderne che ci aiutano a comprendere la stretta connessione tra coscienza e biofotoni".³

Il dottor Swanson continua: "Con la creazione di ogni biofotone, si verifica anche un'onda di torsione. La torsione è una forma di radiazione estesa e importante, che fa girare insieme coppie di particelle, e si propaga attraverso lo spazio metrico sotto forma di onda

1 Institute for Applied Biophoton Sciences, <http://www.biontology.com>.

2 Swanson, *Life Force: The Scientific Basis*, 43.

3 *Ibid.*

di torsione. Gli effetti si manifestano in una molteplicità di nuovi fenomeni. Questi effetti sono stati studiati in maniera approfondita negli ultimi quarant'anni in diversi centri di ricerca in Russia. La conclusione principale dei ricercatori è che questa forza di torsione è esattamente la stessa dell'energia sottile."⁴

Detto con parole semplici, l'organismo è fatto di luce, ovvero di biofotoni. I biofotoni creano un ologramma che dice al corpo di crescere e guarire. Questo ologramma di luce crea campi di torsione (vortici) e trasmette e riceve informazioni dai campi di torsione risonanti (vortici) presenti intorno al corpo.

Inoltre, estese ricerche condotte in Russia hanno mostrato che i campi di torsione, che si presume siano ovunque nel tessuto universale, siano in grado di trasmettere e ricevere informazioni. La comunicazione tra campi di torsione non è limitata dallo spazio o dal tempo. In altre parole, i campi di torsione possono trasmettere e ricevere informazioni istantaneamente, inclusi i pensieri, da e verso qualsiasi luogo. I biofotoni sono considerati "il legame di intermediazione tra gli effetti del campo locale/lineare e quello non locale/non lineare".⁵

I campi di torsione sembrano essere forme di energia sottile presenti ovunque. Come si vedrà più avanti in questo libro, i campi di torsione possono essere serbatoi per le informazioni, che creano geometrie per la forma, la materia e l'esperienza.

La luce come sorgente di vita

La luce come sorgente di vita può essere definita come l'essenza della coscienza universale. Secondo Terence McKenna infatti, i fotoni di luce non hanno antiparticelle.⁶

Questo non implica forse che non esiste alcun dualismo nel mondo della luce? Se non esistono opposti alla luce, la nostra essenza, allora l'oscurità non può essere del tutto tale, ma è piuttosto luce che si è allontanata da se stessa. Se siamo fatti di luce, e la luce non ha opposti, allora potrebbe non esistere altro al di fuori della nostra essenza fondamentale di luce. Perciò, la nostra esperienza percepita della dualità potrebbe non essere una divisione o polarizzazione to-

4 *Ibid.*

5 Hammond, "Torsion Power".

6 McKenna, "New Maps of Hyperspace".

tale della luce e dell'oscurità, quanto piuttosto una misura di quanto la nostra consapevolezza può allontanarsi dalla luce che è in noi.

La coscienza come forza creatrice

Se la coscienza universale avesse un desiderio o un obiettivo, allora probabilmente sarebbe quello di creare. La coscienza universale crea per divenire più consapevole di se stessa. Così come ognuno di noi ha una sua prospettiva personale, la coscienza universale sembra sperimentare se stessa attraverso le varie prospettive, espressioni, riflessioni e distinzioni. Mi verrebbe da dire che la coscienza *osserva* se stessa in tutti i suoi atti creativi e non è separata da essi.

Se ciò è vero, allora tutte le distinzioni hanno origine e sono connesse alla coscienza universale, che include ognuno di noi. Le singole espressioni che la coscienza universale assume attraverso di noi, diventano la nostra firma *esclusiva* (anima). È ciò che ci rende unici. Individuale e individualità fanno riferimento alla nostra esperienza unica di noi stessi, non come separati dalla coscienza universale, bensì come una sua diretta estensione.

Che cos'è il potenziale della coscienza?

Come riportato in questo libro, la coscienza universale crea a partire dal potenziale illimitato. Il potenziale della coscienza non è *niente*. Può essere definito come *niente* dal momento che non si è ancora espresso come *qualcosa*. Il potenziale della coscienza è la coscienza universale *prima* che la coscienza compia un atto creativo, realizzi e faccia esperienza. Il potenziale della coscienza è privo di distinzioni o confini, inoltre non ha limitazioni. Il potenziale della coscienza non ha limiti, forma, peso, tempo, spazio, pensiero ed è totalmente libero.

Facendo riferimento alla totalità come *nulla*, ovvero il potenziale della coscienza, possiamo accedervi più facilmente. Tutto ciò di cui abbiamo bisogno è diventare consapevoli del potenziale della coscienza. Ma come possiamo diventare consapevoli di qualcosa che non ha nulla di cui poter essere consapevoli? Innanzitutto lasciando andare il nostro senso di separazione. Una consapevolezza più ampia, che include *tutto* come coscienza e *niente* come potenziale della coscienza, permette al potenziale di esprimersi facilmente attraverso di noi.

Il potenziale della coscienza è come l'amore incondizionato. L'amore incondizionato è la forza coesiva che unifica *tutto*, un filo che scorre attraverso la trama universale. Non è il "Ti amo". È l'amore. L'amore incondizionato non è l'amore cui siamo abituati noi esseri umani, con tutti i parametri, le aspettative e le limitazioni. Il potenziale della coscienza come amore incondizionato è di natura impersonale. È l'amore privo di qualsiasi condizione.

Il potenziale della coscienza è l'amore come prerequisito dell'essenza; è amore che esiste indipendentemente dalle relazioni umane, dalle emozioni, dalle percezioni o dalle forme.

Come concetto, l'amore viene spesso frainteso, e in ciò risiede la difficoltà potenziale di accettare che l'amore incondizionato sia tutto e *niente*. Il nostro concetto limitato di amore è stato personificato ed è stato profondamente distorto dai condizionamenti. L'unico amore che crea, guarisce e trasforma ogni cosa è quello impersonale e incondizionato.

Certamente alcune espressioni di amore sono onde portanti per la trasformazione e la guarigione, ma non è grazie a quelle espressioni che avviene veramente la guarigione. Quelle espressioni ci riconnettono al potenziale senza luogo dell'amore incondizionato. Ci mostrano la nostra naturale essenza come potenziale della coscienza. L'amore umano di per sé non guarisce, ma l'amore stesso ci mostra la totalità insita in ciascuno di noi.

Le espressioni dell'amore incondizionato sono simboli potenti e coerenti che permettono al nostro potenziale di tornare all'integrità e connettersi alla coscienza universale. Compassione, empatia, risate e amicizia espressi come gesti di sostegno, così come una parola gentile o una carezza, sono solo alcuni dei tanti riflessi che servono per nutrire il nostro potenziale della coscienza che ritorna nel flusso. La nostra vera essenza è l'amore incondizionato come potenziale della coscienza. Pertanto, un'espressione d'amore che ha origine da un altro o da noi stessi è una sorta di rimedio omeopatico per la consapevolezza. In quel momento ricordiamo, risuoniamo, riceviamo, permettiamo e ritorniamo al nostro stato naturale di integrità, che viene manifestato internamente sotto forma di benessere. In definitiva, il benessere è il potenziale della coscienza che si esprime attraverso di noi come amore e luce.

Anche se le nostre condizioni attuali sembrano lontane dalla nostra vera essenza di amore espresso sotto forma di luce, noi siamo molto di più rispetto alle nostre condizioni. Siamo molto di più dei nostri problemi. Siamo molto di più di ogni altra cosa che stiamo scegliendo o non scegliendo di sperimentare in ogni momento o nel corso del tempo. Noi siamo la coscienza universale e il potenziale illimitato. Anche se avessimo portato la nostra consapevolezza lontano dal considerare questo come parte delle nostre esperienze, abbiamo sempre la capacità intrinseca di ritornare a questo sapere. Riconoscendolo, siamo in grado di riconfigurare le nostre esperienze e crearne di nuove senza porci dei limiti. Siamo in grado di sfruttare il nostro potenziale della coscienza e imparare a riconoscere che noi stessi siamo molto più di quello che abbiamo sperimentato fin qui.

Sincronicità

Se potessi fare esperienza di te stesso andando oltre la tua esperienza personale, le tue credenze, i pensieri e i condizionamenti – e se potessi renderti conto che sei connesso al potenziale della coscienza – cosa noteresti? Se tu sapessi come questa espansione della coscienza può cambiare la tua esperienza di te stesso e l'esperienza degli altri, cosa noteresti?

Quando mi pongo questa domanda, divento consapevole della sincronicità. Il fenomeno della sincronicità fu concettualizzato e coniato nel 1920 dallo psicologo svizzero Carl Gustav Jung. Jung utilizzò il termine *sincronicità* per descrivere l'esperienza di due o più eventi apparentemente non collegati, osservati come se fossero accaduti insieme in maniera significativa.⁷

“La sincronicità”, affermò Jung, “riguarda eventi esterni e interni che accadono in contemporanea, connessi tra loro in maniera non causale e che sono significativi per l'osservatore.”⁸ In altre parole, essere consapevoli della sincronicità significa fare attenzione allo schema d'interconnessione di ogni cosa e riconoscere che le coincidenze non esistono. Anche se possiamo essere noi stessi ad attribuire un significato alle nostre esperienze, fare attenzione alle sincrioni-

7 <http://www.dark-side-of-the-rainbow.com>.

8 <http://www.in5d.com/carl-jung-synchronicity.html>.

ciò quando le esperienze si manifestano può facilitare una maggiore consapevolezza della nostra connessione alla coscienza universale e al potenziale illimitato.

La sincronicità può manifestarsi in mille modi.

Un modo comune per rendersi conto della sincronicità è prendere nota dell'ora che appare sull'orologio. Per esempio, potresti accorgerti che ogni volta che guardi l'orologio, una sveglia o un dispositivo digitale, questo segna: 1:11, 2:22, 3:33, 11:11 o 12:12. Non importa perché stai guardando l'ora, quando guardi, la lettura regolarmente riflette unità e connessione.

Gli eventi sono un altro modo attraverso il quale sperimentare la sincronicità. Per esempio, potremmo pensare di voler acquistare un certo libro, e il giorno dopo, senza saperlo, il nostro vicino ci regala proprio quel libro, come ringraziamento per aver falciato il suo prato mentre era in vacanza. O ancora, lungo la strada verso il supermercato potremmo pensare di chiamare un amico con il quale non parliamo da oltre un anno. La sincronicità è scendere dall'auto e incontrare il nostro amico davanti all'ingresso del negozio.

La sincronicità può anche manifestarsi quando tutto sembra andare al posto giusto senza sforzo. Le risorse necessarie per far accadere qualcosa sono a nostra disposizione, come se fossero perfettamente sincronizzate per manifestarsi nell'esatto momento in cui emerge una necessità. O forse le risorse necessarie diventano disponibili in modi unici e inaspettati, appena riconosciamo un desiderio o una necessità. Per esempio, stai valutando d'iscriverti a un seminario di tecniche di consapevolezza, ma non sei sicuro di avere la disponibilità economica per poterlo frequentare. Ti poni l'obiettivo di andarci comunque, a prescindere dal fatto di avere o meno la cifra necessaria, ed ecco che il giorno seguente ricevi un rimborso imprevisto dell'esatto importo del costo del seminario. Questo sì che è perfetto tempismo. Il perfetto tempismo è un aspetto della sincronicità.

La sincronicità spesso si manifesta attraverso la musica. Capita che ci venga in mente una canzone che non sentiamo da anni. Stiamo canticchiando una melodia e accendendo la radio ci accorgiamo che stanno trasmettendo proprio quella canzone. Questo per me è sempre un chiaro segnale cui prestare attenzione.

Quando ti capita questa sincronicità con la musica, concentrati sulle parole della canzone. Cosa dicono? Qual è il gruppo musicale? Cosa affiora alla mente se ti lasci andare completamente alla musica?

Talvolta il messaggio della sincronicità non è letterale, ma figurato, perché la sincronicità si manifesta attraverso informazioni o rappresentazioni simboliche. Il simbolismo si verifica come codice linguistico della coscienza universale.

Mentre preparavo un seminario, ho avuto un episodio di sincronicità. Continuavo ad avere in mente una canzone che non sentivo da anni. *Senza* alcun motivo *apparente*, la ripetevo tra me e me. Non mi sorpresi quando, accendendo la radio, sentii proprio quella canzone. Facendo caso alla sincronicità, esaminai il testo e arrivai alla conclusione che il messaggio contenuto riguardava una situazione da risolvere con la mia famiglia. Così, sentendomi grata, sciolsi la situazione attraverso il perdono e la lasciai andare.

Curiosamente, nelle settimane successive, continuai a sentire la stessa canzone sia nella mia mente che alla radio. Pensai che forse avrei dovuto suonarla durante il seminario che stava per iniziare.

Poco dopo compresi meglio il significato di quella sincronicità. Pur continuando a lavorare alla preparazione del seminario, che stava scorrendo piuttosto bene, avvertii che al progetto mancava ancora un pezzo importante. Mi venne di nuovo in mente la canzone. Aha! Finalmente feci una connessione *maggiore*, letterale e figurata. Il titolo della canzone era anche il cognome di una persona che aveva scritto una cosa che ovviamente era il pezzo mancante del mio progetto. Avevo esaminato l'informazione il giorno prima ed ero stata indecisa se includerla. Ora avevo la risposta che mi serviva. Sì. Ebbi la prova di quanto possano sembrare incredibili le connessioni sincroniche!

È interessante notare che spesso siamo in grado d'individuare una sincronicità ripensando al passato. Guardiamo indietro ai cosiddetti eventi casuali della nostra vita e riconosciamo facilmente le varie interconnessioni e gli intrecci delle circostanze. Riusciamo a renderci conto di come persino gli eventi che percepiamo come negativi, facessero parte, in realtà, del più grande tessuto dell'esperienza. Possiamo vedere la perfezione intrinseca di tutte le cose e delle circostanze che ci hanno portato a essere esattamente dove siamo ora. Possiamo vedere la sincronicità delle nostre vite e realizzare finalmente che siamo parte di un tutto più grande. La sincronicità è

sempre a nostra disposizione. Fai un regalo a te stesso, apri le porte della tua consapevolezza e lascia entrare la sincronicità.

Jung notò con acume che la sincronicità si verifica più facilmente quando siamo maggiormente consapevoli.⁹ In altre parole, quando siamo entusiasti degli eventi che si manifestano in sincronicità, essi tendono ad accadere con maggior frequenza. Concediti di essere felice e di sorprenderti per il manifestarsi di eventi connessi tra loro. Se lo fai, la sincronicità torna a te sotto forma di flusso. La sincronicità ti ricorda che tutte le circostanze sono interconnesse in uno schema, e che tutto coopera insieme in armonia. Puoi seguire il flusso. Quando prestiamo attenzione alla sincronicità, raggiungiamo naturalmente una comprensione più profonda del nostro vero autentico sé come coscienza universale e potenziale illimitato.

Esercizi con la coscienza universale e il potenziale illimitato

- Pensa a un evento o esperienza recente che ti è sembrato sincronico. Come ti ha fatto sentire?
- Quali elementi di questa esperienza puoi includere nella tua consapevolezza ora?
- Hai provato entusiasmo, meraviglia, piacere o sorpresa?
- Come puoi fare tua questa sensazione amplificata, in modo da aumentare le probabilità di cogliere le sincronicità nella tua vita?

Noi stessi siamo coscienza universale e potenziale illimitato. Abbiamo sempre una linea diretta con questa connessione perché non è mai interrotta. Semplicemente, presta attenzione. Anche se a volte ci sentiamo soli nel nostro cammino individuale, siamo una cosa sola con tutto il resto. Esiste un piano divino che s'intreccia come un filo nella trama del tessuto della coscienza universale, che può essere espresso completamente attraverso il campo del cuore e la grazia. Il piano divino vuole portarci al pieno riconoscimento di ciò che siamo realmente come esseri illimitati.

Questo piano non va dimenticato. Tutto ciò che ci serve per accedervi è chiedere, aprirci, affidarci, ricevere, permettere e scegliere.

9 *Ibid.*

Capitolo 3

Realtà ed esperienza: campi morfici e memi

Se le porte della percezione fossero purificate, tutto apparirebbe all'uomo come in effetti è, infinito.

William Blake, *Il matrimonio del cielo e dell'inferno*

La realtà è una rappresentazione simbolica di schemi d'informazione. Osserva gli schemi e scopri le connessioni delle reti della coscienza che permeano tutto ciò che esiste.

In quanto esseri dal potenziale illimitato, possiamo scegliere dove risuonare, dando così forma alle nostre esperienze. Se entri in risonanza con i campi di limitazione, le limitazioni saranno ciò che incontrerai dentro di te e tutt'intorno. Risuona con i campi del potenziale infinito, e tutto diventerà possibile. Attraverso il potenziale della coscienza e la risonanza, possiamo espandere l'apertura della nostra consapevolezza, per sperimentare la piena espressione di noi stessi come esseri illimitati. Attraverso la consapevolezza, possiamo diventare capaci di riconoscere i campi d'informazione con cui siamo connessi e che influenzano le nostre esperienze. Ciò con cui entriamo in risonanza è ciò che prende dimora dentro di noi.

Tieni conto che l'esperienza è una funzione di luce, informazione e risonanza. Come già detto in precedenza, siamo fatti di luce. Nella mia esperienza, la luce interagisce con le informazioni come potenziale attraverso i campi morfici della coscienza.

Queste interazioni creano connessioni di risonanza con le informazioni contenute nei campi morfici. Ciò che si realizza a partire dalle informazioni nei campi morfici della coscienza è che, a turno, esse manifestano energia ed esperienza attraverso di noi.

Grazie al lavoro pionieristico del dottor Rupert Sheldrake, siamo in grado di comprendere profondamente la scienza della risonanza dei campi morfici. La sua rivoluzionaria teoria scientifica sui campi morfici ha trasformato la nostra percezione della coscienza, della biologia e del comportamento. In parole povere, la risonanza dei

campi morfici può anche spiegare la natura del cambiamento e della trasformazione.

Scrivono il dottor Shelldrake: "L'espressione 'campo morfico' deriva dal greco *morphe*, che significa forma. I campi morfici organizzano la forma, la struttura e i modelli d'interazione dei sistemi che sono sotto la loro influenza...".

Tutti i sistemi di auto-organizzazione sono fatti di parti, che appartengono a loro volta a livelli più piccoli, come gli organuli nelle cellule, le cellule nei tessuti, i tessuti negli organi, gli organi nell'organismo, l'organismo nei gruppi sociali. A ogni livello, il campo morfico imprime in ogni parte le sue specifiche proprietà e coordina le parti che lo compongono.

"I campi responsabili dello sviluppo e del mantenimento della forma corporea nelle piante e negli animali sono chiamati campi morfogenetici. Negli animali, l'organizzazione dei comportamenti e delle attività mentali dipende dai campi comportamentali e mentali. L'organizzazione delle società e delle culture dipende da campi sociali e culturali. Tutti questi tipi di campi di organizzazione sono campi morfici."¹⁰

Considera che l'esperienza della tua realtà personale può variare enormemente a seconda della tua risonanza con i campi morfici sociali, culturali, psicologici e persino biologici. I campi morfici sociali si sovrappongono a quelli culturali che possono, a turno, influenzare i campi morfici psicologici e biologici, e viceversa.¹¹

Secondo il dottor Shelldrake, un campo morfico è "un campo che si trova dentro e intorno a un'unità morfica". A turno, un campo morfico programma una struttura di unità morfica e un modello di attività. Prosegue Shelldrake: "I campi morfici sono alla base della forma e dei comportamenti delle particelle o unità morfiche a tutti i livelli di complessità. L'espressione 'campi morfici' include campi morfogenetici, comportamentali, sociali, culturali e mentali. I campi morfici prendono forma e si stabilizzano attraverso la risonanza morfica da precedenti unità morfiche simili, che si trovano sotto l'influenza di campi dello stesso tipo."¹²

10 <http://www.sheldrake.org/research/glossary>.

11 Shelldrake, *Morphic Resonance*.

12 <http://www.sheldrake.org/research/glossary>.

I campi morfici dell'abitudine

Attraverso la ripetizione, i campi morfici degli schemi diventano sempre più probabili, sempre più abituali. La forza esercitata da questi campi è la forza dell'abitudine.

Rupert Sheldrake, biologo e filosofo

“La forza che questi campi (morfici) esercitano”, afferma Sheldrake, “è la forza dell'abitudine”.¹³

In che senso? Sappiamo che le abitudini possono essere interrotte, cambiate o trasformate attraverso la consapevolezza. Sappiamo inoltre che possiamo dar vita a nuove abitudini quando abbiamo un intento chiaro.

In parole povere, i campi morfici fungono da serbatoi della coscienza; contengono gli schemi d'informazione che danno forma alla nostra esperienza. Se è vero che i campi morfici si sviluppano ed evolvono attraverso somiglianza, ripetizione e risonanza, allora possiamo cambiare la nostra risonanza con i campi morfici allo stesso modo in cui cambiamo le nostre abitudini. Possiamo scegliere un obiettivo diverso e cambiare i comportamenti abituali. Attraverso la nostra intenzione e attenzione, senza sforzo, possiamo influenzare la nostra risonanza con questi campi d'informazione che influenzano la nostra esperienza.

La coscienza abituale ci dà forma

Prendi in considerazione il campo morfico globale della *paura*. Per molti aspetti questo campo è basato sulla paura della morte. Non c'è nulla di cui sorprendersi, la maggior parte delle paure deriva infatti dalla paura della morte, che è un campo morfico a sé stante. È sufficiente un po' di consapevolezza, per poter osservare che i campi morfici della *religione* e della *politica* sono stati rafforzati e perpetuati attraverso il campo morfico della paura.

Il campo morfico globale della *paura* potrebbe aver avuto origine molto, molto tempo fa, a partire da un olone o unità morfica di pensiero. Forse la paura era semplicemente una percezione innata di minaccia della sopravvivenza. Dopo tutto, una tigre dai denti

13 *Ibid.*

a sciabola affamata poteva rappresentare una minaccia reale per la sopravvivenza. Quando si è minacciati da una tigre, risuona la paura di morire, così come l'istinto primordiale di scappare o di uccidere l'aggressore. In questo senso, la paura era utile ed era questione di sopravvivenza, non solo per sé, ma anche per gli altri. Quando percepiamo che la nostra vita è in pericolo, è il nostro sistema nervoso autonomo a prendere il comando. L'adrenalina innalza il nostro livello di attenzione e gli impulsi chimici di energia ci fanno entrare in uno stato di sovraccitazione che ci rende capaci di rispondere con incredibile velocità, lucidità e precisione.

Immagina per un attimo i nostri antenati minacciati dalla presenza di una tigre, e mettiamo caso che abbiano scelto di correre e siano sopravvissuti. I prodi sopravvissuti avranno poi condiviso con i membri della tribù il racconto di questa minaccia reale, basata sulla loro esperienza, e avranno quindi consigliato saggiamente a tutti gli altri membri le opzioni di sopravvivenza conosciute, ovvero scappare o uccidere la tigre.

Immagina che, con il passare del tempo, altri membri della tribù incontrino una tigre mentre stanno svolgendo le loro attività quotidiane. Impauriti ed eccitati dall'adrenalina, richiamano alla mente le due opzioni di sopravvivenza *conosciute* e condivise con la comunità, scegliendo così di uccidere la tigre. Come eroi, fanno ritorno al villaggio e glorificano la loro storia di caccia inserendo un po' di aneddoti fantasiosi ed esagerando alcuni dettagli per fare colpo sulle donne.

La *paura* viene ora propagata nella comunità attraverso aneddoti che riguardano tutto ciò che potrebbe minacciare la sopravvivenza. Inoltre, gli stessi individui che hanno incontrato la tigre, decidono di autonominarsi per codificare e creare delle regole per il resto della tribù, per garantire la sicurezza di tutti. Forti dei loro nuovi ruoli di potere autoconferiti, i leader provano un'altra impennata di adrenalina a livello fisiologico ed energetico. Le unità morfiche, così come i pensieri e i sentimenti di potere, sono stati incorporati nel crescente campo morfico della *paura*. È facile vedere come il campo morfico della *struttura del potere* sia nato e sia stato legittimato a proteggere la comunità, a partire dalla scoperta delle fragilità e delle paure della comunità. Questa struttura del potere, a sua volta, crea un altro campo morfico, relativo alla *percezione della sicurezza*.

Come membri della comunità, siamo grati per le regole programmatiche che codificano le opzioni ottimali e che sono in continua evoluzione. Con l'evolversi delle opzioni a disposizione, infatti, oltre a *scappare* dalle tigri o *ucciderle*, possiamo anche *nasconderci*. Possiamo ascoltare i nostri impavidi capi neoeletti e affidare loro la nostra sopravvivenza, perché hanno lottato in prima persona e sono sfuggiti alla minaccia delle *tigri*.

Non era e non è inusuale per i membri di una tribù diventare sempre più paurosi date le scarse possibilità di sopravvivere alla tigre. Attraverso paure così debilitanti, la gente diventa completamente dipendente dai capi della comunità. Ecco come si è evoluta la delega ai leader del potere di scelta personale. Ciò spesso accade perché noi, come membri di una tribù, ci arrendiamo e facciamo esattamente quello che ci viene detto.

Questo è solo un esempio di come la risonanza morfica della paura si sviluppa, viene perpetuata e si evolve. La paura è ovunque. In risposta alla paura della morte, alla paura di non riuscire a sopravvivere e/o alla paura della paura stessa, donne e bambini in alcune culture non possono girare liberamente perché sono *percepiti* come più vulnerabili rispetto agli uomini. Di conseguenza, le donne spesso sono abituate a fare affidamento sugli uomini perché proteggano loro e i figli dalle *tigri*. I bambini crescono avendo paura delle tigri o delle *minacce percepite* come tali, e si preparano a trascorrere le loro vite a combattere contro *tigri* o *minacce percepite*.

Letteralmente e metaforicamente, la minaccia reale non sono le tigri, ma il villaggio dall'altra parte della montagna. Potrebbe essere che il villaggio adiacente sia troppo vicino al *nostro fiume*, che è la principale risorsa d'acqua della *nostra tribù*. La gente percepisce questa situazione territoriale come una minaccia e automaticamente la associa alle *tigri*. I capi incoraggiano la percezione basata sulla paura. Ciò contribuisce a rendere simili la risonanza tra l'abitudine profondamente radicata di *scappare dalla tigre* o di *uccidere* la tigre con quella della minaccia rappresentata dall'altro villaggio. Non viene presa in considerazione la possibilità di *nascondersi* dal momento che le risorse comuni sono in pericolo. Non volendo sradicare un intero villaggio in cerca di nuove terre, i membri della tribù scelgono l'opzione ottimale percepita, in risposta alla paura *percepita*. L'opzione scelta è *uccidere* la tigre, ma questa volta l'uccisione sarà una

guerra che decimerà l'intera comunità nemica. Siamo noi che combattiamo le tigri o le minacce percepite piuttosto che la paura in sé. Siamo sempre noi che abbiamo aggiunto ulteriori unità morfiche di *sopravvivenza* al campo morfico della *paura*. È così che nasce l'idea o l'unità morfica della *guerra*, e alla fine diventa un campo morfico globale a sé stante.

Invece di scegliere di condividere il flusso del fiume e la fornitura infinita di acqua che la natura ci mette continuamente a disposizione, siamo ormai abituati a scegliere di rispondere con la paura. Invece di scegliere di comunicare gli uni con gli altri, scegliamo di competere e distruggerci a vicenda.

Ai giorni nostri, la minaccia delle tigri non è certo imminente né valida. La *paura* legata alla *sopravvivenza* ha assunto un'importanza maggiore nel campo morfico globale della *paura*. La *paura* permea ogni cosa. Non sappiamo nemmeno più realmente di cosa abbiamo paura perché la società è satura di messaggi confusi e minacce percepite. Le paure sono diventate qualcosa con cui ci relazioniamo come se fossero separate da noi. Percepriamo la *paura* come qualcosa che arriva dall'esterno, al di fuori di noi, più che qualcosa che proviene da dentro. Non vediamo la *paura* come parte della nostra stessa risonanza. È interessante sottolineare che non abbiamo nemmeno mai incontrato una *tigre*, e che spesso non realizziamo che la *tigre* è dentro di noi.

Come si può vedere, i campi morfici delle *religioni* e dei *governi* si sono formati, evoluti e perpetuati a partire dal campo morfico globale della *paura*. A turno, questi campi di risonanza hanno contribuito alla crescita sempre in espansione del campo morfico globale della *paura*. L'influenza e il rafforzamento sono reciproci.

I campi morfici religioso e politico promettono alla gente onestà, protezione e vita eterna. In ultima analisi, non c'è niente di sbagliato nella religione o nella politica di per sé, fatta eccezione per il fatto che questi campi morfici spesso sono terreno fertile per la *paura*. La maggior parte delle nostre guerre è combattuta nel nome della religione o dell'ideologia (politica). Paradossalmente, le guerre perpetuano la stessa *paura* della *sopravvivenza* e la *paura* della morte che cerchiamo di evitare proprio combattendole.

Le società sono state programmate per la *paura*. Il campo morfico della *paura* è ovunque intorno a noi. I media alimentano questo

campo rigurgitando notizie sature di terrore. “Devi avere paura!” è il messaggio. “Cose terribili stanno accadendo ovunque!”. Le notizie sono orientate e manipolate per mantenere alta la nostra attenzione nei confronti della paura. Ci sono pochi network che forniscono buone notizie su internet, ai quali però non tutti hanno accesso. I principali network d’informazione sanno che la paura registra indici d’ascolto più elevati e indici d’ascolto più elevati, a loro volta, alimentano il campo morfico globale dell’*economia*. Da diversi punti di vista siamo stati programmati per avere paura e per seguire le notizie come forma d’abitudine. La notizia non fa più notizia. È diventata semplicemente un campo morfico dell’*abitudine*.

Persino le teorie sulla cospirazione, che tentano di smascherare la verità su certe élite di potere che a loro volta prosperano grazie alla paura, in realtà sono “memi” di propagazione della paura. Qualsiasi teoria di cospirazione che ci pone in risonanza con qualcosa che si suppone stia agendo contro di noi, non è migliore delle cosiddette verità che quella teoria sta cercando di rivelare.

C’è una grossa differenza tra condividere le informazioni per offrirle in modo tale che la gente possa fare scelte consapevoli su ciò in cui credere e diffondere verità supposte tali, ammantate di paura. Il primo caso, la condivisione delle informazioni, consente di scegliere di risuonare con la verità. Il secondo, diffondendo presunte verità ammantate di paura, perpetua la paura stessa. Tutte le paure sono un inganno della percezione.

La coscienza universale con il suo potenziale infinito non cospira contro di noi tramite paure che ci limitano. La coscienza universale semmai c’ispira a creare se stessa *insieme* a noi sotto forma di amore unico che ci fa espandere.

Il campo morfico della paura ci tiene incatenati ai nostri limiti. Quando entriamo in risonanza con la paura, tendiamo a delegare il nostro potere personale. Quando risuoniamo con la paura, tendiamo a dimenticare che abbiamo diverse opzioni. Quando risuoniamo con la paura, spesso dimentichiamo chi siamo. Quando risuoniamo con la paura, dimentichiamo che siamo amore. Quando risuoniamo con la paura, siamo incapaci di diffondere amore.

E se la paura fosse semplicemente amore in uno stato confuso o fuso-con qualcos’altro? E se fosse amore che si è allontanato da sé, così come l’oscurità è luce che si è allontanata da sé? E se fosse solo

amore uniformato e confermato da associazioni distorte che gl'impediscono di riconoscere se stesso? E se la paura fosse semplicemente un allontanamento della consapevolezza dal nostro essere amore?

Pensa alla paura di morire. Forse la paura di morire può essere vista anche come amore per la vita. Pensa alla paura del rifiuto. Forse la paura del rifiuto è piuttosto amore per gli altri. Pensa alla paura del fallimento. Forse la paura del fallimento è amore per la crescita personale e il raggiungimento dei risultati. Tutte le paure possono essere forme di amore alla rovescia. Le diverse distorsioni dell'amore mascherate da paure possono assumere le corrispondenti espressioni di risonanza che non hanno nulla a che fare con le nostre percezioni e/o comprensioni dell'amore. Omicidio. Stupro. Guerra. Tirannia. Tuttavia alle radici di queste paure distorte, e ai corrispondenti campi morfici, c'è sempre l'amore per qualcosa di più profondo.

Quando iniziamo a riconoscere la nostra risonanza personale con i campi morfici che ci limitano, come quello della paura, possiamo interrompere la nostra connessione personale con essi e sintonizzarci individualmente con campi più espansivi. Possiamo farlo se riconosciamo i programmi, o memi, che ci mantengono confinati o in risonanza con specifici campi morfici.

Quando stacciamo la spina dai campi morfici limitanti, come quello della paura, è come se ci riprendessimo il nostro potere personale e il nostro potere collettivo. È come se neutralizzassimo le unità morfiche alle quali possiamo aver inconsapevolmente contribuito – unità morfiche che forniscono una carica con elevato potere, che dà forma a un determinato campo. Questa carica, a sua volta, genera una risonanza sempre maggiore con la paura, creando in tal modo più esperienze personali basate sulla paura.

Quando scegliamo di riappropriarci delle nostre unità di limitazione e attingere al campo morfico dell'espansione, facciamo maggiore esperienza di noi stessi. A sua volta, il campo morfico dell'espansione con cui siamo in risonanza cresce con noi.

I campi morfici sono ovunque intorno a noi. Quando ne diventiamo consapevoli, possiamo imparare a modificare la nostra risonanza e quindi cambiare la nostra esperienza, tanto da espandere le nostre vite. Possiamo attingere intenzionalmente a specifici campi morfici del potenziale perché ci sostengano nel nostro viaggio di esseri illimitati.

Memi, imitazione e macchine programmate

La memetica è un altro paradigma scientifico emergente che fornisce informazioni su come gran parte del nostro comportamento sia il prodotto della replicazione virale di pensieri, invece di essere guidato a livello individuale.

La memetica è una scienza teoretica ed empirica che studia la riproduzione, diffusione ed evoluzione dei memi.¹⁴

Un meme è un modello d'informazione all'interno di una memoria individuale che può essere copiato in un'altra memoria individuale.¹⁵

Lo studio dei memi ebbe inizio con il biologo evolucionista Richard Dawkins. Il suo lavoro pionieristico è espresso nella sua opera *Il gene egoista*.

Il dottor Dawkins afferma: "Esempi di memi sono le melodie, le idee, gli slogan, le mode, il modo in cui viene fabbricato un vaso o in cui si costruiscono gli archi. Così come i geni si propagano nel pool genetico saltando da un corpo all'altro tramite spermatozoi o ovuli, allo stesso modo i memi si propagano nel pool memico saltando da un cervello all'altro attraverso un processo che, in senso lato, può essere chiamato imitazione. Se uno scienziato venisse a conoscenza di una buona idea, la trasmetterebbe ai suoi colleghi e studenti. La menzionerebbe inoltre nei suoi articoli e conferenze. Se l'idea prende piede, si potrebbe dire che lo fa per propagare se stessa, diffondendosi da cervello a cervello."¹⁶

Richard Brodie ha esplorato in maniera significativa l'opera di Dawkins e la scienza della memetica nel suo libro *Virus della mente*. Brodie definisce un meme come "un'unità d'informazione nella mente la cui esistenza influenza gli eventi in modo tale che più copie di se stesso vengano create nelle altre menti". Egli guarda ai memi in termini di "orecchiabilità" e definisce l'efficacia di un meme in base alla velocità di replicazione del pensiero.¹⁷

In modo molto logico, Brodie identifica varie categorie di memi che funzionano come virus del DNA per le varie culture. Secondo

14 Dawkins, *Il gene egoista*.

15 Principia Cybernetica Web, <http://cleamc11.vub.ac.be>.

16 Dawkins, *op. cit.*, 192

17 Brodie, *Virus della mente*, 11.

Brodie, i memi sembrano persistere non tanto per la loro veridicità, quanto grazie alla nostra capacità di ospitarli nella mente.

Per mia esperienza, i memi non sono forme di pensiero indipendenti che restano inattive nei campi morfici come informazioni potenziali. Piuttosto, i memi sono virus di forme di pensiero attive che prosperano grazie alla capacità di risiedere nella mente dell'ospite.

I memi nella nostra mente non sono dannosi di per sé. Molti memi sono utili; ci rendono capaci di navigare nel mondo con una parvenza di ordine.

Questo libro non definisce l'efficacia dei memi in termini di abilità di replicazione, ma per come ci assistono nel mettere in pratica il nostro potenziale illimitato. Perciò un meme sarà identificato sia come *utile e/o ampio/esteso* o *inutile e/o limitativo/restrittivo*.

Secondo Brodie,¹⁸ la nostra esperienza è formata da tre tipi predominanti di memi:

- memi distintivi;
- memi strategici;
- memi associativi.

Memi distintivi

I memi distintivi sono definizioni arbitrarie che derivano dall'etichettare e categorizzare la realtà. Lo Stato della California è un esempio di meme distintivo. Conoscere la sua posizione geografica fornisce una forma di assistenza durante gli spostamenti. Anche se il meme della California non è del tutto vero, è un costrutto della coscienza che forma i nostri comportamenti ed esperienze. I sottoinsiemi dei memi di distinzione sono anch'essi associati alla California. La California comprende un meme dell'economia chiamato imposta sulle vendite, un meme della lingua chiamato inglese, e persino un meme chiamato Hollywood, che a sua volta comprende una moltitudine di memi aggiuntivi corrispondenti. Prendi come riferimento un altro luogo geografico, corrispondente a un altro meme, come per esempio il Messico, e la tua esperienza sarà guidata da una serie di memi completamente diversi, che includeranno, senza esserne limi-

18 *Ibid.*

tati: memi di città, memi economici, memi culturali, memi sociali e memi linguistici.

La coscienza universale comprende tutto e la sua natura indifferenziata è priva di distinzioni. La coscienza universale non distingue tra California, Washington, Messico, Europa ed Egitto o qualunque altro posto. Questi memi distintivi sono linee arbitrarie tracciate nella sabbia che, quando vengono seguite, portano a una serie specifica di esperienze in una particolare realtà. Non importa dove tracci quella linea nella sabbia, perché resta comunque sabbia.

Memi strategici

I memi strategici, secondo Brodie, codificano le credenze relative a causa ed effetto. Anche questi memi ci aiutano a navigare dal punto A al punto B. In questo quadro di riferimento, è un dato di fatto che se compi certi passi, raggiungi certi risultati.

Esempi di memi strategici *utili* sono guidare l'auto, cucinare e ottenere un diploma. In ognuna di queste esperienze, occorrono varie fasi per raggiungere gli obiettivi desiderati. I memi strategici sono particolarmente utili per organizzare la coscienza in modo prevedibile e per facilitare la realizzazione di obiettivi specifici.

Talvolta i memi strategici possono limitare la nostra esperienza. Per esempio, potremmo aver codificato in giovane età che non esprimere la nostra verità sia l'unico modo per adattarsi o essere accettati. Oppure potremmo aver scelto di dire *solo* ciò che pensiamo che un'altra persona voglia sentirsi dire o aver deciso di non dire proprio nulla. In questo modo sviluppiamo memi strategici per negare la nostra autoespressione oppure per contrastare ciò che stiamo veramente pensando o provando al fine di essere accettati dagli altri.

Capita spesso di sviluppare memi strategici come risultato dell'interazione con i nostri genitori o con chi si prende cura di noi.

Immagina un bambino che vedendo una persona sovrappeso si mette a urlare in pubblico che quella persona è grassa. I genitori, mortificati e imbarazzati, sgriderebbero severamente il bambino per quella innocente osservazione. Al bambino viene detto che è *cattivo*, e lui crede di essere *cattivo* per essersi comportato così. In questo modo viene seminato un meme strategico che inizierà a svilupparsi. Per attenuare la paura e la vergogna e per evitare future punizioni o

giudizi, il bambino perpetua la sua strategia di restare al sicuro mantenendo la bocca chiusa e tenendo a bada sia le sue osservazioni sia la sua percezione della verità.

Il bambino potrebbe adottare un qualsiasi meme strategico non molto diverso dai nostri:

“Sarò punito o giudicato se dirò la verità.”

“Le mie osservazioni non hanno valore o non sono degne di essere ascoltate.”

“Dovrei ignorare quello che vedo o non ‘vedere’ affatto.”

“Non è bene essere onesti per paura di essere fraintesi, giudicati, ridicolizzati o puniti.”

Considera i bambini che sono stati programmati con il meme strategico “Essere visto e non udito” come una forma di controllo da parte dei genitori. In risposta a questo meme virale, si sviluppano memi strategici connessi.

Queste strategie possono servire come ulteriore supporto e/o contraddire l’iniziale “Essere visto e non udito”.

Possiamo entrare nell’adolescenza e soccombere facilmente alla pressione dei coetanei, mentre cerchiamo disperatamente di adattarci. Anni di depistaggio dell’espressione personale autentica possono portare ad adottare comportamenti ad alto rischio, come promiscuità sessuale e dipendenza da droghe, nel tentativo di essere accettati.

Entriamo nell’età adulta con questi memi strategici e la vita non è come ci eravamo aspettati. Possiamo continuare a evitare di manifestare i nostri veri pensieri e sentimenti nei confronti degli altri, e di conseguenza non vedere soddisfatti i nostri bisogni relazionali fondamentali. Nascosti in fondo alla mente ci sono i memi strategici che ci hanno aiutato a sopravvivere o presumibilmente ci hanno tenuti al sicuro, ma questi vecchi memi ci stanno addosso come una giacca più piccola di sei taglie. Forse questi modi abituali di comportamento ci hanno lasciato la sensazione di essere emarginati e di non appartenere a nessun luogo. Forse guardiamo le altre persone inseguire i loro sogni, impegnarsi in relazioni soddisfacenti e lasciare il loro segno nel mondo, mentre noi non sappiamo neppure più quale sia la nostra verità. Nel frattempo, continuiamo a rincorrere

nella nostra mente strategie debilitanti e obsolete, che producono programmi limitanti che creano il sottosuolo per vite disfunzionali.

Molti memi strategici che portiamo avanti in età adulta alla fine si esprimono sotto forma di malattie. Considera una donna che per decenni ha negato l'espressione autentica di sé. Non ha mai esternato i suoi pensieri o condiviso i suoi sentimenti nelle relazioni intime o nelle occasioni sociali a causa di un meme strategico profondamente radicato che le ordina di agire altrimenti. Ha sposato un marito verbalmente violento che ama l'*idea* di lei, basata sulla sua strategia di meme. Al lavoro, non le è mai stata riconosciuta una promozione. I suoi figli la manipolano per ottenere ciò che vogliono e i suoi pochi amici sono più dei conoscenti o addirittura degli estranei. Alla fine, sviluppa un cancro al seno, un disturbo autoimmune, o l'ipotiroidismo.

Le malattie o condizioni debilitanti possono essere segnali potenti che servono a catturare la sua attenzione. Tutti quegli anni di verità, pensieri, idee, sogni ed emozioni inesprese che sono contenuti e risuonano all'interno del suo corpo possono essere riconosciuti e alla fine la invitano a farlo.

In teoria, ogni malattia o squilibrio è un invito a cambiare uno stato di costrizione verso una nuova configurazione più potente. Nella percezione della malattia come un dono risiede l'opportunità di smantellare un meme strategico maligno e sviluppare un nuovo approccio più utile per la nostra crescita ed espressione autentica. Cambia strategia e cambierai il corso della tua vita.

Un'importante differenza tra memi strategici utili e non è il nostro grado d'identificazione con essi. Per esempio, quando stiamo guidando una macchina, sappiamo che non siamo il meme strategico; stiamo semplicemente usando il veicolo per andare da un luogo all'altro. Quando personalizziamo un meme strategico nella misura in cui ci identifichiamo fortemente con esso, considerandolo come una parte del nostro essere, allora l'espressione di risonanza di quel meme può limitarci.

Per esempio, alcune persone pensano di essere timide di natura, mentre di fatto la *timidezza* è un meme strategico adottato nell'infanzia a causa di un fattore negativo di stress percepito. Forse sono state mortificate durante una festa o a scuola. Forse questo meme strategico inutile è stato implementato per evitare futuri imbarazzi

o rifiuti. Un meme distintivo è creato innanzitutto da una persona che afferma: “Sono timido.” Ed ecco che la strategia diventa: “Se sono timido, non sarò vulnerabile nelle occasioni sociali.” Piuttosto che riconoscere la strategia per ciò che è, la persona continua a identificarsi con l’essere timida, anziché riconoscere la *timidezza* come un modello di scelta. La *timidezza* può essere una strategia per navigare sicuri nelle occasioni sociali.

Riconoscere questo meme può liberare una persona dalla timidezza, creando uno spazio fra il sé inteso come IO SONO e il programma memico *timidezza* che funge come maschera per la consapevolezza di una persona. Creare un nuovo meme strategico come “Mi sento a mio agio a essere me stesso nelle occasioni sociali”, oppure come “Sono in grado di esprimere i miei pensieri e sentimenti agli altri” può permettere a un nuovo modello di coscienza di abituarsi e poi manifestarsi attraverso l’esperienza.

Memi associativi

I memi associativi sono memi fusi (fusi-con) a livello concettuale nella nostra consapevolezza. Assomigliano ad atteggiamenti in cui la presenza di un meme innesca un pensiero, un’emozione o un altro meme.

Per esempio, immagina di avere avuto un maestro cattivo e terrorizzante alle scuole elementari. Portava sempre camicie con triangoli verdi e pois rossi. Da adulto, ogni volta che vedi una camicia a triangoli verdi con pois rossi, ti senti triste e spaventato. Questo può essere considerato un meme associativo, perché la presenza della camicia con quella fantasia viene *associata* a livello inconscio, o collegata, a paura e sconforto.

I pubblicitari amano usare i memi associativi per guidare le abitudini dei consumatori. Il loro scopo è fare presa sulle nostre emozioni (soprattutto sulle paure), mentre insidiosamente sottintendono che il loro prodotto soddisferà i nostri bisogni inappagati. I pubblicitari usano i memi associativi per far presa sulla nostra vulnerabilità. Alcune delle pubblicità più occulte sono contenute nelle campagne farmaceutiche. Il mercato diretto al consumatore per la prescrizione di farmaci vale miliardi di dollari.¹⁹

19 Open CRS, “Direct-to-Consumer Advertising of Prescription Drugs”.

Come ex dirigente farmaceutico di diverse aziende, posso affermare che le strategie pubblicitarie di molte aziende produttrici di medicinali non si basano certo sulla condivisione di informazioni oneste. Piuttosto, fanno un uso esagerato di memi associativi e li condensano in un tempo limitato, così che, quando finisce una qualunque pubblicità di un farmaco, sei programmato per eseguire il comando: “Chiedi al tuo dottore se il marchio X fa al caso tuo.”

Considera lo spot televisivo per un farmaco contro la depressione. La depressione è un meme distintivo evoluto in un campo morfico, come vedremo presto.

All'inizio dello spot, una serie di memi associativi sono utilizzati per *dipingere il quadro* di un tipico paziente depresso che rappresenta la più ampia fetta di target potenziale. Nel caso della depressione, il profilo del paziente è generalmente quello di una donna vicina alla menopausa. Viene scelto *non* perché queste donne abbiano maggiori probabilità di essere depresse, ma perché si presume che siano più vulnerabili e si stima siano più ricettive al suggerimento (implicito) di cercare un trattamento medico.

La pubblicità inizia in bianco e nero anziché a colori. La stanza è buia, e vediamo un'*ombra* gigante seguire la donna. Questa ombra rappresenta la sua depressione. La depressione stessa viene personificata come un meme distintivo ed è associata con l'ombra. Alcune scene si svolgono in bianco e nero, con la donna che ignora famiglia e amici, si comporta svogliatamente e vaga senza meta in un corridoio lungo, buio e stretto, senza porte né finestre. Credo di aver reso l'idea. Questa è la sua esperienza della depressione.

La pubblicità può anche affermare come dato di fatto che la *depressione fa male*, in modo da indurci ad associare il dolore alla depressione.

La *depressione fa male* è un nuovo meme che è stato creato per sfruttare il mercato relativamente vasto e inutilizzato del campo morfico del *dolore*. Il campo del *dolore* è astutamente associato a quello specifico della depressione in modo da farci curare il nostro *dolore* con gli antidepressivi.

Poi entra in scena *RX Deprexa* (o qualsiasi sia il nome della medicina pubblicizzata), e assistiamo a un sollievo evidente e immediato dalla depressione, dal dolore e da qualsiasi altra cosa si nasconda nell'*ombra*.

Immediatamente la pubblicità si sintonizza sui colori e noi vediamo la stessa donna pedalare entusiasta attraverso un campo soleggiato con un marito felice, due bellissimi figli adolescenti e il suo amato golden retriever. Persino il cane è sorridente. Regolarmente la donna chiude la pubblicità con un astuto meme associativo del tipo: "Grazie a Deprexa ho ricominciato a vivere! Chiedilo al *tuo* medico."

Nel momento in cui la pubblicità finisce, il telespettatore medio si ricorda a malapena della lunga lista di effetti collaterali, menzionata con rapidità. Le aziende farmaceutiche sono obbligate per legge a menzionarli, per garantire il cosiddetto *giusto equilibrio*. Ciò significa che gl'inserzionisti devono dedicare lo stesso tempo a tutte le caratteristiche del farmaco, vantaggi e benefici e rischi ed effetti indesiderati associati. Posso dire che non c'è nulla come gli *effetti collaterali* delle medicine.

Tuttavia, quando queste segnalazioni sono convenientemente posizionate insieme a memi di associazione come libertà, felicità e armonia familiare, ben pochi si accorgono o danno peso ai rischi.

La cosa interessante è che la depressione non è veramente una malattia, anche se le case farmaceutiche la pensano diversamente. La depressione è un'esperienza che può essere percepita in maniera semplice oppure complicata. La depressione è complicata solo quando viene eccessivamente semplificata da un approccio medico generalizzato che sceglie di curare tutti allo stesso modo, con gli stessi farmaci.

La depressione sembra essere un modello abituale della coscienza; è una separazione, una negazione e/o la consapevolezza di percepire aspetti di sé nel divario che esiste tra chi siamo veramente e ciò che pensiamo di dover essere. Tutto questo può essere semplice o complicato, a seconda del cammino scelto per arrivare al riconoscimento di sé e del divario da colmare. Indipendentemente da ciò, non si può pensare di trasformare i vuoti della depressione osservando le sinapsi del cervello, né si può curare la depressione mascherandola con un trattamento farmacologico. I farmaci sono come catene che creano dipendenza anziché renderci liberi di realizzare il nostro potenziale infinito.

Se osserviamo la persona nella sua totalità e rimettiamo insieme gli aspetti frammentati della sua consapevolezza, possiamo riconfigurare la depressione. I farmaci hanno il loro ruolo e possono sup-

portare il processo, ma non guariscono ciò che in realtà non è rotto. Non ci sono buchi nell'intero.

La manipolazione palese che avviene nella pubblicità attraverso l'uso di memi associativi può essere disinnescata se utilizziamo la nostra consapevolezza. Non dobbiamo lasciarci influenzare dalla pubblicità. Come per qualunque programma, possiamo cambiare canale. Si tratta solo di farlo.

Memi di benefici secondari

Sii consapevole dei benefici secondari. Spesso all'interno dei memi strategici e associativi si trovano benefici secondari con cui risuoniamo a livello conscio o, più spesso, a livello inconscio. Per esempio, potremmo scoprire che continuare a far funzionare un programma in un certo modo ci dà la capacità di ottenere in cambio benefici tangibili.

Durante un seminario, una donna mi chiese se la consapevolezza centrata sul cuore "avrebbe guarito" anche tutti i suoi problemi a livello fisico. Io risposi che la realtà è flessibile e malleabile nella misura in cui la nostra consapevolezza permette che lo sia.

La donna proseguì raccontandomi che doveva ricevere una grande somma dalla sua compagnia assicurativa, per un incidente in cui era rimasta coinvolta. In altre parole, aveva bisogno di essere infortunata per poter fornire la documentazione tramite il suo medico e ricevere così il rimborso.

Stava utilizzando un meme strategico per continuare a stare male, ed era supportata da un meme associativo che diceva "Stare male ti farà guadagnare". Il suo dolore era il pegno da pagare per il potenziale *pagamento* o ricompensa cui non voleva rinunciare.

Quanto spesso ci capita di rimandare il cambiamento a causa di benefici secondari che pensiamo di ricevere se procrastiniamo? Cosa succederebbe se rinunciassimo a un compenso che non è stato del tutto saldato? Cosa accadrebbe se permettessimo al cambiamento di avvenire in modo tale che la vera ricompensa fosse centrata dentro di noi e, da quello spazio, tutto ci venisse dato? Certo, di solito i benefici secondari non sono così evidenti come in questo esempio.

Ho scoperto che quando il beneficio secondario viene rimosso da uno schema, allora cade anche lo schema stesso. Quando non pre-

stiamo attenzione al beneficio secondario, oppure lo rimuoviamo o lo rimpiazziamo con un meme egualmente gratificante, il vecchio schema ha la possibilità di cambiare. Cerca di notare se le tue azioni sono mosse da un meme strategico o se invece hai innescato di tua iniziativa una strategia associata al cambiamento.

Memi come schemi

In ME utilizziamo i memi come schemi d'informazione. Abbiamo visto che esistono memi personali, sociali e globali e che questi ci possono limitare. Identifichiamo questi memi e rimpiazziamoli con altri più utili ed estesi. Abbiamo identificato diverse categorie di memi universali che *ci ostacolano* o *ci aiutano* ad accedere al nostro pieno potenziale della coscienza.

Come individui, siamo limitati principalmente da memi relativi ai genitori, memi intellettuali, emotivi, sociali, relazionali e di sopravvivenza. I comuni memi distintivi, che spesso sono collegati a memi strategici e associativi, includono tra gli altri:

“Non è bravo abbastanza.”

“Non lo merita.”

“Programmato per ricreare problemi.”

“Programmato per dolore, malattia, stanchezza.”

“Programmato per non accettare aiuto.”

“Programmato per i sensi di colpa.”

Esempi di memi utili che fanno da contraltare ai memi limitanti di cui sopra sono:

“Voglio creare.”

“Voglio accettare.”

“Voglio amare.”

“Voglio imparare.”

“Voglio cambiare.”

“Voglio dimenticare.”

Il nostro modo di perpetuare i memi spesso dipende dalla nostra semplice accettazione della loro verità percepita. I memi contano su di noi per potersi replicare. Manteniamo in vita nella nostra mente i memi non tanto perché sono veri o perché crediamo in essi, bensì

perché non contestiamo la loro falsità e perché non scegliamo di *non* credere in essi.

In effetti, i memi che ci limitano semplicemente non riflettono la verità di chi siamo realmente. A essere sinceri, nessuno dei memi che ci limitano è fondato sulla verità. Questo significa che qualunque meme che ci limita e che portiamo avanti nella nostra visione personale della realtà può essere tranquillamente messo in discussione, dipanato e smantellato. Attraverso la consapevolezza, possiamo trasformare e trascendere i memi che ci limitano sostituendoli con memi che ci espandono.

Ricordati che puoi scegliere!

I memi possono aver inizio come pensieri che vengono copiati da altri. Per mia esperienza, quando un meme si è replicato a sufficienza, o si è ormai profondamente radicato nella nostra consapevolezza, dà luogo a un campo morfico. I memi appaiono quindi come unità morfiche impilate. È interessante notare il livello di soglia critica richiesto a un meme per replicarsi, diventare abituale o prendere forma come un campo morfico. Spesso ho riflettuto su ciò che occorre a un meme per diventare campo morfico.

La nostra risonanza con i memi che ci limitano spesso ci lega a campi morfici limitanti globali. Per esempio, i memi di limitazione come paura, rabbia, risentimento, gelosia e frustrazione (tutti derivati dalla *paura*) ci mettono in risonanza con il campo morfico globale della *paura*.

Quando attingiamo a un meme dell'espansione, come per esempio *voglio amare, voglio imparare, voglio creare e voglio accettare* (tutti derivati da *amare*), stiamo attingendo all'immenso campo morfico globale dell'*amore*. Questo stabilisce una risonanza con i campi di possibilità che fluiscono attraverso di noi come onde del mare del potenziale infinito. Questi memi di espansione e i campi morfici a essi corrispondenti sono molto simili all'essenza della coscienza universale come amore incondizionato, che fa esperienza di sé attraverso di noi.

I campi morfici e i memi non sono né positivi né negativi. Piuttosto, rappresentano il modo in cui la coscienza organizza se stessa. Come costruito della coscienza universale, i campi morfici e i memi sono simili, perché il loro funzionamento si basa sulla risonanza. Mentre i campi morfici diventano più potenti con la consapevolezza,

i memi diventano più potenti attraverso l'assenza di consapevolezza. Più siamo consapevoli di un campo morfico, più informazioni contribuamo ad attribuirgli, facendolo quindi diventare più potente e consapevole.

Al contrario, più siamo inconsapevoli dei memi limitanti con cui siamo in risonanza, più questi stessi memi ci limitano. Fortunatamente, possiamo sbarazzarci dei memi limitanti che ci bloccano e creare nuovi memi che ci permettano di espanderci oltre il nostro potenziale illimitato. Allo stesso modo, attraverso la consapevolezza, possiamo scegliere da quali campi morfici limitanti liberarci e risuonare con altri campi morfici più utili ed espansivi.

Esercizio: sbrogliare e svelare

Sbrogliare e svelare ci mostrano come liberarci dai memi limitanti che ci bloccano e come creare nuovi memi che ci permettano di espanderci oltre il nostro potenziale illimitato.

- Prendi carta e penna.
- Pensa a qualcosa di te che vorresti cambiare. Per esempio: “Voglio un nuovo lavoro.”
- Scrivi qualunque pensiero, idea, immagine o storia che ti viene in mente.
- Poni una domanda aperta: “Se sapessi quello che i memi operano nella mia mente per impedirmi di vivere il cambiamento, cosa sarebbe?”.
- Scrivi qualunque pensiero, idea, immagine o storia che ti viene in mente.
- Chiediti: “Ciò che ho scritto, disegnato o pensato è vero?”.
- Scrivi qualunque pensiero, idea o immagine che ti viene in mente a sostegno del fatto che ciò che hai scritto precedentemente *non* è vero.
- Chiediti: “Quale parte di questo meme, se c'è, è vera o sembra esserlo?”.
- Scrivi qualunque pensiero, idea, immagine o storia che ti viene in mente.

- Chiediti: “È vero?”. Scrivi ogni pensiero che ti viene in mente per confermare che *non* è vero. Un consiglio: non è mai vero finché non lo rendi tale. Ogni limite percepito è un meme.
- Chiediti se ciò che hai scritto è un meme distintivo, strategico o associativo.
- Scrivi qualunque pensiero, idea, immagine o storia che ti viene in mente.
- Separa i concetti. Per esempio: supponi che il meme limitante che impedisce al lavoro che desideri di manifestarsi sia: “Non posso fare il lavoro che desidero perché non guadagnerei abbastanza per viverci.”

Questo è un esempio di meme distintivo, strategico e associativo. È una tripla battuta d’arresto!

- Semplifica il meme separando le parole che hai scritto, in questo modo:
Non posso;
lavoro;
amore;
soldi.
- Chiediti: “Se sapessi dove ha avuto origine questo meme, cosa apparirebbe?”. Potrebbe venirti in mente che tuo padre rinunciò al suo sogno di diventare scrittore, accettando un lavoro come elettricista per *mantenere* la famiglia. Il meme: “Non posso fare il lavoro che desidero perché non guadagnerei abbastanza per viverci” potrebbe essere stato codificato in tenera età per paura della mancanza di sicurezza. Se il meme non si adatta più alla tua situazione attuale, *scegline* uno diverso, più utile. Invita la consapevolezza ad abbandonare la risonanza con il meme limitante o non più utile e rimanda indietro lo schema alla coscienza universale perché sia riconfigurato come potenziale personale in grado di renderti più forte.
- Ora chiediti: “Se iniziassi a risuonare con un meme più utile, che mi possa permettere di manifestare questo cambiamento, cosa sarebbe?”. Sentiti libero di usare a tuo vantaggio i memi utili forniti in precedenza in questo capitolo.

- Scrivi qualunque pensiero, idea, immagine o storia che ti viene in mente.
- Fai caso a come ti senti mentre scrivi il nuovo meme che ti aiuta a espanderti. Quali emozioni positive puoi associare a questo meme?
- Scrivi qualunque pensiero, idea, immagine o storia che ti viene in mente.
- Dopo aver rimpiazzato il meme limitante con un meme che facilita la realizzazione del tuo obiettivo, chiediti: “Se sapessi dove vuole essere ‘installato’ questo nuovo meme più utile, all’interno del mio campo personale o nel corpo fisico, dove si sposterebbe la mia consapevolezza?”. Potrebbe essere la tua mano sinistra o la gola o il petto o il cuore. Ovunque vada la tua consapevolezza, credici e letteralmente o metaforicamente colloca il meme utile proprio in quel punto.
- Ora, come prima, fai caso a ciò che è cambiato, non a ciò che è rimasto uguale.

La chiave di questo esercizio è mantenere attiva la curiosità e la consapevolezza dei memi che possono essere come *ombre* nascoste nel cammino. Se rifletti su di loro attraverso la tua consapevolezza, molto probabilmente vedrai che tu non sei le tue *ombre*. Piuttosto, sei la luce che brilla su di esse.

I serbatoi della coscienza e le scelte

I campi morfici e i memi sono veicoli attraverso cui la coscienza universale organizza ed esprime informazioni, luce e risonanza a partire dal nulla senza forma, trasformandoli in potenziale dell’informazione, in ciò che è reale. I campi morfici in particolare servono come veicoli di auto-organizzazione o serbatoi in cui la coscienza fa esperienza di sé. Sono ciò che dà forma all’informazione. I campi morfici mantengono la forma e l’ordine, estendendosi da un mezzo informe e senza ordine, per dare forma al comportamento di qualsiasi persona o cosa che risuona con essi.

I campi morfici e i memi sono forme organizzate che possono sia espandere sia limitare le nostre esperienze. Forse a volte non percepiamo le scelte come qualcosa di accessibile, perché ci troviamo con-

sapevolmente o inconsapevolmente in risonanza con un campo morfico o meme che *apparentemente* sembra scegliere per noi. Eppure abbiamo tutto il potere di scegliere con cosa risuonare, in quanto estensione diretta della coscienza universale. Possiamo cambiare canale in ogni momento e scegliere qualsiasi cosa. La nostra esperienza prende forma laddove scegliamo di risuonare o dove scegliamo di connetterci alla griglia d'informazioni. Diverse scoperte scientifiche e osservazioni sul comportamento umano hanno dimostrato che abbiamo la capacità di modificare la nostra risonanza con campi specifici d'informazione o programmare di scegliere le nostre esperienze.

Sì, possiamo scegliere di modificare la nostra risonanza con campi specifici per cambiare le esperienze che viviamo.

Sì, possiamo smantellare i memi che ci limitano e crearne di nuovi che ci aiutino a espanderci.

Possiamo scegliere. Puoi scegliere. Basta farlo.

Capitolo 4

Matrix Energetics: risvolti e applicazioni pratiche

Pratica il non agire; non lasciare nulla d'incompiuto.

Lao Tzu, *Tao Te Ching*

Non agire e non lasciare nulla d'incompiuto: questo è il cuore di ciò che insegniamo ai nostri studenti su ME.

Perché qualcuno dovrebbe voler imparare a non fare nulla? Perché quando non facciamo nulla, abbiamo accesso al potenziale della coscienza.

Quando insegniamo a non agire, come se noi non fossimo l'*agente*, diventiamo una porta aperta, permettendo alla grazia di operare attraverso di noi. Non facciamo nulla e ci togliamo di mezzo, mentre continuiamo a impegnarci come partecipanti attivi e non come esseri separati che cercano di far succedere qualcosa. Diventiamo antenne per un campo scelto, un'estensione del suo potenziale, facendo leva sulla nostra consapevolezza come una piattaforma di stati di possibilità per tutto ciò che potremmo incontrare.

ME è un campo morfico progettato apposta per generare eventi miracolosi e trasformazioni rapide. Si basa sui principi olografici relativi alla luce, alle informazioni e alla risonanza. Ricorda, siamo fatti di luce, e interagiamo e risuoniamo olograficamente con l'informazione. Da questa connessione potenziata si sviluppano e si manifestano energia ed esperienze.

In parole povere, i principi olografici incorporati in un campo morfico permettono a ogni schema della coscienza di cambiare, persino se non rivolgiamo la nostra intenzione in quel senso.

Sebbene non sia necessario comprendere la teoria olografica per ricevere benefici da un campo morfico, comprendere la natura di un ologramma ci fa essere più ricettivi sui suoi effetti che riverberano attraverso di noi.

Che cos'è un ologramma?

Secondo lo scrittore americano Michael Talbot, un ologramma è una fotografia tridimensionale prodotta con l'aiuto di un laser: l'oggetto da fotografare viene prima immerso nella luce di un raggio laser, poi un secondo raggio laser viene fatto rimbalzare sulla luce riflessa dal primo e lo schema di interferenza risultante dalla zona in cui i due raggi s'intersecano resta impresso sulla pellicola fotografica. Quando la pellicola viene sviluppata, risulta visibile solo un intrico di linee chiare e scure, ma non appena la pellicola è illuminata da un altro raggio laser, ecco apparire un'immagine tridimensionale dell'oggetto originale. La tridimensionalità di questo tipo di immagini non è la sola caratteristica interessante degli ologrammi: se l'ologramma di una rosa viene tagliato a metà e poi illuminato da un laser, ognuna delle due metà continuerà a contenere l'immagine intera della rosa. Anche continuando a dividere le due metà, ogni frammento della pellicola continuerà a contenere una versione più piccola, ma intatta, dell'immagine originale. A differenza delle normali fotografie, ogni parte di un ologramma contiene tutte le informazioni possedute dall'ologramma integro.²⁰

Comprendere il funzionamento degli ologrammi permette ai fisici di capire anche il comportamento altrettanto singolare degli elettroni che, pure se separati da migliaia di chilometri, sono in grado di comunicare tra loro all'istante. I fisici hanno scoperto che la comunicazione tra elettroni viaggia più veloce della luce, a prescindere dalla distanza che intercorre tra essi. Il fisico teorico David Bohm ha concluso che questa comunicazione istantanea è possibile perché gli elettroni non sono del tutto separati tra loro.²¹ Piuttosto, appaiono separati.

La teoria di Bohm afferma che "a un livello più profondo della realtà, tutte le cose nell'universo sono interconnesse tra loro... la realtà è una sorta di super ologramma in cui il passato, il presente e il futuro esistono in simultanea."²²

20 <http://www.rense.com/general69/holoff.htm>; vedi anche Talbot, *Holographic Universe*.

21 Bohm, *Universo, mente, materia*.

22 <http://www.rense.com/general69/holoff.htm>.

A livello olografico, non siamo separati, né la somma delle nostre singole parti è uguale al nostro intero. Per essere più precisi, ognuna delle nostre parti contiene tutte le informazioni che sono codificate nella totalità del nostro essere. Inoltre, quando cambiamo la configurazione di un ginocchio o di un'anca, il cambiamento ci connette a tutti gli schemi di luce e informazione che risuonano nel nostro campo personale, che comprende la totalità della nostra esperienza della realtà. In altre parole, nulla si perde. Se cambia una cosa, tutto può cambiare.

Connettendo il nostro campo personale con lo schema olografico del potenziale infinito incorporato in certi campi morfici, creiamo esperienze di trasformazione continuative e illimitate.

ME si basa su *ciò che è possibile*, come opposto di ciò che *non è possibile*. Come abbiamo già visto in precedenza, i campi morfici sembrano funzionare sulla base di ricordi e abitudini. Secondo la definizione del dottor Sheldrake, i campi morfici funzionano sulla base di informazioni raccolte all'interno degli oloni individuali o unità morfiche codificate nel campo, che danno luogo alla forma e all'esperienza.²³

Il campo morfico della risonanza organizza e comanda la maggior parte della nostra esperienza nei campi personali. Quando attingiamo al campo dei miracoli e della trasformazione, allora sia i miracoli che la trasformazione avvengono più facilmente.

Secondo Rupert Sheldrake, se è vero che è più facile imparare ciò che molte persone hanno già imparato nel passato, i metodi educativi che accrescono il processo della risonanza morfica possono condurre a un apprendimento accelerato e a metodi educativi più efficaci.²⁴

Stando così le cose, ci sono diverse applicazioni pratiche per apprendere e *disimparare*, attività che possono essere facilitate sfruttando la consapevolezza all'interno dei campi morfici.

Sapendo che i campi morfici si basano sulla memoria, la tecnologia della coscienza conosciuta come ME è stata intenzionalmente costruita come un campo morfico per facilitare l'apprendimento di tutti coloro che scelgono di entrare in connessione con essa. Decine di migliaia di persone hanno attinto al campo morfico di ME negli anni

23 <http://www.sheldrake.org>.

24 <http://www.sheldrake.org/Resources/faq/answers.html>.

passati, accelerando così il processo di apprendimento. Le persone sono in grado di accedere velocemente a questo metodo di creazione interattiva della realtà, dal momento che l'informazione nel campo morfico è subito disponibile e accessibile.

Con il contributo di ogni corsista, si verifica un ciclo di effetti naturali. Inevitabilmente, se un campo morfico riceve, allo stesso modo restituisce. Un campo morfico diventa tanto più forte e autoconsapevole quanto più ci mettiamo in relazione con il suo potenziale. Inoltre, visto che il contributo individuale di ogni corsista amplifica la forza del campo morfico, studiare ME è diventato anno dopo anno sempre più facile.

Che cos'è Matrix Energetics

È preferibile non darne una definizione, perché ciò che viene definito diventa limitato, in quanto basato sui parametri stabiliti nella descrizione. Il modo in cui definiamo qualsiasi cosa crea il costrutto o contenitore attraverso cui l'informazione può diffondersi. Quindi preferiamo dire che non sappiamo *cosa* è ME, anche se sappiamo di *cosa si occupa*.

Ecco come lo descriviamo solitamente: ME è un potente campo di coscienza potenziale che supporta le trasformazioni momentanee e di tutta una vita per gli schemi fisici, mentali, emotivi, spirituali, relazionali, finanziari, autoreferenziali e di crescita.

Sulla base di principi noti di fisica quantistica e di meno conosciuti di fisica torsionale, ME attinge al campo morfico del potenziale infinito e fornisce un facile accesso alle possibilità infinite. Non esistono prerequisiti per imparare ME, a eccezione della curiosità e della voglia di mettersi in gioco.

Il campo di ME è un campo di grazia e di entusiasmo che dice, "Vieni così come sei e lasciati trasformare". Il campo riflette la nostra vera essenza, che è luce, amore ed espressione coerente della coscienza universale.

Quindi che cos'è esattamente ME? Anziché descrivere la moltitudine delle sue caratteristiche e declinazioni, può essere più utile definire ME in base a ciò che *non* è.

- ME non è una tecnica;
- ME non è una pratica energetica;

- ME non riguarda un culto o un gruppo esclusivo di persone;
- ME non si basa su nulla di ciò che già pensi di sapere.

Matrix Energetics non è una tecnica

L'unica cosa che ME ha in comune con una tecnica è che la maggior parte delle tecniche agiscono attraverso la risonanza morfica. Le tecniche sono metodi ritualizzati di osservazione e interazione con le informazioni per creare risultati specifici. È necessario seguire i vari passaggi della tecnica perché funzioni.

Al contrario, ME non ha passaggi specifici per portare a risultati precisi. Agli studenti viene insegnato a fidarsi di quello che si presenta in questo momento e a lasciar andare tutti gli attaccamenti ai risultati specifici. ME è una tecnologia della coscienza completamente adattabile e flessibile.

L'esperto di arti marziali Bruce Lee seguiva tre principi:

- assorbi ciò che è utile;
- scarta ciò che non lo è;
- aggiungi ciò che è solo tuo.

In ME questi principi sono stati adottati e adattati:

- assorbi ciò che è utile;
- scarta ciò che è convenzionale;
- nessuna via come via.²⁵

Questi principi sono una sorta di mantra che ci ricorda di far caso a ciò cui facciamo caso e di eliminare i limiti delle pratiche precedenti e le distorsioni percettive autolimitanti, uscendo dalla strada già tracciata in modo che il campo possa fluire attraverso di noi come espressione spontanea.

Nel campo di ME non curiamo le malattie. Guariamo le persone. Accogliamo ogni persona in quanto configurazione unica di luce, informazione e risonanza. La flessibilità della coscienza nel campo di ME permette una riconfigurazione della consapevolezza individuale

²⁵ Ndt: Questo motto è preso dall'emblema del JKD, arte marziale di Bruce Lee, che recita "Nessuna via come via, nessun limite come limite".

e la trasformazione della risonanza. Cambia la risonanza e cambierai le tue esperienze.

Un trucco per riconoscere il cambiamento è far caso a ciò che è cambiato anziché a ciò che è rimasto uguale. Questo è un principio fondamentale di ME, basato sulla natura del cambiamento e sull'abilità di accedere al potenziale infinito. Questo mantra è utile perché non ci dice a *cosa* dobbiamo far caso, né *come* o *dove*. La capacità di osservare è unica e individuale. Questo costrutto c'incoraggia a stabilire una risonanza con nuovi schemi d'informazione che si manifestano sotto forma di esperienze differenti.

Anche se ME non è una tecnica, forniamo metodi per osservare e interagire con le informazioni presenti in questo campo. Proponiamo strategie per navigare attraverso il mare della coscienza, in modo affidabile e stabile, comprendendo, senza esserne limitati, la teoria dei punti, del viaggio nel tempo, degli universi paralleli, degli archetipi, delle 21 frequenze, finestre, moduli e schemi. Questi strumenti e molti altri servono da mappa per navigare nel potenziale infinito. Questi costrutti offrono una sorta di struttura e un processo per organizzare la consapevolezza nel campo morfico di ME, per esplorare la coscienza illimitata. Sono modi di navigare attraverso la mappa virtuale della coscienza, rendendola un territorio facile da attraversare, ma non sono il territorio.

Durante la formazione diamo consigli su come fare a toglierci di mezzo, in modo che il campo possa operare attraverso di noi. Il modo in cui tutto questo avviene è unico per ognuno. Forse è proprio questo il motivo per cui ME è così noto. Al campo non interessa creare un gruppo di automi. Il campo invita ciascuno a esprimere se stesso con la propria unicità. "Nessuna via come via." Questo significa che non esiste una strada giusta o sbagliata per sperimentare ME.

Matrix Energetics non è una pratica energetica

Che cos'è l'energia? L'energia per definizione è "la capacità di compiere un lavoro".

Quindi, il lavoro energetico è la capacità di compiere un lavoro come fosse un lavoro.

Di conseguenza, mettere in moto delle energie è mettere in moto la capacità di compiere un lavoro, che è faticoso e laborioso. I modelli

basati sul mettere in moto energie sono limitati perché sono sistemi chiusi, e i sistemi chiusi richiedono al praticante di trasferire l'energia a qualcosa o qualcuno o in qualche luogo. Solitamente i domini in cui trasferire energia sono limitati. Ecco perché trasferire energia è così stancante! Quando mettiamo in moto energia, ci esauriamo facilmente.

ME, come i campi morfici, è un sistema aperto e un campo d'informazione che funziona olograficamente attraverso la risonanza. In parole povere, significa che ci connettiamo con un pacchetto d'informazioni che sono una sorta di seme della consapevolezza. Quando ci connettiamo a esse, il pacchetto si schiude e ciò che si manifesta viene espresso sotto forma di energia. L'energia è il risultato dell'avvenuta connessione con le informazioni, ma non è la fonte dell'esperienza. Non c'è movimento di energia quando abbiamo a che fare con il campo di ME. C'è solo un accesso al pacchetto illimitato d'informazioni olografiche con cui stabiliamo una risonanza, e che ci consente nuove forme di espressione.

Matrix Energetics non riguarda un culto specifico o un gruppo esclusivo di persone

Per sua stessa natura, un culto condiziona e controlla i comportamenti dei suoi membri. ME è un campo morfico senza luogo, disponibile per deprogrammare le reti limitanti della consapevolezza in modo da liberarci dalle limitazioni percepite. Molti culti richiedono di credere in una missione, di provare ammirazione incontrastata e di rispettare dei principi. Nessuno ti chiede di credere in ME; funzionerà in ogni caso. Oggettivamente, non importa cosa pensi. ME sa che tu sei molto più dei tuoi pensieri, delle tue credenze e delle tue precedenti esperienze limitanti. Non c'è nulla cui aggrapparsi in ME. Il campo riguarda la libertà e la flessibilità della coscienza e la percezione del mondo con spirito puro.

Matrix Energetics non è ciò che pensi di sapere

Spesso chi incontra ME per la prima volta ha la tendenza a confrontarlo con ciò che già crede di conoscere. ME non è basato su niente di ciò che già credi di conoscere. Alcuni studenti poco esperti di ME, sostengono erroneamente che sia come mettere in moto

energie, come rafforzare il *chi* o praticare Reiki. Quando incontriamo qualcosa di nuovo o al di fuori della nostra cornice di riferimento, infatti, tendiamo ad associarlo con ciò che ci è familiare, in modo da poterlo comprendere meglio. Proviamo a trovare una risonanza che sia simile a qualcosa che già conosciamo, in modo da poterlo organizzare nella nostra consapevolezza. Va aggiunto poi che se cerchiamo analogie con ciò che già conosciamo, sicuramente le troveremo. Cerca di far caso a ciò che è diverso, non a ciò che è simile. In questo modo, cioè aprendo la nostra consapevolezza per fare esperienza attiva di questo campo, espandiamo le lenti della nostra percezione.

ME è tutto ciò che vogliamo che sia. Semplice. Proprio come il tofu, che assorbe i sapori, il campo di ME adatta la sua espressione alle preferenze individuali. Dopo diversi anni di esperienza con ME, ho imparato che il campo desidera entrare in contatto con noi in modo che noi possiamo esplorare e fare maggiore esperienza di noi stessi come riflesso olografico della coscienza illimitata.

Matrix Energetics, campi morfici e memi

Durante la formazione di ME, prestiamo particolare attenzione ai campi morfici e ai memi. Impariamo come identificare velocemente e facilmente i campi morfici con cui siamo in risonanza, così come i memi che ci rendono più forti e/o che ci limitano, in modo da poter scegliere di modificare la nostra risonanza. Attraverso la consapevolezza consapevole, diventiamo capaci di disconnetterci da qualunque programma o modello che ci limita e di connetterci consapevolmente a reti d'informazioni diverse che ci aiutano a espanderci. Siamo già pronti ad abbandonare ciò che ci lega a tutto quello con cui non vogliamo più essere in risonanza. Non abbiamo più bisogno di risuonare con programmi, credenze o con campi morfici e memi limitanti. Siamo perfettamente in grado d'intraprendere un nuovo cammino, basato sulla nostra essenza di esseri illimitati. Siamo in grado di sperimentare la verità di chi siamo come coscienza universale con tutto il nostro innato potenziale infinito.

Attingere a un campo morfico della coscienza come ME non è una ricetta per la felicità o per una vita libera da problemi. È possibile vivere felicemente? Forse. È probabile o plausibile? Forse. Felicità e perfezione possono assumere un significato totalmente diverso

quando espandiamo la consapevolezza per poter risuonare con la coscienza universale e il potenziale illimitato. Stabilire una connessione con qualunque campo morfico utile, potente ed espansivo, ci offre scelte, opzioni e schemi di consapevolezza che ci aiutano a espanderci. Tutto questo ci permette di navigare attraverso gli schemi d'informazione. Non dobbiamo fare altro che scegliere.

Avere a che fare con una tecnologia della coscienza come ME ci aiuta a espandere la percezione, permettendo così al potenziale illimitato di manifestarsi come esperienza. Impariamo che i problemi sono schemi, e gli schemi sono segnali per la nostra consapevolezza, per riconoscere e imparare a scegliere opzioni diverse. Questo non è pensiero positivo. Questa è flessibilità della coscienza.

I problemi come schemi come segnali

Cosa s'intende con l'affermazione: "I problemi sono schemi, e gli schemi sono segnali per la nostra consapevolezza"? Secondo il dizionario, il problema è "una questione o una situazione considerata sgradita o dannosa e che ha bisogno di essere affrontata e superata". Un problema è dunque percepito come qualcosa che *ci ostacola*, e ha una connotazione prevalentemente negativa, insieme con le associazioni che limitano le nostre opzioni. In una scala di polarità, un problema ha senz'altro *valore negativo*. Le soluzioni sconosciute per i problemi identificati si trovano dall'altra parte della scala di polarità, in corrispondenza del *valore positivo* opposto. Sfortunatamente, fintanto che continuiamo a concentrarci sulla ricerca della soluzione del problema, siamo ancora in risonanza con la sua polarità negativa, e il *problema* è proprio questo.

Albert Einstein disse: "Nessun problema può essere risolto dallo stesso livello di coscienza che lo ha creato." Questo implica che dovremmo trascendere la nostra stessa consapevolezza limitata del problema, che è la stessa risonanza della consapevolezza che lo ha creato e successivamente etichettato, e accedere a una diversa risonanza di possibilità, a partire da una coscienza più ampia.

Etichettare i problemi come schemi ci permette di spostare la nostra consapevolezza in un territorio neutrale. Inoltre, ci fornisce lo spazio di manovra per riconfigurare lo schema.

Interagire con uno *schema* piuttosto che con un *problema*, una *condizione* o una *malattia* libera anche qualsiasi schema dalla sua risonanza morfica e memetica con altri schemi simili.

Definire la malattia dà forma alla malattia

Esploriamo ora la definizione di malattia. Innanzitutto, il nome stesso è solo un'etichetta. L'etichetta è un meme distintivo. L'etichetta nasce da un insieme di segni e sintomi che sono stati separati attraverso distinzioni, identificati e poi connessi nuovamente in associazione gli uni con gli altri, assegnandogli un nome o una diagnosi. Questo meme distintivo ha un corrispondente meme strategico, così come legami che formano memi associativi intorno a uno schema in via di sviluppo. Perciò, sebbene inizialmente un'etichetta possa sembrare innocua quanto un meme distintivo, in realtà essa dà forma a memi associativi agganciati ai corrispondenti memi strategici, noti come *cure*. Questi memi associativi si riferiscono ai segnali originali e ai sintomi. Questi programmi tanto potenti e influenti danno forma all'espressione di risonanza del campo morfico di una malattia definita in virtù delle informazioni codificate nelle unità morfiche che sono mimeticamente collegate tra loro.

Le etichette ci limitano

Considera una diagnosi di cancro. Una diagnosi di cancro, creata da un insieme di segni memetici e sintomi è innanzitutto un problema e poi diventa una malattia. Il cancro è un meme associativo che risuona con il corrispondente campo morfico del cancro. Il campo morfico del cancro, in continua espansione, include tutti i pazienti a cui è stato diagnosticato il cancro e tutti i dottori che hanno curato il cancro e che hanno studiato per questo.

Il campo morfico include inoltre tutte le case farmaceutiche che hanno investito tempo, ricerche e milioni di euro nel creare un mercato per questa malattia, per quei pazienti che possono beneficiare dei trattamenti farmacologici esistenti o potenziali. Non dimentichiamoci inoltre che il campo morfico del cancro comprende anche diversi enti benefici che promuovono una "sensibilizzazione" sul cancro. Il focus è rivolto a raccogliere fondi per una cura definitiva,

che ci ricorda continuamente il cancro, spingendoci a indossare fiocchi rosa e braccialetti gialli. Il cancro *non può curare* il cancro.

Il cancro è un campo morfico della malattia che diventa sempre più grande man mano che focalizziamo la nostra consapevolezza in quella direzione. Se ci focalizziamo sulle malattie, ne amplifichiamo il campo morfico e la risonanza. Se ci focalizziamo su una cura per la malattia, ci stiamo nuovamente focalizzando sulla malattia.

Le malattie altro non sono che campi morfici specializzati. Per staccare la spina dalla risonanza con specifiche reti d'informazione, può essere utile abbandonare le etichette diagnostiche (cancro, diabete, asma, pressione alta, depressione, ansia, obesità). Le etichette ci limitano. Quando la malattia, diagnosi o condizione viene finalmente percepita come uno schema, possiamo creare lo spazio di manovra perché il cambiamento avvenga.

In ME non curiamo le malattie. Guariamo le persone che sono configurazioni uniche di luce, informazioni e risonanza. Il potenziale si esprime attraverso gli schemi, e quando modifichiamo la nostra risonanza con essi, attraverso la consapevolezza, allora la trasformazione avviene naturalmente.

Matrix Energetics: l'espressione della magia

Il campo di ME è una casa degli specchi che riflette una consapevolezza libera da schemi, percezioni, credenze, programmi e pensieri limitanti, in modo che possiamo orientarci verso qualcosa di diverso, che ci aiuti a espanderci e che ci possa essere più utile.

Nel momento in cui ci liberiamo dai nostri schemi, percezioni, credenze, programmi e pensieri limitanti, torniamo al pensiero creativo, e a questo punto la curiosità diventa il nostro più grande insegnante. Il campo reagisce alla curiosità. Meno pensi di sapere, più curioso diventi e più il campo ti risponderà.

Considera la domanda: "Mi chiedo come sarebbe se...?". Poniti la domanda con l'innocenza di un bambino curioso e presta attenzione a dove ti porta la tua consapevolezza.

Attingere alla magia

Quando stavo scrivendo il mio secondo libro su ME, *La fisica dei miracoli*, ho scelto il titolo con l'intenzione di stabilire un campo morfico di risonanza. Presumibilmente, se più persone diventassero consapevoli della fisica dei miracoli, allora inevitabilmente si verificherebbero più miracoli. Il campo stesso sembra riconoscere che tutto, in ogni istante, è un miracolo. Di fatto molte persone pensano che non ci sia differenza tra un miracolo e un processo, a eccezione dell'illusione del tempo. Su, avanti, cosa aspetti? Considera il presente come un dono miracoloso. Apri questo dono.

Che cos'è un miracolo? Il miracolo viene definito come "un evento straordinario che manifesta l'intervento divino negli affari umani; un evento, cosa, o risultato estremamente eccezionale o inusuale".

Io definirei il miracolo come tutto ciò che si verifica al di fuori delle nostre aspettative o al di là della nozione preconcepita di ciò che dovrebbe essere l'esito probabile di un evento. Quando lasciamo andare le aspettative, i preconcetti e gli attaccamenti a specifici risultati, ogni momento diventa un miracolo. Quando ci si aspetta l'inaspettato, l'inaspettato diventa la nuova normalità. I miracoli sono l'espressione del potenziale della coscienza che si manifesta attraverso di noi, come noi. Noi siamo la tecnologia dei miracoli; siamo la fisica dei miracoli; tutto diventa alla nostra portata quando ci connettiamo a un campo morfico del potenziale come ME.

Il campo ci vede così come vede se stesso, parte di un tutto, ovvero come esseri divini e perfetti, che è ciò che siamo. Riconoscendo la nostra vera essenza, malattie e problemi spesso scompaiono, così come la confusione, gli squilibri e le percezioni schematiche che li hanno generati. La consapevolezza della nostra scintilla divina, anche se percepita per un solo istante, evoca un processo di trasformazione che alcuni chiamano miracolo. La consapevolezza dice: "Ti vedo così come ti vede il divino. Faccio esperienza di te così come il divino fa esperienza di sé. So che tu sei amore perché è tutto ciò che sono, e noi siamo la stessa cosa."

Esercizio: fai spazio alla grazia e ai miracoli

Una chiave per fare spazio alla grazia e ai miracoli è non porre limiti all'universo. Questo significa anche non definire come avvengono i miracoli o come dovrebbero manifestarsi. Potrebbe essere un miracolo la guarigione da una malattia, ma lo è anche trovare parcheggio proprio davanti alla tua destinazione.

- Invita il miracolo a entrare nella tua vita. Chiediti: "Cosa accadrebbe se succedesse un miracolo?". La domanda è un invito, un sassolino lanciato nel campo delle possibilità. Evita di aggrapparti all'idea di quello che sarà il tuo miracolo o di come si manifesterà. Piuttosto, estendi l'invito e abbi fiducia che verrà colto.
- A fine giornata, pensa a tutti gli eventi che avrebbero potuto essere una risposta al tuo invito. C'è stato un momento che sembrava una risposta alla tua domanda? Ce n'è stato più di uno?
- Coltiva la capacità di notare ciò che c'è di miracoloso in ogni momento, realizzando che una serie di momenti miracolosi si verifica costantemente nella tua consapevolezza quando stabilisci un nuovo stato che, se alimentato abbastanza a lungo, diventa una nuova, fantastica realtà.

Capitolo 5

La consapevolezza centrata sul cuore: la via d'accesso alla felicità

Quando ci spostiamo dalla logica comparativa all'unità centrata sul cuore, troviamo nuove possibilità di percepire e prevedere le esperienze nelle nostre vite. Probabilmente tutti i nostri limiti affondano le radici nella nostra visione limitata della vita.

Glenda Green, *Keys to Jeshua* [La chiave di Jeshua]

Il campo del cuore ci fornisce un accesso diretto alla nostra voce interiore, alla nostra visione intima e al serbatoio del nostro potenziale infinito. Il campo del cuore crea una connessione con la coscienza universale. Non ci sono limiti quando accediamo al campo del cuore, e allo stesso modo non ci sono limiti agli infiniti metodi e strategie per osservare, ascoltare e parlare a partire dal campo del cuore.

Quando l'attenzione ci porta verso un determinato spazio o luogo all'interno del campo di un individuo, non stiamo interagendo solo con quello spazio o luogo. Stiamo interagendo con l'informazione. Considera che tutto nell'universo è composto di luce, informazione e risonanza. Quando osserviamo un luogo o uno spazio particolari, creiamo risonanza con l'informazione contenuta in ciò che stiamo osservando. L'atto stesso di osservare l'informazione in uno stato di neutralità ci fornisce un veicolo affinché avvenga la trasformazione.

Gli schemi sembrano cambiare quando osserviamo uno spazio o un luogo particolari a partire dal campo del cuore. In realtà non stiamo facendo niente di speciale, a parte osservare l'informazione. Allo stesso tempo, l'atto di osservare collega l'osservatore con ciò che viene osservato, e questo facilita un'impressione o una diversa risonanza dell'informazione.

Le informazioni in uno schema possono essere contenute all'interno di campi di torsione. Si pensa che i campi di torsione esistano ovunque all'interno della coscienza universale.²⁶ Il campo del cuore

²⁶ <http://www.divinecosmos.com>.

stesso è un campo di torsione.²⁷ Questo campo si presenta come una sorta di ciambella composta da due campi rotanti che si muovono in direzioni opposte, con quello più interno che spinge in una direzione e quello esterno che spinge nella direzione contraria. In questo campo di torsione si crea un vortice. All'interno del vortice, l'informazione come potenziale aggancia entrambi i campi di torsione. Questo crea allo stesso tempo inerzia e slancio, che aiutano le informazioni a uscire dal vuoto come forma, azione ed esperienza. L'informazione (in-forma-azione) come possibilità crea l'esperienza direttamente a partire dal campo del cuore.

Il campo del cuore non corrisponde al cuore in senso fisico, anche se lo include, dal momento che il campo del cuore è onnicomprensivo.

Secondo le ricerche condotte presso l'istituto HeartMath, ente di ricerca no-profit: "Il cuore genera il campo elettromagnetico ritmico più esteso e potente del corpo. Se confrontato con il campo elettromagnetico prodotto dal cervello, la componente elettrica del campo del cuore è circa 60 volte maggiore, e permea ogni cellula dell'organismo. La componente magnetica è circa 5000 volte più forte del campo magnetico del cervello e può essere rilevata già a partire da parecchi metri di distanza dal corpo con magnetometri sensibili."²⁸

Il campo di torsione del cuore sembra essere uno dei primi elementi a formarsi, prima ancora del cuore fisico, e tutto parte dal suo campo di torsione. Quando si accede al campo del cuore, si accede alla pura potenzialità *prima* che tale potenzialità si esprima come forma ed esperienza.

Partendo dal campo del cuore si può accedere a qualunque campo morfico. Uno dei motivi per cui attingiamo al campo del cuore è perché ci permette di accedere a uno stato di pura potenzialità e neutralità. Dal campo del cuore possiamo accedere a stati indifferenziati d'informazione e al potenziale della coscienza *prima* che le informazioni si separino prendendo forma e si definiscano attraverso l'azione, le prospettive e/o le esperienze. Il campo del cuore è la porta di accesso verso tutto ciò che esiste, e verso tutto ciò di cui dobbiamo ancora fare esperienza.

Quando attingiamo al campo del cuore, solitamente non sentiamo né osserviamo o pensiamo a qualcosa di relativo a questa experien-

27 Institute of HeartMath, "The HeartMath Definition".

28 *Waking Times*, "Heart Has Its Own 'Brain' and Consciousness".

za, perché ancora non si tratta di un'esperienza. Il campo del cuore è puro potenziale. Quando c'impegniamo nella creazione interattiva della realtà, lo facciamo a partire dalla pura potenzialità e neutralità contenute nel campo del cuore. Partendo dal campo del cuore possiamo accedere a una configurazione intrinseca che permette alla trasformazione di manifestarsi, perché in realtà stiamo accedendo a uno stato d'essere *prima* che la funzione d'onda collassi.

Noi creiamo risonanza con uno schema prima che questo stesso schema venga separato, identificato ed etichettato come un'esperienza particolare. Per esempio quando lavoriamo con un ginocchio, in realtà non è un ginocchio, perché un ginocchio è qualcosa che è stato separato dal tutto, identificato come tale, e poi chiamato *ginocchio*. Dare un nome a questi schemi crea le referenze corrispondenti che limitano ciò che è possibile per quel *ginocchio*, dovute a tutti i pensieri e credenze che accompagnano il termine preconetto *ginocchio* come una sorta di *dominio del ginocchio*. Non c'è molta libertà nel *dominio del ginocchio*. Siamo però liberi di fare scelte illimitate quando abbiamo a che fare con il *ginocchio* se è uno schema senza nome.

Se non etichettiamo e non diamo il nome a qualcosa, esso diventa semplicemente uno schema d'informazione. Uno schema diventa puro potenziale, e in questa assenza di collocazione abbiamo accesso a possibilità di uguale peso. Questo approccio facilita la possibilità di realizzare la trasformazione.

La fisica della consapevolezza centrata sul cuore è la stessa fisica dei campi di torsione che supporta l'azione a distanza, la guarigione a distanza, la guarigione istantanea, il viaggio nel tempo, la levitazione, l'invisibilità e l'energia (libera) illimitata. La fisica dei campi di torsione è un modello emergente della fisica accessibile da migliaia di anni. È la fisica dell'essere umano. È la fisica dell'amore.

La fisica che spiega il nostro funzionamento

Può essere utile farsi un'idea generale dei vari modelli di fisica presentati qui, dal momento che offrono una comprensione dei diversi aspetti pratici della creazione della realtà. In questo libro abbiamo scelto di parlare di alcuni di essi in particolare, perché ci aiuti-

no a sfruttare le nostre capacità di modificare la vita in base a quello che desideriamo.

La comprensione della fisica fornisce le mappe per navigare attraverso gli schemi della coscienza. Ricorda però: le mappe non sono il territorio. Piuttosto, sono schemi che spiegano il funzionamento della coscienza, e sono utili per espandere la nostra esperienza di noi stessi come esseri senza limiti.

Inoltre, la comprensione della fisica ci permette di essere più consapevoli per poter osservare e sperimentare noi stessi in maniera diversa. La fisica a cui facciamo riferimento in questo libro ci aiuta a comprendere come il cambiamento e la trasformazione possano avvenire proprio ora e come, a partire da questo momento, possiamo trasformare la nostra vita.

Nello specifico, una comprensione generale della fisica dei campi di torsione ci può aiutare ulteriormente a riconoscere il nostro ruolo nel connetterci consapevolmente a campi morfici e memi. I campi morfici e i memi sono serbatoi per la coscienza, campi di torsione d'informazione che, attraverso la risonanza, danno forma alla nostra esperienza individuale (e condivisa).

Considera le seguenti spiegazioni che sfruttano alcuni principi del campo della fisica torsionale e quantistica, e che offrono descrizioni semplificate della creazione interattiva della realtà. Esse fanno luce sull'influenza che la prospettiva individuale gioca nella creazione di esperienze consapevoli.

Abbiamo già visto nel capitolo 2 che la luce potrebbe essere la sorgente della vita e che noi tutti, come esseri viventi, siamo fatti di biofotoni, che sono luce. Abbiamo anche imparato che i biofotoni creano un ologramma coerente, generando campi di torsione, mentre comunicano anche con i campi di torsione dell'aura.

Sempre nel capitolo 2 abbiamo visto che i campi di torsione sembrano essere ovunque all'interno dell'universo e che la trasmissione d'informazioni a partire dai campi di torsione non è limitata né dallo spazio, né dal tempo. I campi di torsione possono comunicare con altri campi di torsione ovunque e istantaneamente.

Nel capitolo 3 abbiamo appreso che le informazioni della coscienza universale sono organizzate in campi morfici, che informano le abitudini comportamentali attraverso la risonanza morfica. Anche i memi danno forma e creano comportamenti programmati, trasmet-

tendo pensieri in maniera virale da una persona all'altra. È stato inoltre dimostrato che entrambi, campi morfici e memi, possono utilizzare i campi di torsione, che sono ovunque, come serbatoi per l'informazione e la comunicazione.

Nel capitolo 4 abbiamo appreso che l'universo può essere considerato come un ologramma. Nulla è separato e tutto è strettamente connesso. Ricorda: nell'ologramma, ogni parte contiene l'intero. Quindi, se l'universo è un ologramma, anche noi lo siamo.

Se è vero che siamo fatti di luce (biofotoni) e la luce crea l'ologramma che comunica informazioni attraverso i campi di torsione, e se i campi di torsione sono ovunque, allora, in accordo con i principi olografici, l'universo è fatto di luce, informazione e campi di torsione.

Inoltre, nel capitolo 2 abbiamo parlato della coscienza universale e del suo potenziale illimitato. Abbiamo visto che la coscienza universale è tutto e che il tutto arriva dal nulla, ovvero dal potenziale indifferenziato della coscienza. Come può il nulla diventare qualcosa? Come possono l'assenza di distinzione e il flusso informe diventare distinzione e forma?

La torsione come rotazione della coscienza in direzione dell'“etere”

Il fisico Dan Winter ha stabilito che la risposta risiede nell'etere o nella sostanza immateriale dell'universo. Il modello eterico di Winter, fisico dell'implosione, è stato sintetizzato efficacemente nel saggio divulgativo di Jan Wicherink, *Anime della distorsione – Il risveglio*. Daniel Winter presenta un modello di fisica chiamato “fisica dell'implosione”. Egli è arrivato alla conclusione che l'intero universo, e il mondo materiale, sono creati a partire da una sostanza immateriale, l'etere. L'etere è una sorta di fluido altamente conduttivo che scorre attraverso tutti gli oggetti fisici. Il *vacuum eterico* è un medium denso e senza frizione. Il paragone più simile in natura è lo stato ultraconduttivo dell'elio. Quando l'elio viene raffreddato a temperature inferiori a 2 gradi della scala Kelvin, diventa ultra fluido, facendo sì che gli oggetti possano muoversi attraverso questo fluido senza alcuna frizione.²⁹

29 Wicherink, “Aether Vibrations”.

Daniel Winter crede che i vortici o tornado, allo stato fluido dell'etere, siano i mattoni fondamentali di cui è costituita la materia. Dal momento che la Terra è una specie di fluido, essa segue le leggi fisiche dell'idrodinamica.

Potete stare pure certi di aver letto correttamente: "I vortici o tornado... sono i mattoni fondamentali che costituiscono la materia." Un campo di torsione è un vortice. Un campo di torsione ha la forma di un tornado. Un campo di torsione è una superficie torica. Il campo del cuore è una superficie torica.

La superficie torica è una forma fluida unica dell'idrodinamica; permette ai fluidi di muoversi a spirale verso l'interno e verso l'esterno sulla stessa superficie del toro. Inoltre, è una forma di flusso estremamente stabile. Se è vero che l'universo è stato creato da una sostanza universale, l'etere, deve essere così che si forma tutto ciò che è diverso e distinto da questa stessa sostanza universale. Il toro è la forma di flusso perfetta della natura per creare un'entità separata simile nell'etere informe, che sia stabile a sufficienza per poter essere duratura.

Secondo il modello di Winter, il toro è il serbatoio del potenziale della coscienza per fare esperienza di sé nella forma. I campi di torsione ruotano. Quando ruotano, si moltiplicano. Più campi di torsione messi insieme, in quanto veicoli della coscienza universale, creano i cosiddetti solidi platonici o figure geometriche. A seconda del numero di campi di torsione impilati, la forma cambia, dando vita a diverse forme geometriche. Questo processo di impilamento può continuare all'infinito, in un numero infinito di modelli di frattale che sono espressioni olonomiche.

Il modello di implosione afferma: "La materia è lo schema di forma di flusso stabile che emerge dall'etere. Assume forma geometrica a partire da un'energia senza forma, creando l'illusione delle particelle di elettroni separate nei gusci elettronici e delle particelle che compongono il nucleo." Winter inoltre sostiene che gli elettroni nei gusci di elettroni corrispondono ai vortici impilati in simmetrie platoniche. Winter crede che le *particelle* degli elettroni siano vortici dalla *forma di onda*.

Per gli scopi del libro, è sufficiente che consideri l'etere come il mare indifferenziato del potenziale della coscienza. L'etere come amore incondizionato è questo potenziale senza un meccanismo per

fare esperienza di se stesso. Da lì sembra che non vi siano le condizioni per l'amore di conoscere se stesso.

Nel cercare di conoscere e sperimentare se stesso, ovvero l'amore incondizionato come luce, potrebbe avere iniziato a danzare e ruotare nella propria vibrazione. Da questa danza rotatoria può essere nato un campo di torsione, e probabilmente da quella rotazione originaria sono poi nati altri campi di torsione. Più campi di torsione impilati, creano riflessioni e una geometria di coerenza, formando un serbatoio in cui l'amore come luce può riversarsi per sperimentare se stesso attraverso le distinzioni delle possibilità infinite.

Il collasso delle funzioni d'onda e la nostra consapevolezza

Collasso delle funzioni d'onda è un'espressione comune usata nella fisica quantistica che deriva dal famoso esperimento della doppia fenditura, reso popolare dal fisico Richard Feynman. L'esperimento della doppia fenditura dimostra che la materia e l'energia possono mostrare le caratteristiche sia delle onde che delle particelle.³⁰

Detto con parole semplici, gli scienziati volevano esplorare la natura di un elettrone e determinare se si trattava di una particella o di un'onda. Osservarono l'elettrone, e questo si comportò come una particella, conformemente alle loro aspettative. Quando gli scienziati lasciarono il laboratorio e smisero di osservare l'elettrone, continuando però a filmarne l'attività, l'elettrone iniziò a comportarsi come un'onda. Gli scienziati conclusero che le aspettative dei ricercatori avevano portato al *collasso della funzione d'onda*, trasformandolo da stati d'onda probabili a forme fisse di particelle. Essi conclusero che, in effetti, la coscienza dell'osservatore aveva portato al collasso della funzione d'onda.

Perché dovremmo essere interessati a ciò che una particella potrebbe fare o al fatto che ondeggi o meno quando noi non la stiamo guardando? Capire che effettivamente le nostre osservazioni e aspettative influenzano il comportamento apparente della realtà ci dà il potere d'intervenire attivamente nella creazione interattiva della realtà. La realtà non è né una particella né un'onda. È contem-

30 http://www.iop.org/news/13/mar/page_59670.html.

poraneamente entrambe e nessuna delle due, e noi, come co-artefici della coscienza universale, influenziamo il modo in cui la realtà prende forma.

Allo stesso modo, nella nostra osservazione continua della realtà e di noi stessi, facciamo più volte *collassare le funzioni d'onda* in uno stato di *ripetitività*, o in uno stato di *non-cambiamento*. La nostra percezione passa attraverso la nostra stessa lente della consapevolezza, e facciamo collassare le funzioni d'onda da vari stati di possibilità a quelli che noi stessi abbiamo scelto di osservare. La nostra consapevolezza limitata crea distorsioni percettive che filtrano ciò che siamo in grado di notare e di cui fare esperienza.

Il modo in cui percepiamo la vita è il risultato di come facciamo collassare le funzioni d'onda. I nostri punti di vista, le nostre osservazioni, le nostre opinioni, i nostri pensieri e le nostre credenze portano a un continuo collasso delle funzioni d'onda di infinite possibilità, riducendole a stati di probabilità, all'interno di ciò che in realtà osserviamo e percepiamo come la nostra esperienza. *Vediamo* quello che ci aspettiamo di vedere, e intanto continuiamo a far collassare le funzioni d'onda.

Quando interagiamo con un campo morfico potente, come per esempio ME, si presume che *non ci sia alcun collasso* della funzione d'onda dovuto a una prospettiva limitata, fissa e immutabile della realtà basata sulle particelle. Non facciamo collassare la funzione d'onda da una singola realtà causale, che è uno stato di non cambiamento privo di flessibilità, a stati di possibilità basati sulle onde o sul flusso.³¹ Da uno stato di flusso basato sull'onda, siamo in grado di eseguire quello che viene definito come un secondo debole collasso della funzione d'onda in una nuova configurazione della coscienza, un nuovo stato del cambiamento. Siamo in grado di passare da uno stato di *non-cambiamento* privo di flessibilità, a uno stato di mutazione continua, a un nuovo stato di cambiamento o trasformazione.

Il collasso della funzione d'onda si verifica quando esercitiamo una scelta. Considera che il campo del potenziale della coscienza è un insieme coerente d'informazioni illimitate e di potenziale indifferenziato. Il potenziale della coscienza è onnicomprensivo e non esclude nulla. Fuori da un campo infinito, coerente e indifferenziato, che è molto simile a un mare immobile di potenziale, emergono sta-

31 Swanson, *Life Force: The Scientific Basis*, 524.

ti di possibilità distinti sotto forma di onde nello spazio che decorrono dalla totalità ai sottoinsiemi. Questi sottoinsiemi continuano a far parte del tutto, ma hanno caratteristiche ondulatorie che sono in movimento e possono essere monitorate dalla parte intuitiva dell'emisfero destro del cervello. Da quello stato di perdita di coerenza, queste onde di possibilità diventano ancora più probabili, perché alcune di esse hanno più densità o sono maggiormente ponderate con le informazioni. Le *onde di possibilità* che sono maggiormente ponderate diventano *stati di probabilità* che hanno quindi più probabilità di collassare. Quando permettiamo alla scelta di entrare attraverso l'emisfero sinistro del cervello, che è la cornice logica dell'osservatore, avviene un collasso della funzione d'onda da *più stati probabili* alla realtà, molto simile a una goccia d'acqua che si fonde con la sabbia. L'onda si trasforma in particelle, come coscienza, attraverso l'osservazione individuale, collassa nella funzione d'onda, e quello che si può quindi osservare sono materia, forma ed esperienza.

Il collasso della funzione d'onda e dei campi di torsione

Come abbiamo visto, i campi di torsione sono ovunque, anche nei nostri campi personali.³² Quando facciamo collassare la funzione d'onda dalla possibilità alla realtà come una prospettiva personale definita (particella della realtà), questa particella della prospettiva dell'elettrone compie una rotazione (uno slancio prospettico). Ogni prospettiva o particella rotante crea un campo di torsione nella sua scia.³³

Una prospettiva individuale, rappresentata e riflessa dal collasso della funzione d'onda, crea anche un campo di torsione che è codificato come parte della coscienza collettiva. Come sappiamo, i campi di torsione possono trasmettere e ricevere informazioni ovunque e in qualsiasi momento. Così, la nostra prospettiva personale crea un campo di torsione che codifica le informazioni del nostro *angolo* o punto di osservazione personale. Questo campo di torsione viene poi avvolto all'interno dei campi di torsione dell'etere o del tessuto uni-

32 <http://www.difoet.heerfordt.dk/net/1/1-2.pdf>.

33 Hammond, "Torsion Power".

versale della coscienza. La nostra *interpretazione unica* delle cose è codificata sotto forma di ologramma.

Gli altri risuonano con le nostre scelte, i pensieri e le emozioni attraverso i campi di torsione. Questo è forse il motivo per cui i nostri pensieri personali, emozioni, scelte e risonanza possono influenzare il mondo, come dice la famosa frase del Mahatma Gandhi, “*sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo*”.

Quando diventiamo il cambiamento che vorremmo vedere, l’ologramma del nostro corpo individuale di luce emette campi di torsione in base alla rotazione dei nostri particolari elettroni o dei nostri punti di vista personali. Cambia la rotazione, e cambierai ciò che è più probabile si verifichi per te e per la coscienza collettiva.

I nostri pensieri, emozioni e scelte non cadono nel vuoto; essi influenzano ciò che viene espresso dal *vacuum* del potenziale infinito. Il modo in cui facciamo collassare la funzione d’onda, così come non la facciamo collassare, influenza tutto, perché ogni cosa è interconnessa e tutto è sincronizzato attraverso la reciproca comunicazione dei campi di torsione.

Le nostre prospettive personali, che possono cambiare in un istante, hanno un effetto che si riverbera al di fuori della coscienza collettiva. Questo effetto onda non ha limiti, così come la coscienza universale è illimitata nel suo potenziale.

Agire sulle onde trasforma la tendenza e la corrente

Alcuni ipotizzano che un’espansione della funzione d’onda avvenga *naturalmente* quando siamo in uno stato di apertura. Aprirci ci mette in ascolto dei nostri cuori e ci permette di bypassare la parte analitica, lineare e logica del cervello, che costruisce la realtà in base a ciò che è familiare. La parte logica del cervello compartimentalizza e segrega informazioni. Si organizza attraverso l’informazione, sulla base di analogie, per categorizzare e ordinare ciò che incontra. Osserva ciò che è uguale, non ciò che è diverso. Questa parte della nostra consapevolezza separa, identifica e attribuisce etichette. La parte logica e lineare del cervello, spesso indicata come cervello sinistro, è un *processore seriale* in grado di rilevare pochi bit d’informazioni

alla volta. Come tale, il cervello sinistro mantiene l'ordine della realtà facendo collassare la funzione d'onda da più onde di possibilità a un'unica scelta. Ogni scelta sembra seguire la scelta che la precede in maniera lineare e sequenziale.

La parte della consapevolezza situata nel cervello sinistro decide cosa percepire in base a ciò che già conosce, e in base a questo nota solo ciò che è familiare e che di conseguenza viene sperimentato. Il cervello sinistro sembra essere governato da una realtà che separa. Il cervello di sinistra è il meccanismo che sceglie. Sottopone la sua consapevolezza solo alla goccia limitata di acqua che si separa dall'onda nella sabbia. Il cervello sinistro fa collassare la funzione d'onda; percepisce in modo limitato per vedere esattamente quello che si aspetta.

Quando impariamo a espandere la nostra consapevolezza in uno stato di apertura, al di là di ogni aspettativa, ordine del giorno o attaccamento ai risultati, al di là di quanto *ci aspettiamo di vedere* oltre il pensiero, allora entriamo nel dominio della consapevolezza guidata dalla parte destra del cervello. Percependo tramite la parte destra, intuitiva, del cervello, siamo in grado di espandere facilmente la funzione d'onda in varie ondate di possibilità che aspettano solo di essere riconosciute.

La parte intuitiva del nostro cervello è un *processore parallelo* capace di tracciare e seguire più onde di possibilità contemporaneamente. Il cervello destro è in grado di monitorare i modelli d'informazione come probabilità *prima* ancora che si realizzino. Il linguaggio del cervello destro è di natura simbolica ed è orientato agli schemi. È in grado di monitorare e seguire i collegamenti che in genere non vengono catturati dal processo seriale di segregazione del cervello di sinistra. Il cervello destro sembra essere governato da onde di reti di possibilità interconnesse. È in grado di seguire diverse onde *prima* che diventino goccioline di scelta nella sabbia.

Attingendo al campo del cuore, entriamo in uno stato di consapevolezza coerente, superando così la segregazione e le limitazioni della mente e accedendo alla pienezza della coscienza, prima che l'onda collassi.

Così facendo, arriviamo direttamente al mare del potenziale coerente che risiede nel campo del cuore. Attingiamo al potenziale della coscienza collegandoci alla parte più autentica di noi stessi, che conosce se stessa nel suo complesso, senza limiti, tempo e dimensione.

Quando attingiamo alla coscienza centrata sul cuore sfruttiamo la coerenza all'interno di un campo unificato. Non c'è *sforzo* quando siamo centrati sul cuore. Si tratta di uno stato alterato di coscienza che, quando sperimentato, diventa veicolo di una nuova realtà basata sull'unità, l'amore e il potenziale illimitato.

Attingere al campo torico del cuore è facile quanto respirare. Solitamente non facciamo caso al respiro, eppure avviene. Allo stesso modo, spesso non ci rendiamo conto di quando ci troviamo all'interno o all'esterno del nostro spazio del cuore. La consapevolezza centrata sul cuore ci permette di accedere senza sforzo a uno spazio divino da cui è più probabile che si verifichi la trasformazione.

Esercizio: attingere al campo del cuore

- Inspira. Quando espiri, semplicemente rilassa il corpo. Abbassa le spalle e permetti alla tua consapevolezza di rilassarsi nel centro del tuo essere o del tuo corpo fisico. Concentrati sulla calma, la quiete e l'assenza di pensiero. Da questo spazio, osserva ciò che riesci a scorgere. Quali informazioni iniziano ad affiorare dal tuo essere interiore?
- Pensa a una domanda come: "Che cosa noterei se permettesse alla mia consapevolezza di tornare nel campo del cuore?" o "Dove entro *in relazione con* il campo del cuore?". Segui quella consapevolezza e connettiti. Da lì, poi, osserva i tuoi pensieri.
- Il campo del cuore è ciò che sei. Il campo elettromagnetico del cuore è una delle prime cose che si creano dall'assenza di materia. Pertanto, sei sempre nel tuo cuore. La consapevolezza è ciò che ci allontana o avvicina alla risonanza con lo spazio del cuore.
- Immagina un ascensore. Immagina una versione miniaturizzata di te salire sull'ascensore. Premi il bottone per scendere. Segui la tua consapevolezza mentre l'ascensore scende dalla testa, giù attraverso la gola, e anche più in basso nella cavità toracica. Apri le porte dell'ascensore. Osserva i tuoi pensieri quando fai un passo fuori dall'ascensore, in quello spazio senza spazio e senza luogo.
- Prenditi un momento per pensare intensamente a qualcuno o qualcosa che ami. Senti la connessione. Osserva la sensazione

e consentile di muoversi attraverso tutto il corpo. Invita quella sensazione a entrare nel centro del campo di torsione del tuo cuore e poi chiedile di dialogare con te.

- Osserva la connessione del campo del cuore con tutto il resto. Nulla ti separa dalla tua consapevolezza, né a livello fisico, né come essere spirituale. Fai finta di essere una compressa di vitamina C. Diventa tutt'uno con la tua consapevolezza e osserva il tuo senso di separazione dissolversi pian piano, così come farebbe una tavoletta di vitamina C mentre si scioglie nell'acqua. Osserva mentre ti espandi contemporaneamente verso l'*interno* e l'*esterno*. Non c'è separazione fra te e tutto il resto. Sei presente qui e ora, e ovunque. Chiedi al tuo cuore che cosa avrebbe da dire, se ora ti mettessi ad ascoltarlo.
- Immagina uno scivolo partire dalla tua testa e tuffarsi nella piscina del campo del cuore. Fai cadere gli occhi lungo lo scivolo, immaginali mentre finiscono nella piscina, sollevando un grande spruzzo d'acqua. Man mano che i tuoi occhi riaffiorano, osserva con attenzione il campo del cuore.
- Osserva il flusso costante di pensieri nel tuo cervello o la consapevolezza senza attaccamento a essi. Più pensieri abbiamo in mente, meno è probabile che stiamo ascoltando il nostro cuore. Osserva i tuoi pensieri come nuvole passeggiare. Non restare aggrappato a essi. Osservali come spettatore neutrale, con curiosità e senza giudizio. Osservare i pensieri e le esperienze senza giudizio ci mantiene in uno stato di consapevolezza centrato sul cuore.
- Osserva i tuoi desideri autentici. I desideri scaturiscono dal campo del cuore e sono segnali con cui la nostra consapevolezza richiede attenzione. I desideri *sono* il linguaggio utilizzato dal cuore per parlarci. Quando ascoltiamo, ci muoviamo in un flusso in cui i desideri diventano manifestazioni ed esperienze.
- Credi in te stesso. Un modo per guardare, parlare e ascoltare dal cuore è quello di iniziare a credere in te stesso. Più svilupperai fiducia in te stesso, più il tuo cuore guiderà la tua coscienza. Quanto più risuonerai con la fiducia, tanto più la tua mente seguirà l'intelligenza del cuore.

Lascia andare ogni sensazione che ti porta lontano da cuore. Ricorda che *il pensiero di un problema* può diventare il problema. Chiediti: “Se potessi ascoltare il mio cuore, senza curarmi dei suggerimenti altrui, quali metodi per attingere al mio cuore potrei scoprire?”.

È utile sottolineare che il campo del cuore è uno spazio in assenza di spazio, quindi non è davvero qualcosa verso cui andare, di per sé. Piuttosto è qualcosa che sei già, ma di cui hai perso la consapevolezza. A volte può essere più facile vedere il campo del cuore come una bolla rosa di amore incondizionato in espansione intorno a te. Osserva come ti senti quando sei centrato in questa bolla, mentre ti espandi.

Inizialmente è piuttosto frequente non sentire nulla quando entriamo nel campo del cuore, anche se lì si trova una sorta di fontana o un’onda di pura gioia che si propaga dal mare di potenziale. Questa gioia segna un ritorno al nostro stato naturale dell’essere come coscienza universale, e le sue potenzialità infinite fluiscono attraverso di noi senza alcuna resistenza. La gioia può essere presente indipendentemente dalle circostanze esterne, ed è un potente effetto collaterale della consapevolezza centrata sul cuore.

Quando ci muoviamo nel campo del cuore al di là di ciò che pensiamo di sapere, siamo in grado di accedere al nostro pieno potenziale. Qualsiasi rigida aderenza alle idee e alle credenze crea parametri limitanti che c’impediscono di espanderci nel regno dell’indeterminatezza, dove tutto è possibile.

Apprendoci al non-sapere, accediamo a tutto ciò che si estende al di là della vaga idea di ciò che possiamo sapere.

Dall’ampio spazio del non-sapere, la nostra consapevolezza si sposta da un punto di vista limitato a una prospettiva meno limitata o senza limiti. Non sapere nulla ci consente di accedere al tutto.

Capitolo 6

Dalla teoria dei due punti all'assenza di punti

La verità è la distanza più breve tra due punti.

Sun Myung Moon

La teoria dei due punti è un costrutto della teoria originale del campo morfico di ME, sviluppata dal dottor Richard Bartlett. Il costrutto si è evoluto fino a diventare un esercizio potente per ottenere, osservare e sperimentare il cambiamento in tutti gli ambiti della realtà.

La teoria dei due punti è un metodo per entrare in comunicazione con la coscienza universale. Il metodo sfrutta la consapevolezza per espandersi oltre la nostra risonanza con ciò che stiamo attualmente osservando o vivendo, in modo da assistere alla manifestazione di qualcosa di diverso. La teoria dei due punti ci permette di collegare *ciò che è* con quello che *desideriamo sperimentare*. La teoria dei due punti è una danza con la coscienza universale che ci permette di spostare facilmente la consapevolezza dal punto in cui percepiamo noi stessi alla trasformazione che cerchiamo d'incarnare come esperienza.

In origine, il dottor Bartlett sviluppò i due punti come strumento di misurazione per calibrare il cambiamento sul corpo fisico. Come medico naturopata e chiropratico, individuò un punto sul corpo fisico che sembrava bloccato, duro o rigido e quindi scelse un altro punto che sembrava ugualmente bloccato, duro o rigido o meno bloccato, duro o rigido. Quando collegò questi due punti nella sua consapevolezza, si accorse che entrambi si scioglievano visibilmente e fisicamente, per poi trasformarsi in qualcosa di diverso.

Ogni volta che impiegava la tecnica dei due punti, si verificava una trasformazione tangibile. Gli schemi di sofferenza scomparivano, le ossa si raddrizzavano e le persone si sentivano diverse. Notò dell'altro. Cambiavano anche gli schemi completamente estranei ai due punti scelti. Una guarigione da una lunga depressione, un miglioramento in ambito sentimentale ed economico. Sembrava non esserci alcun limite ai tipi di cambiamento che stavano accadendo.

Le trasformazioni sorprendenti che si verificarono a partire da questo semplice esercizio di consapevolezza, spinsero il dottor Bartlett ad approfondire la natura olografica della realtà e la fisica quantistica, per cercare di spiegare questi risultati apparentemente inspiegabili.

Dalla scoperta iniziale dei due punti avvenuta ormai più di un decennio fa, la nostra comprensione di come e perché funzionano è evoluta in modo significativo. Ora sappiamo che non esistono dei punti veri e propri nella teoria dei due punti. Il vero punto nella teoria dei due punti è accedere all'*assenza di punti*. L'assenza di punti è ciò che i due punti ci permettono di raggiungere facilmente e senza sforzo.

La teoria dei due punti permette alla nostra consapevolezza individuale di passare da due punti di prospettiva a tutto ciò che è assenza di punti, prospettiva e distinzione. La teoria dei due punti sposta la consapevolezza oltre la dualità, verso l'unità come coscienza universale e le sue potenzialità infinite.

Ogni spiegazione utilizza il linguaggio come un mezzo per articolare qualcosa che le parole non possono spiegare adeguatamente. Le parole trasmettono come onde ciò che potrebbe accadere secondo la nostra percezione, ma non è quello che sta *realmente* accadendo. Non possiamo mai sapere con assoluta certezza cosa sta realmente accadendo. Nel momento in cui abbiamo deciso di essere certi, abbiamo messo un limite a ciò a cui possiamo accedere. Così, tutte le spiegazioni sono semplici ponti che permettono alla nostra consapevolezza individuale di comprendere qualcosa che è al di là di ogni spiegazione. Ricorda, i concetti e le spiegazioni sono le mappe che descrivono il territorio della coscienza, ma non sono il territorio stesso.

Dal punto di vista della fisica quantistica, la teoria dei due punti ci permette di *non far collassare* la funzione d'onda, di spostarci dalla nostra attuale configurazione di espressione consapevole e accedere così a diversi stati di possibilità con i quali non siamo ancora entrati in risonanza. Quando utilizziamo e seguiamo consapevolmente la teoria dei due punti, siamo in grado di eseguire un debole *collasso della funzione d'onda*, che si verifica quando notiamo ciò che è diverso, non ciò che è uguale. Questo fa sì che la nostra consapevolezza possa muoversi in rapporto ai cambiamenti che hanno già iniziato a svilupparsi.

I cambiamenti o le trasformazioni alle quali possiamo accedere seguendo la teoria dei due punti sono come increspature in uno stagno in cui abbiamo lasciato cadere un sasso. Le increspature o onde riverberano verso l'esterno, attraverso tutti gli schemi che compongono l'esperienza olografica individuale della realtà. Non ci sono limiti ai cambiamenti che possiamo sperimentare quando mettiamo in pratica la teoria dei due punti.

La teoria dei due punti ci permette di spostare la nostra prospettiva da fissa, immutabile e basata su realtà frammentate, a una visione fluida, flessibile e basata su onde di possibilità sempre presenti e disponibili, quando le notiamo. La teoria dei due punti supera le forze newtoniane, incarnate dalla fisica meccanicistica del separatismo, tramite la risonanza olografica e la fisica quantistica.

Tutti gli schemi in realtà sono interconnessi tra loro e, quindi, tutti gli schemi che compongono l'esperienza individuale della realtà sono soggetti a modifiche. Ebbene sì, qualunque schema può cambiare.

La teoria dei due punti collega quella parte di noi che si percepisce come separata – a livello fisico, divisa e bloccata in espressioni ovvero schemi – all'intero, che sembra essere flessibile, malleabile e senza limiti di possibilità. La teoria dei due punti ci connette al potenziale della coscienza.

Da una semplice prospettiva matematica, i due punti ci collegano all'infinito, così come allo zero. Considera questo: se tracciamo due punti su un pezzo di carta e poi li colleghiamo tra loro, formiamo una linea. Se dividiamo la linea e continuiamo a dividerla ulteriormente, non ci sarà mai un punto nello spazio in cui non possiamo continuare a dividerla. Dalla connessione iniziale dei due punti possono derivare infinite divisioni o espressioni. Si possono così verificare illimitate distinzioni di potenziale. I due punti ci mettono in risonanza diretta con l'infinito e consentono al potenziale illimitato della coscienza di dispiegarsi in espressioni di cambiamento illimitate.

La teoria dei due punti permette inoltre alla nostra consapevolezza della realtà tridimensionale di spostarsi verso una realtà del punto zero, dalla quale essa ha accesso a tutto. Quando facciamo la connessione dei due punti nella nostra consapevolezza, sciogliamo la duplice prospettiva mantenuta da ciascun punto separato, espandendo la consapevolezza verso l'assenza di punti, in una dimensione zero, o in una dimensione senza dimensione. Da qui, ci siamo ormai

spinti dentro la nostra consapevolezza a un livello tale che, attraverso l'unità, possiamo trascendere la dualità e muoverci liberamente tra le polarità di legame che si esprimono all'interno di un'esperienza tridimensionale.

La teoria dei due punti ci permette di osservare la realtà oltre la dualità, pur continuando ad abbracciare la dualità stessa. Essa ci fornisce un metodo per navigare in modo efficace attraverso i regni di distinzione e contrasto che sono i tratti distintivi della realtà tridimensionale. La teoria dei due punti è anche uno strumento utile per creare risonanza con campi morfici come ME. Ci connette con un campo morfico e permette che il campo interagisca con noi per riconfigurare la coscienza personale e collettiva. La teoria dei due punti crea una porta d'accesso per la grazia e il puro potenziale, che iniziano a mostrarci le infinite possibilità.

Anche se in un primo momento la teoria dei due punti è qualcosa che scegli di fare, ben presto si evolve in ciò in cui ti trasformi. La teoria dei due punti diventa una naturale estensione della consapevolezza che espande la nostra prospettiva limitata verso il potenziale illimitato. È un dialogo continuo, eterno e intimo tra coscienza individuale e universale. La teoria dei due punti ci porta a osservare e sperimentare che tutto è possibile, a partire da quello che stiamo osservando e vivendo in questo momento.

Non vi è alcun punto nella teoria dei due punti, e la sua assenza di punti significa che non ci sono limiti a ciò che può manifestarsi. Osserva i tuoi pensieri, e mentre li osservi, fai caso a ciò che è cambiato, non a ciò che è rimasto uguale.

Mentre il campo morfico di ME cresceva sempre più, abbiamo notato che per gli studenti diventava sempre più facile riconoscere che la teoria dei due punti può essere applicata a tutto e tutti, così come tutto è coscienza.

Consigli per facilitare la consapevolezza del cambiamento attraverso la teoria dei due punti

Non esiste un modo giusto o sbagliato di applicare la teoria dei due punti. Ci sono tuttavia molti suggerimenti utili e alcuni principi guida per facilitare la consapevolezza del cambiamento. Come ab-

biamo visto in un precedente capitolo, i principi del maestro di arti marziali Bruce Lee sono stati adattati al campo. Per riassumere:

- assorbi ciò che è utile;
- scarta ciò che è convenzionale;
- nessuna via come via.

In aggiunta, tieni a mente anche i seguenti principi: scendi in profondità, stabilisci l'intenzione e lascia andare.

Scendi in profondità

Scendi nel campo del cuore (per approfondimenti su come farlo facilmente e istantaneamente consulta il capitolo 5). Abbandona i pensieri limitanti nel campo del cuore, dove tutto è neutrale e accessibile sotto forma di potenziale della coscienza indifferenziata.

Stabilisci l'intenzione

Quando iniziamo ad applicare la teoria dei due punti, la nostra intenzione è semplicemente quella di osservare i pensieri e, in un secondo momento, di notare ciò che è diverso. La nostra intenzione è quella di scegliere due punti qualsiasi che catturano la nostra attenzione. Dove c'è consapevolezza l'informazione scorre. Anche in questo caso, dove c'è consapevolezza l'informazione scorre. I due punti possono essere ovunque. Dapprima, sarà più facile per alcuni notare due punti sul corpo e toccarli con mano.

Per esempio, la mia attenzione potrebbe rivolgersi al mio fianco destro, e questo sarà il primo dei due punti. Per facilitare l'osservazione metto la mano destra sul fianco. Successivamente la mia attenzione viene catturata da qualche altra parte, per esempio il ginocchio sinistro, e questo sarà il mio secondo punto. Metto lì la mano sinistra per essere più consapevole del punto.

Ovunque la tua attenzione decida di muoversi quando scegli i due punti, fidati. Basta scegliere un punto. Poi sceglierne un secondo. I punti possono essere lì dove senti dolore o costrizione, oppure possono essere punti che catturano la tua attenzione senza alcuna ragione apparente.

Toccare con la mano i due punti non è strettamente necessario per applicare la teoria dei due punti. Tuttavia, toccarli con la mano può essere utile quando s’impara a osservare il cambiamento dei due punti. L’interazione tattile fa sì che i molteplici recettori sensoriali delle nostre mani raccolgano informazioni, facilitando la nostra capacità di osservare, sentire e percepire ancora più informazioni di quante ne raccoglieremmo se ci basassimo solo su altre forme di consapevolezza. Toccare con la mano può essere estremamente utile quando s’inizia a sperimentare sul campo. Tuttavia, la consapevolezza dei due punti può avvenire con o senza l’esperienza del tatto. Ora, è sufficiente collegare i due punti nella tua consapevolezza, come se non fossero più due punti separati, ma fusi in un’unica connessione indistinta. A volte, può esserti d’aiuto immaginare te stesso come un bambino intento a dipingere o a giocare mentre colleghi i punti.

Se dipingi, osserva ogni punto come due punti separati su un pezzo di carta e quindi uniscili con una linea sinuosa, come se stessi disegnando una faccina sorridente. Dopo tutto, la distanza più breve per raggiungere l’unità è un sorriso!

Se invece giochi a “unisci i puntini”, collegali con una linea. Osserva che i due punti non sono più separati, ma piuttosto sono diventati parte di una linea continua o intera più lunga. I due punti, inizialmente particelle di distinzione immutabile, si sono fusi in un’onda di potenziale attraverso la nostra consapevolezza.

Lascia andare

Questo è forse uno dei suggerimenti più importanti per poter utilizzare la teoria dei due punti come canale di collegamento con il campo. Che cosa significa lasciar andare? Significa abbandonare l’osservazione del collegamento realizzato attraverso i due punti. Smetti di guardare se è accaduto qualcosa. Smetti di concentrarti su ciò che sta o non sta accadendo.

Come si fa a lasciar andare? Basta guardare lontano. Sposta la consapevolezza su qualcosa che si trova altrove, come per esempio un film che ti piace molto. Oppure immagina te stesso mentre cammini a piedi nudi su una spiaggia. Gioca con un animale domestico. La mia tecnica preferita per lasciar andare è fare shopping, senza stress nella mente.

Lasciar andare può anche significare scivolare nel cuore. Lasciar andare non vuol dire smettere di toccare i due punti, anche se puoi farlo. È più facile però lasciar andare attraverso la consapevolezza, piuttosto che farlo fisicamente, con le mani. In realtà, le mani non hanno nulla a che fare con ciò che sta o non sta accadendo.

Lasciar andare significa smettere di osservare uno stato di *non-cambiamento* in modo che la coscienza e le sue potenzialità infinite possano esprimersi attraverso di te in modo diverso.

Lasciar andare significa uscire dai binari, in modo che il campo del potenziale della coscienza possa esprimersi attraverso di te.

Lasciar andare significa anche abbandonare le aspettative relative all'esito o al risultato. Lascia andare l'attaccamento ai risultati e i risultati si manifesteranno in modi che non potevi nemmeno immaginare. Quando siamo concentrati sugli esiti, abbiamo un attaccamento al risultato. Quando siamo attaccati a un risultato, la nostra attenzione limitata a uno specifico cambiamento predefinito e alla sua polarità di non cambiamento limita le opzioni a disposizione. L'attaccamento a un esito con una brama del risultato mantiene la nostra consapevolezza in risonanza con il divario tra ciò che stiamo vivendo e il risultato desiderato.

Osserva ciò che è cambiato, non ciò che è rimasto uguale, e osserva i cambiamenti mentre si manifestano. Alcune persone colgono cambiamenti immediati nella percezione di sé. Spesso notano una sensazione di espansione, un senso di pace, di vertigine, un cambiamento nell'equilibrio e nel modo di respirare, meno dolore o una scomparsa dei dolori, una maggiore facilità nei movimenti, movimenti spontanei, libertà da stress, più lucidità mentale, un senso di connessione e infine una propensione a ridere e/o a gioire senza un motivo apparente.

Qualunque cosa notiamo, è parte del modo in cui il campo si muove attraverso di noi e riconfigura i vari modelli d'informazione che si mettono in risonanza nel nostro campo, alcuni dei quali limitano il nostro accesso al flusso.

È piuttosto comune *non* riuscire a riconoscere subito ciò che è cambiato. È comune anche *non* riuscire a descrivere con precisione la differenza. È normale e non c'è nessun problema se non si riesce a cogliere immediatamente ciò che è cambiato nel momento. Tuttavia,

quando sarà passato un po' di tempo e la tua consapevolezza capterà qualcosa di diverso, presta attenzione.

Qualunque cosa si manifesti, è esattamente ciò di cui hai bisogno in questo momento. Persino non essere certi di ciò che sta accadendo può essere utile, dal momento che l'incertezza è uno spazio in cui gli schemi possono essere riconfigurati liberamente in diverse espressioni.

Sii consapevole che i cambiamenti continueranno a propagarsi attraverso la tua consapevolezza ed esperienza personale, anche dopo che l'interazione dei due punti sembrerà essersi completata. La continua evoluzione della tua consapevolezza non finirà *mai*, ma sarà piuttosto una continua manifestazione del passaggio *dalla* potenzialità *alla* possibilità *alla* concretizzazione come realizzazione dell'esperienza. Continua a prestare attenzione a tutto ciò che si presenta di diverso nella tua continua espansione della consapevolezza personale.

Quanto più riuscirai a notare ciò che è *cambiato* rispetto a quello che è *rimasto uguale*, tanto più potrai stabilire una risonanza con il dispiegamento del potenziale della coscienza che si esprime attraverso il cambiamento e la trasformazione.

Esercizi con i due punti

Attraverso i due punti entriamo in comunicazione con la coscienza universale. Ciò significa che i due punti ci permettono di spostare la nostra consapevolezza da quello che sembra accadere ora, in modo sempre uguale, al flusso di molteplici possibilità. Scegli come primo punto il potenziale illimitato del campo del cuore e come secondo punto scegli ciò che cattura la tua attenzione. Dove c'è consapevolezza, l'informazione scorre. Osserva i tuoi pensieri mentre scorrono verso qualcosa di diverso. La teoria dei due punti può anche essere descritta come segue.

Primo punto: dove sono rivolte attualmente la tua attenzione e la consapevolezza. "Osservo quello che noto" e "Che cosa noto adesso?".

Secondo punto: dove va l'attenzione in termini di "Che cosa devo ancora notare di diverso?".

Il collegamento tra i due punti di riferimento ti permette di entrare in risonanza con una configurazione diversa e sperimentare una certa facilità a realizzare il cambiamento che desideri. I due punti sono un costrutto della prospettiva che ci permette di accedere a ciò che è senza prospettiva e distinzione - il tutto - e di scegliere una potenzialità diversa da realizzare attraverso l'osservazione. Scegli.

Anche se non comprendi la teoria dei due punti a livello concettuale, il processo è facilmente accessibile attraverso il campo morfico di ME, che facilita il supporto al cambiamento. Inizialmente, nemmeno io avevo compreso la teoria dei due punti. Non riuscivo a capire come il fatto di localizzarli sul mio corpo, o in qualsiasi altro luogo, potesse servire a ottenere un cambiamento. Pensavo fosse stupido. Eppure, nonostante i miei pensieri e ciò che avevo capito o meno, ero curiosa. Essere curiosi di sperimentare la teoria dei due punti è più che sufficiente per dare inizio al processo. La prima volta che mi sono esercitata su me stessa con i due punti, non avevo idea di cosa stessi facendo. Quindi ho solo seguito il mantra: scendi in profondità, stabilisci l'intenzione e lascia andare.

Sono scesa nel mio cuore. Da lì ho stabilito l'intenzione e ho scelto due punti, senza pensieri o esitazione. Ho scelto la mia anca sinistra e il collo, semplicemente perché hanno catturato la mia attenzione.

Stavo per esitare, poi mi sono resa conto che nell'esitazione non c'è fiducia. Così, mi sono fidata e ho scelto questi due punti, che sembravano assolutamente casuali. Li ho toccati. Quando ho collegato i due punti nella mia consapevolezza, disegnando una faccina sorridente, mi sono sentita diventare tutt'uno con il divano, come se il mio corpo non fosse più separato dai mobili. Questa è stata la prima differenza che ho rilevato.

Poi, ho notato che mi sentivo più leggera e in pace. Allora, con mia grande sorpresa, ho realizzato che il dolore al piede sinistro, che mi aveva infastidito per diverse settimane, era diminuito in modo significativo. Il giorno seguente, il dolore al piede era completamente scomparso.

Ero sbalordita. Non avevo idea di quello che stavo facendo. Mi ero limitata a scegliere due punti, lasciar andare e osservare cos'era cambiato. Non ho provato a sbarazzarmi del dolore. Ero semplicemente concentrata sulla connessione dei due punti sul mio corpo. In questa connessione, le particelle di esperienza si erano trasforma-

te in un'onda di potenziale. In questo potenziale, l'esperienza di me stessa era cambiata insieme al mio dolore. Evviva!

Subito pensai che il mio primo tentativo con i due punti fosse stato un colpo di fortuna, ma rimasi ugualmente stupita che il dolore al piede fosse sparito. Forse è stata solo una coincidenza il fatto che il dolore se ne fosse andato dopo aver connesso i due punti. Ma persino così l'episodio non perde d'importanza, perché lo schema era cambiato per davvero.

Così ci ho riprovato, e di nuovo non ho avuto altra intenzione se non quella di scendere in profondità, stabilire l'intenzione e lasciar andare. Questa volta scelsi un punto sul mio corpo, la mia spalla sinistra, e un secondo punto esterno, poco distante da me. Mi sentivo ondeggiare e traballare. Pensai che fosse strano.

Domandai a me stessa: "Che utilità può avere tutto ciò?". Immediatamente, notai che la mia irritazione per un problema di lavoro era diminuita. Rilevai anche che mi sentivo improvvisamente più felice e più connessa alla mia famiglia. Mi sentivo più presente e motivata a completare un progetto che avevo rinviato da tempo.

Nei giorni seguenti osservai altri cambiamenti. Iniziai a dormire serenamente dopo mesi di sonno interrotto. Mi svegliavo spontaneamente, con perfetto tempismo, senza la sveglia, e questo era diverso dal solito. Erano tutti cambiamenti positivi. Più notavo ciò che era cambiato, più differenze sperimentavo. La teoria dei due punti ha sviluppato notevolmente non solo la mia capacità di sperimentare il cambiamento, ma anche di notarlo.

Oggi posso dire di usare la teoria dei due punti con l'intenzione focalizzata su tutto ciò che faccio. Scivolo giù nel campo del cuore e decido dove voglio stabilire una risonanza. Posso concentrarmi sul desiderio di sperimentare qualcosa nella mia vita e stabilire quel desiderio come primo punto. Il secondo punto mi permette di entrare in connessione con le informazioni nel campo corrispondente, facilitando così quel desiderio. Per esempio, se voglio imparare a parlare una lingua straniera, il collegamento al campo morfico di quella lingua specifica attraverso i due punti faciliterà l'esperienza di apprendimento in virtù della connessione stabilita. Attraverso i due punti possiamo diventare tutt'uno con un campo, piuttosto che continuare a considerarlo come se fosse qualcosa di separato da noi.

Mi capita spesso di esercitarmi applicando la teoria dei due punti, perché tenendomi allenata anche quando non serve, mi viene più facile utilizzarla quando ne ho effettivamente bisogno. A volte, tramite i due punti, si sblocca la coda al negozio di alimentari e tocca subito a me. Oppure, anche se vorrei velocizzare la coda, durante il processo dei due punti mi accorgo che, all'improvviso, non mi importa più quanto è lunga l'attesa perché, per esempio, la persona dietro di me ha avviato una conversazione interessante. I due punti possono aiutarci a cambiare il nostro stato in modo che anche l'ambiente in cui troviamo cambi. Il momento che preferisco per mettere in pratica i due punti è l'inizio della giornata. Mi lascio scivolare nel campo del cuore, e questo diventa il mio primo punto. Scelgo un secondo punto dove voglio rappresentare il completamento della mia perfetta giornata. Non decido in anticipo come dovrebbe essere questa "perfetta giornata" o che cosa occorre perché possa definirsi tale. Mi affido semplicemente al campo del cuore e mi collego alla vibrazione della risonanza di ciò che sembra perfetto, ciò che è meglio per me in quel momento.

Inizio così la mia giornata, sapendo che la scelta è già stata fatta. In realtà, è stata fatta ancor prima che inizi. Semplicemente, ho bisogno di prestare attenzione e notare tutti gli spunti che la coscienza universale fornisce per confermare ciò che è già stato creato attraverso la risonanza dei due punti.

È utile ricordare che i due punti rappresentano un dialogo con la coscienza in cui osserviamo i nostri pensieri attuali, per poi accorgerci subito dopo che qualcosa è cambiato. Allo stesso modo in cui la coscienza universale ha infinite manifestazioni e potenzialità, ci sono infiniti modi per mettere in pratica i due punti e accorgersi che ci aiutano a sperimentare il cambiamento. I due punti sono inoltre un processo utile a combinare la consapevolezza centrata sul cuore con un'intenzione specifica. Qualunque modo sceglierai per osservare e sperimentare i due punti sarà quello giusto per te. Continua a espandere la tua consapevolezza in modo da poter vedere che tutto nella tua realtà può essere vissuto attraverso una serie continua di due punti, mettendoti in connessione con tutto il resto.

Capitolo 7

Viaggiare nel tempo attraverso il presente eterno

La sola ragione per giustificare l'esistenza del tempo è far sì che le cose non accadano contemporaneamente.

Albert Einstein

Resta nel qui e ora. Non preoccuparti. Questo capitolo non è un ritorno al futuro in DeLorean o un viaggio nel passato come in un episodio di *Star Trek*. L'applicazione del viaggio nel tempo è infatti una strategia efficace per ampliare la nostra risonanza con il potenziale illimitato affinché si manifesti come esperienza.

Durante i seminari di ME, spieghiamo il funzionamento del viaggio nel tempo. Dal momento che questo non è un libro di fisica, non mi concentrerò troppo sulla teoria. Tuttavia, come in precedenza, farò riferimento ad alcuni principi base della fisica quantistica e della fisica dei campi di torsione, in quanto costrutti metaforici che ti mostreranno come applicare il viaggio nel tempo alle tue esperienze di tutti i giorni. Sebbene i costrutti possano non essere del tutto veri e siano inoltre soggetti a interpretazione, la cosa importante è che sono tutti potenzialmente utili.

Che cos'è il tempo?

Il dizionario definisce il tempo come “*un continuum non spaziale in cui si verificano gli eventi in una successione apparentemente irreversibile, articolato in passato, presente e futuro*”. Come sarebbe? Una successione *apparentemente* irreversibile? Forse s'intende che non possiamo essere del tutto certi di che ora sia. Che significato ha il tempo per la fisica quantistica? Be', dipende a chi si chiede e quale teoria domina in questo momento. I fisici non hanno un'unica posizione riguardo alla definizione di tempo.

Molte teorie si sviluppano a partire dai limiti delle teorie precedenti. Tieni presente che tutte le teorie si basano su premesse inizialmente incomplete e probabilmente false. Forse nessuna teoria in

ultima analisi può dirsi precisa. Forse sono tutte approssimazioni. È un po' come il tempo sui nostri orologi da polso. Se tutti noi li guardassimo contemporaneamente, scopriremmo che non sono perfettamente sincronizzati, e che alcuni sono più precisi rispetto ad altri. Come dice il proverbio, persino gli orologi rotti segnano l'ora giusta due volte al giorno! Tuttavia, un'idea generale di ciò che è il tempo può esserti utile per organizzare la tua consapevolezza e delineare così la tua esperienza. Con la fisica è lo stesso, serve a indicare la giusta direzione.

La percezione del tempo

Solitamente, facciamo esperienza del tempo come unità lineare e unidirezionale. Osserviamo la nostra vita attraverso una serie di esperienze che sono marcate nella nostra consapevolezza da una progressione *apparentemente* proiettata in avanti del tempo. Ciò che *apparentemente* è successo ieri, è considerato il passato. Ciò che *potrebbe* succedere domani viene considerato il futuro, e ciò che *sembra* stia accadendo ora è considerato il momento presente. Siamo stati portati a credere che non possiamo cambiare il passato perché ormai è andato, e alcuni pensano che non possiamo avere un impatto sul futuro perché non è ancora presente. Presumibilmente, quello che possiamo fare è vivere il momento. Vivi nell'istante *presente*. Veramente? Vivere in *questo momento*? Piuttosto interessante, visto che nell'istante in cui osserviamo il momento presente, esso è passato e anzi, siamo già nel futuro. Tuttavia, perdiamo di vista il futuro così come l'attimo *presente* perché siamo troppo impegnati a notare il passato, che una volta era il presente. La questione del tempo ci pone davanti un affascinante dilemma.

Per comprendere meglio la natura del tempo, possiamo prendere in esame varie teorie della fisica quantistica. Molte teorie appaiono contraddittorie oppure coinvolgono la matematica a tal punto da essere incomprensibili persino per alcuni fisici. Al momento l'unico punto in comune tra le varie teorie sulla vera natura del tempo è che ancora non lo conosciamo né lo comprendiamo del tutto. C'è una premessa generale però, ovvero che la freccia del tempo si sposta solo in avanti.

Riguardo a questa premessa, il fisico A. Z. Jones ha notato che, mentre questa affermazione è certamente vera, la cosa curiosa è che

le leggi della fisica sono reversibili nel tempo, vale a dire che le leggi stesse potrebbero funzionare bene anche se l'universo andasse in senso contrario. Dal punto di vista della fisica, non c'è alcun motivo reale per cui la freccia del tempo debba necessariamente andare in avanti.³⁴

Un'applicazione pratica di queste informazioni è l'interpretazione transazionale della meccanica quantistica (TIQM), proposta nel 1986 da John G. Cramer presso l'Università di Washington, che esplora le interazioni quantistiche del tempo come segue: "C'è un'onda stazionaria che viaggia avanti nel tempo, detta *onda ritardata*, e anche un'onda stazionaria che viaggia indietro nel tempo, indicata come *onda avanzata*. Laddove le onde si intersecano, avviene una cancellazione che crea il momento presente." Cramer ha affermato che non esiste alcun effetto dell'osservatore né collasso della funzione d'onda, ma piuttosto che il tempo è un flusso continuo di onde stazionarie che si intersecano. Questo implica che il tempo sia bidirezionale, non unidirezionale. Cramer ha inoltre condotto qualche ricerca pilota con i fotoni, dimostrando che i fotoni possono viaggiare avanti e indietro nel tempo.³⁵ Ricorda, tutti noi siamo fatti di fotoni!

Ulteriori ricerche sulla teoria dell'universo olografico hanno aggiunto altri tasselli utili a comprendere il mistero del tempo. L'autore americano Michael Talbot ha condotto alcuni studi a partire dalla teoria del tempo del fisico teorico David Bohm, espressa in *Tutto è uno: l'ipotesi della scienza olografica*.

In un universo olografico, anche il tempo e lo spazio non possono più essere considerati principi fondamentali. Concetti come la località vengono infranti in un universo dove nulla è veramente separato dal resto, così che anche il tempo e lo spazio tridimensionale andrebbero interpretati come semplici proiezioni di un sistema più complesso. Al suo livello più profondo, la realtà è una sorta di super-ologramma in cui il passato, il presente e il futuro esistono simultaneamente. Questo suggerisce che un giorno, con gli strumenti adeguati, potremmo anche spingerci entro quel livello super-olografico della realtà e cogliere scene del nostro passato da lungo tempo dimenticate.³⁶ David Bohm non è l'unico ricercatore ad aver trovato

34 Jones, "Does Time Really Exist?"

35 Cramer, "Transactional Interpretation of Quantum Mechanics".

36 <http://www.crystalinks.com/holographic.html>; si veda anche Talbot, *Tutto è*

prove a sostegno della teoria dell'universo come un ologramma. Lavorando in modo indipendente nel campo della ricerca sul cervello, il neurofisiologo di Stanford Karl Pribram ha esplorato una teoria olografica relativa alla mente, concludendo che i ricordi non vengono memorizzati nella mente, piuttosto essi vengono memorizzati in un ologramma.

Ampliando la teoria per migliorarne l'applicazione pratica, lo scienziato combinò i principi della risonanza olografica con alcuni assunti del campo della fisica quantistica, e considerò la possibilità che ogni esperienza passata venga codificata olograficamente nei nostri campi personali, attraverso l'intersezione di onde stazionarie che formano punti nodali.

Che cos'è un punto nodale?

Un punto nodale è uno schema di onde stazionarie. Che cosa è uno schema d'onda stazionaria? Perché è stazionaria, e chi la sta attraversando?

Secondo i fisici, lo schema d'onda associato con le frequenze naturali di un oggetto è caratterizzato da punti che sembrano fermi. Per questo motivo, lo schema è spesso chiamato «schema d'onda stazionaria». I punti dello schema che sono fermi, vengono indicati come punti nodali o posizioni nodali. Queste posizioni si verificano come risultato dell'interferenza distruttiva delle onde incidenti e riflesse.³⁷

Il corpo, come un ologramma, ha accesso a questi punti nodali in ogni momento, a prescindere che la mente sia o meno consapevole della loro esistenza.

Se il tempo fosse lineare e venisse mappato come una strada, i punti nodali dell'esperienza sarebbero rappresentati come una specie di dossi. Ogni punto nodale ha un indirizzo nell'ologramma. In ogni punto nodale sono state codificate le informazioni specifiche di un'esperienza. Non è una memoria di per sé. Piuttosto, sono informazioni bloccate in una configurazione specifica di coscienza espressa come punto nodale olografico. Il punto nodale può inoltre avere una carica, ma le informazioni codificate sono neutre.

uno: l'ipotesi della scienza olografica. Urra, 2006.

37 Physics Classroom, "Standing Wave Patterns".

La nostra continua risonanza con le informazioni bloccate nei punti nodali che sono stati codificati in *passato*, ci tiene apparentemente bloccati a perpetuare un certo modello nel *presente*. In altre parole, questo può essere il motivo per cui le cose sembrano non cambiare. Considera che quasi tutti i nostri problemi o schemi non vengono creati *ora*. Per cambiare uno schema del passato nel *presente*, possiamo sfruttare il viaggio nel tempo per accedere al punto nodale che ha memorizzato le informazioni di cui abbiamo bisogno, e a partire da lì riconfigurare il potenziale della coscienza.

Come risultato, ogni esperienza codificata in passato può essere messa in risonanza con una nuova potenzialità e può quindi trasformarsi in qualcosa di diverso. Non solo la nostra percezione di ogni esperienza può cambiare, ma possiamo anche scoprire di non essere più in risonanza con quell'esperienza. Talvolta, è come se non fosse nemmeno mai avvenuta.

Ricorda, se cambi la risonanza delle informazioni codificate, puoi cambiare l'esperienza.

Anche se può sembrare senza senso per la nostra mente logica, viaggiare nel tempo è uno dei modi più potenti per cambiare la nostra esperienza nel presente, perché la maggior parte del presente, così come percepito, è il risultato della risonanza del passato. Il fatto che le nostre menti logiche e lineari considerino questo un concetto senza senso, non significa che non sia vero o possibile. Potrebbe sembrare senza senso perché il tempo, per come siamo abituati a conoscerlo, è orientato verso la linearità e diretto in avanti. Le nostre menti lineari sono state portate a percepire il concetto di tempo attraverso la consapevolezza, come spostamento in un'unica direzione.

Le nostre menti razionali, come processori logici e lineari, possono osservare solo sequenze limitate di eventi in successione. Il tempo è il modo in cui la coscienza tiene traccia del suo movimento. Allo stesso modo, se vogliamo organizzare una serie di eventi che potrebbero essere già accaduti o che potrebbero avvenire, facciamo leva sul tempo come segnale per la nostra consapevolezza. Per esempio, ogni volta che accade qualcosa, l'evento crea un punto nodale olografico nel nostro campo personale.

Il tempo non lineare può avere senso per il cervello intuitivo, che è un processore parallelo. Il campo del cuore sa che il tempo lineare è solo uno dei modi che la coscienza ha di osservare se stessa come un

costrutto che sembra viaggiare da un momento a un altro. La natura della danza del tempo è un movimento concentrico o una torsione, piuttosto che un movimento lineare. L'eterno ora è un eterno tango dove esistono tutte le possibilità contemporaneamente.

Il tempo come torsione e la fisica dei campi di torsione

Il tempo è l'approssimazione di una rotazione e un'espressione dei campi di torsione. La coscienza è rotazione. Forse è così che la nostra consapevolezza individuale interagisce con i campi di torsione per creare le nostre esperienze infinite di tempo.

Nel 1913, il dottor Élie Cartan fu il primo a dimostrare chiaramente che il flusso di spazio e tempo nella teoria generale della relatività di Einstein non solo curva, ma possiede anche una rotazione o movimento a spirale in sé, noto come torsione.³⁸ È generalmente accettato che lo spazio che circonda la Terra, e forse l'intera galassia, compie quella che viene chiamata rotazione oraria, che significa semplicemente che l'energia gira in senso orario mentre viaggia attraverso un vuoto fisico. Questa ricerca sulla torsione è stata ampliata con l'opera di Kozyrev in Russia. Utilizzando la rotazione e la vibrazione durante esperimenti di laboratorio, alcune ricerche sistematiche sono state in grado di dimostrare che i campi di torsione influenzano il flusso del tempo.³⁹

Ora, cerchiamo di riportarlo a noi stessi. Per quale motivo il tempo e la torsione ci dovrebbero riguardare?

Il campo del cuore come veicolo per viaggiare nel tempo

Come abbiamo visto nel capitolo 5, il campo del cuore è un campo di torsione. Quando entriamo nel campo del cuore, accediamo alla parte illimitata di noi stessi, che è senza distinzioni e senza tempo.

Secondo la mia esperienza, il vortice del campo del cuore esiste al di fuori del *continuum* spazio-temporale. Si tratta di un dispositivo di

38 International Metaphysical University, "Torsion Fields and the Science of Time".

39 *Ibid.*

viaggio nel tempo multidimensionale, che permette l'accesso a tutte le informazioni contemporaneamente. Quando la consapevolezza si allontana dal vortice verso gli anelli più esterni dei campi di torsione, siamo maggiormente soggetti alla dimensione spazio-temporale lineare e alla sempre attuale, seppur illusoria, legge di causa ed effetto.

Quando ci troviamo nel campo del cuore, siamo nel flusso privo di resistenza. Siamo in uno spazio divino, dove tutto può accadere, e dove nulla ha bisogno di tempo perché tutto è a nostra disposizione istantaneamente attraverso l'eterno ora. Immagina di essere totalmente impegnato in un processo creativo o immerso in uno sforzo che cattura la tua consapevolezza, tanto da farti *perdere la cognizione del tempo*. In termini di percezione lineare del tempo, possono essere trascorse ore, eppure ci sentiamo come se fosse passato solo un minuto. Pensa anche a quando incontri qualcuno per la prima volta e senti quello speciale legame tra cuori che ti fa sentire come se vi conoscesti da anni, da tutta la vita o addirittura dall'infinito passato, quando in realtà, in un tempo lineare, hai conosciuto quella persona appena pochi istanti prima.

I campi di torsione come serbatoi di informazione

Come ho già spiegato, ogni esperienza che abbiamo vissuto è codificata in punti nodali. Questi punti nodali sono, essenzialmente, campi di torsione d'informazione. I singoli campi di torsione dell'esperienza sono contenuti olograficamente all'interno dei nostri campi personali e rimangono sempre connessi al campo di torsione unificato del cuore. Riconfigurare olograficamente le precedenti esperienze tramite la torsione dei campi d'informazione è un'operazione accessibile per tutti noi che scegliamo di sfruttare il costruito del viaggio nel tempo. Mentre le nostre menti accedono alle informazioni lungo il *continuum* del tempo lineare, i nostri cuori possono seguire in ogni momento questi campi di torsione olografici interconnessi.

Esercizio: chiunque, ovunque, in ogni momento

Scendendo nel campo del cuore, avvalendoci del tempo lineare in modo che la nostra mente possa seguire un modello che già cono-

sce, riusciamo ad accedere a vari campi di torsione d'informazione che sono codificati come punti nodali di esperienza nei nostri singoli campi. Questi punti nodali di esperienza sono spesso in risonanza con campi morfici molto più grandi e alimentati proprio da questi ultimi.

Attraverso l'osservazione, che collega l'osservatore con l'osservato, siamo in grado di rilasciare i punti nodali delle informazioni in essa codificati e di tornare alla pura potenzialità, in attesa di riconoscere qualcosa di diverso. Il viaggio nel tempo è un modo fantastico per cambiare la nostra risonanza nei confronti di esperienze passate o addirittura per stabilire una risonanza con un *futuro potenziale* per accelerare il processo di manifestazione.

Anche se il viaggio nel tempo può sembrare lineare, soprattutto all'inizio, non è del tutto vero. L'atto di contare per osservare il tempo non è ciò che crea una trasformazione. Il cambiamento o la trasformazione avvengono quando identifichiamo il punto nodale o campo di torsione delle informazioni codificate, mentre l'atto di misurazione è un puro costrutto per sapere dove siamo e come navighiamo attraverso il campo del potenziale della coscienza.

Mantenere uno stato di apertura è una chiave per viaggiare nel tempo. Il viaggio nel tempo non riguarda l'aver ragione o aggiustare le cose; piuttosto, si tratta semplicemente di scendere nel campo del cuore ed essere curiosi.

- Scendi in profondità: scendi nel campo del cuore.
- Stabilisci l'intenzione: puoi partire dai due punti. Scegli due punti (dentro o fuori dal tuo corpo) che richiamino la tua attenzione. I punti possono essere privi di senso e apparire casuali, oppure si possono scegliere un punto nella consapevolezza che rappresenti uno schema di cui stai facendo esperienza e un punto che rappresenti il cambiamento desiderato.
- Dopo aver collegato i due punti, pensa o afferma ad alta voce la tua età o l'attuale età della persona alla quale stai pensando. Questo stabilisce un riferimento, un punto zero nel tempo. È simile a Dorothy che sfregando i tacchi tre volte dice: "Non c'è nessun posto come casa, non c'è nessun posto come casa", e si ritrova subito a casa. La casa è dove si trova il cuore, e indicare la tua età attuale mentre scendi nel cuore rappresenta un utile punto di riferimento da cui iniziare la navigazione attraverso il campo infinito del potenziale della coscienza.

- Inizia dall'età che hai dichiarato: conta all'indietro fino a quando avverti, percepisci, osservi o senti un cambiamento in te stesso o nella persona con cui hai scelto di fare l'esperimento.
- Lascia andare: lascia andare l'attaccamento al pensiero di come dovrebbe essere il cambiamento e a qualsiasi ipotesi lo riguardi.
- Osserva: osserva ciò che è cambiato, anziché notare ciò che è rimasto uguale. Tutto ciò che noti è utile. Il cambiamento è cambiamento è cambiamento.

Viaggiare nel tempo per trasformare

È possibile utilizzare il viaggio nel tempo per intervenire su questioni specifiche. Per esempio, recentemente ho corso per un lungo tratto di strada in un tempo troppo breve e, di conseguenza, ho avvertito un dolore al ginocchio sinistro. O almeno così pensavo. Per modificare lo schema, ho sperimentato il viaggio nel tempo. Così, sono scesa nel campo del mio cuore e ho scelto due punti. Il primo punto era il ginocchio che non mi faceva male, semplicemente perché è lì che la mia consapevolezza mi ha portato. Il secondo punto era l'orecchio destro. Non ho toccato fisicamente nessuno dei due punti. Ho mantenuto la mia consapevolezza su di loro e ho notato una connessione.

Poi, partendo dalla mia età, ho cominciato a contare all'indietro con salti di cinque anni, come mi è venuto alla mente di fare. Anche se il danno percepito era accaduto appena pochi giorni prima, la mia curiosità era attirata dal contare indietro di cinque anni in cinque anni. Be', quando sono risalita a venticinque anni prima, ho sentito un forte schiocco nel ginocchio infortunato. Poi, ho osservato i miei pensieri. Il dolore era scomparso. È anche riaffiorato in un flash il ricordo di un evento accaduto proprio venticinque anni prima.

Se avessi provato ad "aggiustare" il ginocchio infortunato viaggiando intenzionalmente nel tempo risalendo a un paio di giorni prima dell'infortunio, forse non avrei fatto la differenza. Tuttavia, lasciando andare la necessità di guarire e viaggiando semplicemente nel tempo, sono stata in grado di sciogliere un punto nodale d'informazioni che avevo codificato molti anni prima, che ha liberato anche

un nuovo schema di espressione del dolore contenuto all'interno del mio ginocchio.

Viaggiare nel tempo per trasformare pensieri ed emozioni stagnanti

Il viaggio nel tempo non è solo un ottimo metodo per trasformare le proprie condizioni fisiche, ma è anche un processo per rilasciare vecchi pensieri ed emozioni stagnanti. La nostra reazione agli eventi nel presente è spesso una risposta a qualche esperienza che abbiamo codificato in passato. Per questo motivo, quando ci sentiamo schiacciati da un carico emotivo che ha avuto origine nel passato, non siamo in grado di rispondere liberamente a ciò che ci sta accadendo ora. Viaggiare nel tempo è un ottimo metodo per rilasciare i pensieri bloccati o le emozioni che c'impediscono di rispondere spontaneamente senza bloccarci, in modo chiaro e libero.

Recentemente, durante una conversazione con un professionista stimato, ho notato che non mi stava affatto ascoltando. Mentre esprimevo il mio punto di vista, mi ha interrotta e contraddetta più volte, e ha continuato a discutere con me per poi concludere il discorso affermando esattamente la stessa cosa che io stessa avevo detto all'inizio, come se fosse una sua idea. Ero profondamente arrabbiata; mi aveva mancato di rispetto e non mi sentivo né ascoltata né apprezzata. L'esperienza aveva riportato a galla tutte le emozioni che avevo già provato in passato, in altre occasioni simili.

Avrei voluto esternare i miei pensieri, imprecando, poi ho ristabilito la quiete scendendo nel mio cuore e viaggiando nel tempo. In meno di un minuto, ho viaggiato attraverso la coscienza, indietro di cinque, dieci, quindici... vent'anni. Arrivata a vent'anni prima, ho notato quello che sembrava un gomitolino di lana bloccato in gola, che è poi sparito quasi istantaneamente. Così hanno fatto anche la rabbia, la frustrazione e il malcontento. Mi veniva da ridere. Quell'interlocutore aveva innescato in me uno stato d'impotenza che a quanto pare aveva avuto origine due decenni prima. Anche se non riesci a ricordare di preciso ciò che è avvenuto in passato, non importa. Ciò che conta è cosa è cambiato. Dopo aver viaggiato nel tempo tornai a sentirmi centrata. Ero neutrale. Mi sentivo calma e lucida. Ero felice.

Da questo stato vitale, sono stata in grado di dire a quella persona apparentemente maleducata che, se fosse stata interessata al mio sostegno e comprensione, ero ben disposta a offrirglieli. Tuttavia, non avrei partecipato alla conversazione a meno che non avesse ascoltato, senza interrompere, riconoscendo le informazioni condivise in modo non conflittuale.

Con mia grande sorpresa, ricevetti una risposta molto favorevole, con lo stesso rispetto che stavo dimostrando verso me stessa in quella situazione. Avevo viaggiato nel tempo verso un'esperienza significativa, che era esattamente il presente che desideravo.

Per risultati ottimali, meglio non avere obiettivi specifici

Per viaggiare nel tempo al meglio, lascia andare qualsiasi obiettivo specifico, in altre parole, non serve a nulla tentare di risolvere qualcosa risalendo intenzionalmente al momento prima in cui si è verificato. Non possiamo sapere quando uno schema ha avuto inizio e, quindi, essere flessibili mentre viaggiamo nel tempo è il modo più utile per sperimentare il processo e osservare il cambiamento. Viaggiare nel tempo funziona quando lasciamo andare la nostra risonanza con uno schema. Il momento esatto in cui si verifica un incidente o in cui emerge una sofferenza emotiva potrebbe non trovarsi dove il campo di torsione delle informazioni è stato memorizzato olograficamente, o dove lo schema è stato codificato in un punto nodale lungo il *continuum* di tempo.

In effetti, la nascita di uno schema può verificarsi anni prima che avvenga un'esperienza. Lasciando andare la risonanza laddove si trova naturalmente il punto nodale, piuttosto che dove si decide che dovrebbe o potrebbe essere, puoi sfruttare il viaggio nel tempo per realizzare risultati più vantaggiosi. Ricorda, per lasciar andare la risonanza o le informazioni in un punto nodale è importante non aver deciso in anticipo un'età in particolare (o un punto di riferimento nel tempo). Piuttosto, esci dai soliti binari e consenti al campo di lavorare attraverso di te. Quando abbracci la flessibilità della coscienza accessibile attraverso il viaggio nel tempo, puoi accedere più facilmente a trasformazioni consistenti.

Viaggiare nel futuro velocizza la manifestazione

Viaggiare nel futuro è un metodo impressionante per accelerare il processo di manifestazione.

Viaggiando nel futuro ed entrando in collegamento con un punto nodale del potenziale d'informazione, entriamo in risonanza con una futura versione di noi stessi che sta già facendo l'esperienza. Ciò aumenta la probabilità che quell'esperienza si verifichi. Viaggiare nel futuro è un metodo facile e divertente per accedere a una versione di noi stessi che sta vivendo un'esperienza che non abbiamo ancora fatto. Viaggiando nel futuro possiamo raccogliere informazioni da una futura versione di noi stessi che ha il senno di poi e la saggezza data da esperienze già vissute. Viaggia in avanti per incontrare la parte realizzata di te stesso e chiediti come è potuto succedere così facilmente. Il metodo impiegato per viaggiare in avanti nel tempo è identico a quello per viaggiare a ritroso. Ricorda che il tempo non è unidirezionale. Quindi siamo in grado di muoverci in entrambe le direzioni liberamente e con flessibilità.

In sostanza, quando si viaggia nel passato o nel futuro e si nota uno schema diverso, è come se questa esperienza non si fosse verificata in quello stesso modo in cui è stata inizialmente codificata nel nostro campo. L'esperienza percepita sarà diversa, il che implica un esito diverso a livello esperienziale, come se fosse accaduto in un altro universo.

Capitolo 8

Universi paralleli: la via d'accesso alle possibilità oscillanti

Se il mondo fosse come piace a me, tutto sarebbe assurdo: niente sarebbe com'è, perché tutto sarebbe come non è, e viceversa! Ciò che è, non sarebbe e ciò che non è, sarebbe! Vedi?

Lewis Carroll, *Alice nel Paese delle Meraviglie*

Potresti rimanere sorpreso sapendo che i fisici supportano l'esistenza degli universi paralleli. Hugh Everett III, teorico matematico ed esperto di fisica quantistica, ha infatti sviluppato una teoria sugli universi paralleli conosciuta come interpretazione dei molti mondi [Ndt: *Abbreviata spesso con la sigla anglosassone MWI, Many Worlds Interpretation*]. MWI è un modello di fisica quantistica che cerca di spiegare ciò che accade al di fuori del collasso della funzione d'onda. La teoria postula che un vero e proprio collasso della funzione d'onda non possa mai manifestarsi pienamente. La teoria afferma che esiste una funzione d'onda universale e che ogni possibilità che possa verificarsi *si verifica*. Quindi, tutte le possibilità diventano reali, anche se in realtà alternative.⁴⁰

L'interpretazione dei molti mondi è stata creata da Hugh Everett III nel 1956 nella sua tesi di dottorato, *La teoria della funzione universale d'onda*. Successivamente, è stata resa nota grazie agli sforzi del fisico Bryce DeWitt. Il postulato di Everett afferma che l'intero universo (essendo un unico sistema isolato) esiste continuamente in una sovrapposizione di diversi stati. Nell'universo non esistono punti in cui la funzione d'onda collassa, perché questo implicherebbe che una porzione di universo non segua la funzione d'onda di Schroedinger.⁴¹

40 Everett, "Theory of the Universal Wave Function".

41 <http://physics.about.com/od/quantumphysics/f/manyworldsinterpretation.htm>.

La funzione d'onda universale: da nuvoloso a sereno

Un campo coerente di potenziale può essere rappresentato da infinite possibilità. Il termine *coerente* si riferisce a un campo unificato di potenziale non ancora espresso in distinzioni o esperienze. Immagina di guardare il cielo e vedere solo una nuvola all'orizzonte.

Immagina che tutto ciò che vedi sia una nuvola e non vi sia alcun segno di qualsiasi altra cosa nel cielo, fatta eccezione per quella nuvola che si estende ovunque. Questa è una buona descrizione di un campo coerente, in quanto non ci sono distinzioni nella nuvola unificata e non si vedono altre nuvole diramarsi da questa singola nuvola, assumendo forme o formazioni separate.

Ora, immagina di percepire un movimento all'interno della nuvola e altre nuvole sovrapporsi alla nube principale. Poi, osserva le nuvole perdere coerenza con il campo della nuvola per formare nuvole distinte. Se la coerenza è connessione, l'incoerenza è la separazione tra espressioni indistinte e distinte.

Esercizio: da parzialmente nuvoloso a soleggiato

Vediamo ora come tutto questo ci può riguardare. Supponiamo di avere intenzione di fare una vacanza. Le possibilità sono infinite; si può andare in qualsiasi parte del mondo.

Tra tutti i luoghi in cui potresti scegliere di viaggiare, guardi Bali, le Hawaii e le Bahamas come possibili destinazioni. Dal campo infinito delle vacanze potenziali, stai ora prendendo in considerazione tre opzioni distinte della *decoerenza* negli stati di possibilità. Sono stati di possibilità perché la scelta non è ancora avvenuta. Le scelte successive riguardano le date e le compagnie aeree. Puoi scegliere di partire il 18 febbraio o il 21 febbraio con Sunshine Airlines oppure Ocean Airlines. Con queste opzioni di viaggio, hai a disposizione ulteriori stati di possibilità che entrano ulteriormente in *decoerenza* con i tre stati di possibilità originali (Bali, Hawaii, Bahamas).

Diciamo che hai deciso di andare a Bali, partendo il 18 febbraio con Sunshine Airlines. Hai fatto una scelta. T'imbarchi su questo volo per questa destinazione in questa data e con questa compagnia aerea. Sei consapevole, in veste di osservatore, che questa è la scelta

che si verifica in quanto è la tua realtà. Nella fisica quantistica, secondo la teoria del crollo della funzione d'onda, la tua scelta soggettiva di andare a Bali prende forma dalla tua osservazione ed esperienza. C'è un unico dispiegamento della realtà.

Secondo la teoria MWI però, potrebbe anche verificarsi qualcosa di completamente diverso.

La teoria MWI vede la realtà come una continua ramificazione o tessitura eterna, in cui si realizza ogni possibile risultato. Tuttavia, noi non notiamo queste opzioni alternative ramificate della realtà perché accadono in universi paralleli o alternativi.

Quindi, secondo la teoria MWI, mentre scegli di viaggiare a Bali il 18 febbraio con Sunshine Airlines, in un universo alternativo o parallelo viaggi verso le Hawaii e le Bahamas, il 18 e il 21 febbraio, sia con Sunshine Airlines che con Ocean Air. Non vedi questi universi alternativi o paralleli, perché sei in risonanza con Bali, a nuotare con i delfini e a prendere il sole sulla spiaggia. La tua consapevolezza come osservatore si concentra su Bali, e diventa tutto ciò che vedi e di cui fai esperienza.

Quindi, in pratica, in che modo possono tornarci utili la teoria di MWI o degli universi paralleli? Ricorda che la realtà è il risultato della risonanza con schemi d'informazione. Laddove risuoniamo si crea un modello per le nostre esperienze. Gli universi paralleli, come applicazione, sono un metodo utile per ampliare i nostri riferimenti e la risonanza con gli altri aspetti di noi stessi. Grazie a questa espansione, possiamo sperimentare noi stessi in modo diverso; siamo in grado di sfruttare diverse opzioni, estensioni della coscienza che ci consentono di sperimentare realmente noi stessi in quanto esseri poliedrici e senza limiti.

Il desiderio è il fuoco

Presta particolare attenzione ai desideri che nascono dal campo del cuore. È la nostra predisposizione alla curiosità che ci spinge ad agire in una certa direzione. La curiosità non è un impulso del pensiero calcolato attraverso la logica. Piuttosto, i desideri centrati sul cuore sono il fuoco dell'anima che si esprime attraverso la forma e l'esperienza. Un impulso creativo è scatenato dai desideri autentici

che emergono dal campo del cuore; quando li ascoltiamo, questi desideri ci aiutano a sperimentare la nostra magnificenza.

Per esempio, immagina di voler intrecciare dei cesti sott'acqua. Sai che è un desiderio autentico, perché lo puoi sentire nel nucleo del tuo stesso essere. Non hai mai intrecciato cesti sott'acqua prima d'ora; tuttavia, emerge una competenza e una certa familiarità con l'esperienza desiderata, anche se prima d'ora non hai mai vissuto questa esperienza nella realtà. Questo è uno spunto di riflessione sul fatto che un aspetto della tua consapevolezza, o una parte del tuo sé illimitato, è già in grado di intrecciare cestini sott'acqua, anche se in un universo parallelo. Hai semplicemente bisogno di far risuonare la tua consapevolezza con quell'universo parallelo e poi prestare attenzione ai segnali manifestati dalla coscienza universale, che ti porterà direttamente verso quella esperienza. Stabilire una risonanza permette alla tua consapevolezza di allinearsi con i risultati desiderati, senza aggrapparsi a un risultato specifico.

L'applicazione del metodo degli universi paralleli non elimina la necessità di agire per realizzare gli obiettivi previsti. Tuttavia ti colleghi con quel potenziale per stabilire una risonanza con quella parte della tua coscienza illimitata che sta già facendo un'esperienza in un universo alternativo; questo aumenta la possibilità, o la probabilità, che ciò che si manifesta nella tua consapevolezza in questo universo si possa combinare con un'altra esperienza di un universo parallelo.

È utile considerare che l'idea che abbiamo di noi stessi nel momento presente è simile a ciò che risulta dal collasso della funzione d'onda. Non siamo in grado di vedere noi stessi oggettivamente in quanto tali, al di fuori di tutte le possibilità a nostra disposizione come potenziale della coscienza illimitata; piuttosto, la nostra visione è soggettiva, e si basa su quello che ci aspettiamo di vedere. Applicare il metodo degli universi paralleli ci permette di ampliare la nostra consapevolezza, in modo da accedere a tutti quegli aspetti di noi che altrimenti non saremmo in grado di riconoscere. Inoltre, utilizzare il metodo degli universi paralleli ci permette di recuperare aspetti di noi stessi che possiamo avere negato o a cui potremmo avere rinunciato in passato. Attraverso gli universi paralleli, possiamo stabilire una risonanza con più versioni di noi stessi. Supponiamo che una madre di cinque figli sogni da tutta la vita di diventare

una cantante lirica in modo da provvedere ai bisogni della sua famiglia. Secondo l'interpretazione di MWI, esiste un universo parallelo in cui lei è già una cantante lirica professionista. Quindi, può attingere a questa esperienza entrando in risonanza con questo universo parallelo per espandere la sua coscienza di ciò che è possibile ora o, in alternativa, contribuire a mitigare la perdita percepita di un'opzione non scelta.

Entra in risonanza con il passato

Utilizzare gli universi paralleli è un modo fantastico per acquisire nuove abilità. Se nel tuo cuore desideri diventare migliore in qualcosa, l'universo te lo farà notare. L'applicazione degli universi paralleli è un modo incredibilmente facile per entrare in risonanza con ciò che hai già mappato, già imparato, e di cui hai già fatto esperienza.

Inoltre, la teoria degli universi paralleli è un metodo estremamente utile per trasformare le condizioni e gli schemi che sono ormai diventati modi abituali di osservare e di sperimentare la realtà. Per esempio, in questo universo, potresti soffrire di insonnia cronica. In un universo parallelo - o forse in diversi altri universi oltre l'universo del *sonno* - esiste una tua versione che dorme sonni tranquilli per tutta la notte. Entrando in risonanza con la versione di te presente in un altro universo, puoi sperimentare il sonno in modo diverso rispetto a quanto hai già fatto in questo universo. La parte di te che sta ancora dormendo ti dice di risvegliarti a questa possibilità.

Esercizio: combina il viaggio nel tempo con gli universi paralleli

Utilizzare il viaggio nel tempo e gli universi paralleli può disorientare. Si tratta di semplici teorie, mondi virtuali oppure realtà? Di qualunque cosa si tratti, la sua applicazione pratica per espandere le nostre esperienze individuali della coscienza è davvero infinita.

Il seguente costrutto lineare e a due dimensioni serve per sperimentare la comprensione degli universi paralleli. Anche se il viaggio nel tempo e gli universi paralleli sono differenti, è possibile usarli insieme in maniera abbastanza efficace.

Considera un sistema di assi cartesiani che fa uso di grafici per tracciare le coordinate su assi x e y . Il punto $(0,0)$ sugli assi x - y , oppure il punto zero delle coordinate, rappresenta la nostra attuale risonanza, ovvero dove si trova la nostra attuale configurazione della coscienza. In questo costrutto, l'asse x rappresenta il viaggio nel tempo, fornendoci la flessibilità della coscienza che si muove nel tempo in senso orizzontale. L'asse y rappresenta gli universi paralleli, fornendoci l'andamento della coscienza che si muove verticalmente attraverso gli universi. Possiamo attraversare gli universi nel momento presente oppure combinarli con il viaggio nel tempo per espandere ulteriormente le risonanze. Andando indietro nel tempo di cinque anni e muovendoci di tre universi paralleli verso una coordinata di $(-5,3)$ possiamo raggiungere una configurazione alternativa dell'espressione della coscienza.

Ora, naturalmente, per una rappresentazione più accurata di questo costrutto sarebbe necessario un grafico sovrapposto con i campi di torsione. Il punto $(0,0)$ potrebbe rappresentare il punto zero del tuo cuore. Muoversi in senso orizzontale verso la periferia dei campi di torsione rappresenta il viaggio nel tempo, mentre la coscienza che si muove verso l'alto o verso il basso in entrambe le direzioni dei campi di torsione rappresenta gli universi paralleli. L'applicazione del viaggio nel tempo e negli universi paralleli insieme ci fornisce un raggio d'azione della coscienza totalmente flessibile, che ci permette di lasciar andare ciò che ci limita o non è più utile ed espandere quindi la nostra consapevolezza nella piena totalità di noi stessi come esseri illimitati.

Capitolo 9

Il vero autentico sé e la perfezione dell'imperfezione

Illuminazione significa svegliarsi a ciò che si è veramente e manifestarlo. Realizzare ed essere e ancora realizzare ed essere. La realizzazione da sola non basta. Il completamento della realizzazione del sé è quello di essere, il che significa agire, fare ed esprimere ciò che si è compreso. È una questione molto profonda, un modo tutto nuovo di vivere la vita e la realtà senza idee programmate, credenze e gli impulsi della mente sognante. La verità è che tu sei già ciò che stai cercando.

Adyashanti, *La danza del vuoto*

Sul tema del sé si potrebbero scrivere infiniti libri. La realizzazione del sé è un processo di scoperta senza fine; è il viaggio che tutti inevitabilmente possiamo condividere come esseri unici. Molti maestri spirituali e autori hanno affrontato il tema del sé da un certo numero di diverse prospettive. Tra le idee più diffuse c'è quella secondo la quale dobbiamo smettere di considerarci come individui separati perché il vero sé è assenza di sé. Un altro punto di vista richiede di sciogliere tutte le credenze, i pensieri e gli attaccamenti e solo allora potremo raggiungere il nostro vero autentico sé. Un'altra delle posizioni più comuni inoltre afferma che dobbiamo mettere interamente da parte l'ego, se vogliamo realizzare il nostro vero sé. In un certo senso, questi diversi approcci sono simili perché implicano tutti la necessità di cambiare qualcosa di noi stessi per poter riconoscere il nostro vero sé. E se questo non fosse del tutto vero?

Forse siamo qui per imparare, e il risveglio alla nostra essenza di base e alla nostra vera natura di esseri illimitati è solo una parte del processo. Forse siamo venuti qui per imparare, per sperimentare la gioia, per meravigliarci ed esplorare la magnificenza di questa splendida creazione che è la vita. Forse il viaggio della vita è il continuo processo di risveglio a tutto ciò che siamo, lasciando andare tutto ciò che non siamo, e quindi *scegliere* di partecipare a tutto questo. Questa ultima parte è fondamentale: sei tu a scegliere.

Siamo tutti individui unici, eppure tutti noi proveniamo da un'identità onnicomprensiva che è allo stesso tempo totalmente priva d'identità. Forse l'illuminazione consiste nel riconoscimento della scintilla divina in tutto e nella comprensione che possiamo scegliere dove focalizzare la nostra consapevolezza. Possiamo scegliere ciò che per noi è importante e ciò che ci porta gioia. Possiamo scegliere dove vogliamo risuonare. Il potere di scelta è ciò che dà origine al ritmo delle nostre realtà individuali e collettive, poiché sono le nostre scelte a determinare le esperienze che viviamo.

Nell'universo del potenziale illimitato, il nostro potere di scelta è un raggio laser che brilla attingendo luce dalla coscienza universale, per illuminare la nostra danza. Il nostro tango con l'universo, con il nostro sé e con gli altri è un processo di continua definizione e ridefinizione delle nostre scelte e delle nostre azioni. Il movimento inizia dall'interno, dalla sincronicità dei nostri cuori. I nostri cuori danzano al ritmo eterno della felicità. Scegli la felicità.

Il vero autentico sé: perfettamente imperfetti

Arrivata a questo punto del libro, mi hanno consigliato di distinguere tra sé autentico e vero autentico sé. All'inizio non ho capito il consiglio, perché pensavo che sarebbe potuto risultare ridondante. Che differenza fa, mi sono chiesta, aggiungere la parola *vero* davanti ad *autentico*? Solo poche settimane più tardi ho capito il significato racchiuso in queste parole.

Ecco dunque come il nostro vero autentico sé si differenzia dal nostro sé autentico. Il nostro VAS dice: "So di essere potenziale della coscienza ed essere illimitato, eppure coesisto pacificamente con i miei limiti autoimposti. Mi manifesto nel quotidiano in ogni momento, lasciando andare chi ero un attimo fa, in modo da poter essere molto più del mio attuale divenire." Il sé autentico incarna i limiti. Il nostro vero autentico sé invece incarna entrambe, illimitatezza e limitazioni. Il nostro vero autentico sé ha concetti limitati di sé che sono stati condizionati nella consapevolezza personale, così come la presenza e la consapevolezza della condizione di essere divino, ovvero amore incondizionato come luce coerente. All'interno del vero autentico sé, questi due aspetti coesistono pacificamente e sono sintetizzati senza alcun giudizio. Il nostro VAS è disposto a esplorare

le parti del sé che non corrispondono all'immagine di essere senza limiti e accoglie queste parti con lo stesso amore e luce. Il nostro VAS abbraccia l'intera totalità della nostra essenza e non nasconde alla consapevolezza ciò che andrebbe scartato.

Il vero autentico sé è perfettamente imperfetto.

Il vero autentico sé si espande al di là del sé autentico perché ogni momento è un'opportunità per crescere, piuttosto che rimanere come si è. Non è qualcosa che accade un giorno, all'improvviso. Si tratta di un processo in costante svolgimento, perfezionamento ed espansione. Il VAS inciampa, impara dalle cadute e si rialza in piedi.

Il nostro vero autentico sé è un'espressione di coerenza, congruità e integrità in evoluzione. Mi piace definire la *coerenza* del vero autentico sé come consapevolezza di una connessione continua con la coscienza universale e con il potenziale illimitato espressa sotto forma di flusso. La *congruenza* è l'allineamento della consapevolezza di questa connessione coerente con tutto ciò che è *in relazione* o relativo al sé. L'*integrità* è l'espressione della coerenza e della congruenza in tutte le intenzioni e le azioni.

L'integrità è una presenza del cuore e della mente che risponde onestamente, nel momento, in piena e costante trasparenza. Il nostro vero autentico sé valorizza i nostri bisogni e desideri, e non si ammanta di programmi, credenze, opinioni e aspettative. Il nostro VAS sa che le imposizioni dettate dai limiti mentono.

Come individui, possiamo scegliere di abbracciare l'integrità. Quando facciamo nostra l'integrità, segue invariabilmente la coerenza, in quanto esse non si escludono a vicenda. L'integrità stabilisce un campo coerente di connessione con tutto ciò che è, consentendo a tutto ciò che siamo di manifestarsi in tutto ciò che siamo destinati a *diventare*.

L'integrità è autenticità

Il privilegio di una vita è diventare chi sei veramente.

C. G. Jung

L'integrità è autenticità. Non c'è nulla da temere. L'integrità non è uno standard esterno fuori dalla nostra portata, né qualcosa che ci manca, simile al SIN, ovvero separazione, identità, nome. L'integrità è

dentro di noi, non è qualcosa da guadagnare. Come la grazia, è accessibile liberamente, se solo lo vogliamo. L'integrità è essere noi stessi (chi siamo veramente) senza identificarci esclusivamente attraverso le maschere e i personaggi dietro cui ci possiamo nascondere.

L'autenticità non fa poi così paura. Molti trascorrono tutta la vita a scappare da se stessi e nascondono la loro innata grandezza dietro a proiezioni. Risvegliarci ed essere esattamente quello che siamo, in totale accettazione, può fermare la nostra estenuante maratona verso l'evasione. In quella pausa, anche se solo per un attimo, possiamo percepire l'anima come espressione unica e singolare di noi stessi che incomincia a esprimersi in modo del tutto nuovo e libero. Diventa facile come respirare. L'integrità, come l'autenticità, fa emergere la felicità dall'interno. Non devi fare altro che essere, integrare ed esprimere te stesso a partire da quello stato naturale.

Il vero autentico sé e ciò che siamo

Amare se stessi è *ciò che siamo*. Il nostro vero autentico sé sa che amare e onorare se stessi *non* è egoismo. Piuttosto, l'amore di sé è essere *ciò che siamo*. Il VAS riconosce se stesso come una *diretta estensione* della coscienza universale, e sa che la cura per se stessi è una potente onda per la felicità. Quando apprezziamo noi stessi nella miriade di modi in cui manifestiamo i nostri bisogni e desideri, l'amore si amplifica e diventa disponibile per essere donato agli altri. Non c'è nulla di egoistico ad amare se stessi.

Egoisti o altruisti?

Le ricerche condotte dall'istituto HeartMath hanno dimostrato che le onde cerebrali possono sincronizzarsi con il campo del cuore coerente di un'altra persona. Ciò significa che quando c'è coerenza, i pensieri possono essere rilevati e percepiti dall'altro. Inoltre, le emozioni positive come l'amore e l'apprezzamento, espresse in combinazione con un campo del cuore coerente, hanno maggiore probabilità di essere percepite dagli altri.

Quando ci addentriamo nei nostri cuori mentre sono impegnati in pensieri d'amore, i nostri pensieri sono amplificati e trasmessi all'altro attraverso il nostro campo coerente. In altre parole, la sincronicità

e la connessione si amplificano a partire dal sé verso gli altri. Quando incarniamo la consapevolezza centrata sul cuore, i nostri pensieri ed emozioni possono influenzare positivamente noi stessi, così come chi ci circonda. Quando ci basiamo sul nostro cuore e lasciamo scaturire pensieri positivi, si innesca un effetto a catena.

Quando ci amiamo così come siamo, perfettamente imperfetti, e diamo valore a noi stessi con pensieri, sentimenti d'amore e apprezzamenti concreti, il nostro amor proprio si irradia verso gli altri.

L'amore ha molte forme d'espressione, compresi gli attributi di bontà, apprezzamento, cura, attenzione e perdono. È incredibile quello che accade quando accediamo all'amore attraverso il campo del cuore come forza coesiva della coscienza universale profondamente impersonale e incondizionata.

Così come sei

Il nostro vero autentico sé non richiede lo smantellamento totale di tutto ciò che è familiare. Esso ci permette di mostrare compassione verso le nostre vulnerabilità nello stesso modo in cui siamo disposti a mostrare compassione per gli altri. Il nostro VAS si ama nella sua totalità, perfettamente imperfetto, e ama anche quelle parti di noi che non ci piacciono. Come espressione assolutamente unica del potenziale della coscienza, la cui essenza non cambia mai, il nostro vero autentico sé è in continua trasformazione, in continua evoluzione, e lascia andare ciò che non è più utile. Il nostro VAS accoglie il momento e dice: "Eccomi. Sono totalmente presente. Proprio adesso. Sono diverso da com'ero un attimo fa, e guardo avanti verso ciò che sto per diventare nell'attimo che deve ancora arrivare."

La consapevolezza centrata sul cuore ci porta a riconoscere il nostro vero autentico sé. In quel luogo senza spazio, ascoltiamo la nostra voce interiore, la voce di chi siamo veramente.

Quando incontriamo il nostro vero autentico sé, nonostante sappiamo di essere illimitati, dobbiamo ancora sciogliere i nostri limiti autoimposti. Il nostro VAS può imparare a riconoscere l'illimitatezza attraverso il contrasto delle limitazioni, piuttosto che vederla come reciproca esclusione. Il nostro VAS sfrutta il contrasto come una traiettoria per l'evoluzione personale. Il nostro VAS non ci garantisce necessariamente una vita di costante beatitudine e pura felicità.

In realtà, incarnando pienamente il VAS, a volte possiamo incorrere nell'esperienza opposta. Potremmo sentirci tristi e soli, ma non si tratta di uno stato d'essere costante. Piuttosto, è una sensazione temporanea dell'esperienza in cui siamo consapevoli di *non* essere l'esperienza stessa. Questa distinzione è fondamentale e serve come marcatore, ricordandoci sempre di riconoscere che la nostra vera essenza è quella di esseri illimitati collegati alla coscienza universale.

Ci sono momenti in cui scelgo di andare a sbattere contro la percezione negativa di me stessa e di crogiolarmi per un po' in quello stato, per imparare, evolvermi, trasformarmi e fare distinzione tra i miei VAS, accettando anche quello che si sente orribile. Non c'è nulla di *giusto* o *sbagliato* nel sentirsi infelici, sia come percezione che come esperienza. Quando siamo infelici, non siamo *solo* infelici, e finché ci ricordiamo che è uno stato temporaneo, allora sarà temporaneo. Potrebbe durare ancora un altro giorno, perché la grazia funziona anche in questo modo. Tuttavia, se scegliamo d'identificarci con la nostra infelicità, come se fosse un amico intimo, perdiamo di vista la nostra vera essenza, e la nostra essenza non è l'infelicità. L'infelicità è una scelta. Possiamo scegliere di dipendere dall'infelicità o da qualsiasi altra esperienza.

Quando ci sentiamo affondare in un'esperienza, ricordiamoci che ci sono zattere di salvataggio sempre disponibili. Possiamo scegliere di afferrare la mano tesa dalla grazia che si sporge dalla zattera e salire a bordo, lasciandoci trasportare dalla corrente. La mareggiata passerà. A volte le onde sembrano troppo alte, ma siamo in grado di galleggiare nella consapevolezza che l'universo non ci sottopone a ciò che non siamo in grado di affrontare.

Siamo molto più capaci di quanto pensiamo, e talvolta è proprio questo che vuole insegnarci l'infelicità. Combattere il flusso della tristezza, e il flusso di qualsiasi altra emozione negativa percepita, ci porta ad affondare se cerchiamo di resistere alla corrente. Quando invece ci muoviamo con il flusso dell'esperienza, l'esperienza scorre attraverso di noi. Come con qualsiasi altra emozione, *l'energia in movimento* fluisce attraverso le maree del cambiamento.

Persino quando siamo infelici possiamo trovare la felicità, che annuncia il riconoscimento di ciò che siamo veramente, come esseri senza limiti. Questa è una verità che i nostri cuori hanno sempre saputo e che il nostro vero autentico sé non dimentica.

Felici senza motivo

Possiamo essere felici a prescindere dalle circostanze. Le circostanze sono esperienze fugaci, soggette al tempo e allo spazio. La felicità è l'essenza sempre presente che si trova nei nostri cuori nella connessione intrinseca con la coscienza universale. La felicità è il nostro stato naturale. Quando incarniamo lo stato di felicità, allora la felicità brilla come un diamante tra le onde che si intersecano nella nostra realtà.

In apparenza sembrano esserci sempre caos, tempeste, sfide, complicazioni e distrazioni, che possono servire per ostacolare il nostro stato naturale - essere felici -, accessibile indipendentemente dalle circostanze.

Le apparenze ingannano coloro che le percepiscono. A volte le cose sembrano cadere a pezzi, quando arrivano tutte insieme oggettivamente. L'oggettività precede la realtà. Fidati di ciò che il cuore conosce e resta sempre allineato a questa consapevolezza.

A volte siamo felici quando meno ce lo aspettiamo: con il mare grosso, nella tempesta, in mezzo al caos. La felicità è sempre lì. La nostra sfida è quella di notare che è lì anche quando tutto il resto sembra indicare il contrario. Alcuni possono pensare che la loro vita stia cadendo a pezzi. Per chi è felice, la vita può comunque cadere a pezzi da un momento all'altro. Attingi al campo del cuore e troverai l'essenza della felicità, che è sempre presente nel mare calmo delle potenzialità infinite. Fai spazio a ciò che desideri nel tuo cuore. Quello spazio è un serbatoio della grazia che si riversa continuamente nelle manifestazioni sotto forma di esperienza.

Il flusso dell'ego

Trovare il nostro vero autentico sé non richiede l'abbandono totale dell'ego. Il vero autentico sé c'invita ad accettare l'ego e invita l'ego a seguire il cuore, mentre ci porta a manifestare i desideri che la coscienza crea in continuazione. Il nostro VAS prende vita dal cuore e integra l'ego come espressione utile della coscienza universale. L'ego può essere considerato come energia in uscita, ed è un potente strumento di espressione quando si manifesta come estensione del cuore. L'ego è come un cucciolo di cane che vuole correre nel parco.

Lasciarlo andare senza guinzaglio sarebbe imprudente, inoltre potrebbe essere catturato dalla polizia dell'ego. Inizialmente, quando mostriamo all'ego-cucciolo il guinzaglio, lui piange, resiste, abbaia e cerca di nascondersi sotto al divano. Ben presto, però, si rende conto che se vuole scorrazzare nel parco e sperimentare la pura gioia di correre in mezzo all'erba, avrà bisogno di mettere il guinzaglio e lasciare che sia il cuore a condurlo. Prima ancora di rendercene conto, il cane ha il suo guinzaglio in bocca e ci segue orgogliosamente dove il cuore gli permette di andare. Il nostro VAS gioca in sinergia con l'ego e riconosce scenari appropriati per portarlo o meno al guinzaglio, mentre lascia che sia il cuore a guidare il cammino.

Quando accettiamo l'ego come un'estensione di noi stessi, esso diventa semplicemente parte del nostro continuo divenire. Quando l'ego viene percepito come qualcosa da distruggere o controllare, l'ego cerca di distruggere se stesso. Più combattiamo l'ego, più siamo schiavi dell'idea di ego. I costrutti possono limitarci. Quando però i costrutti sono integrati, allora possano liberarci.

L'integrazione: sintesi di cuore e mente

Mi viene da pensare alle funzioni del campo del cuore come un sistema GPS interno ed esterno per navigare attraverso i territori della coscienza. La mente, come intelletto, è complementare al cuore attraverso l'attuazione dei suoi desideri, con l'intenzione che si manifesta in azione. Secondo il dottor Roland McCarty, direttore della ricerca presso l'Istituto HeartMath, la coerenza è una sorta di schema di segnale d'onda o schema ondeggiante nel ritmo del cuore quando ci troviamo in questo stato ottimale. Il ritmo del cuore riflette la comunicazione che avviene tra il cuore e il cervello come qualcosa di molto profondo che sta succedendo nella nostra fisiologia. Il cuore in realtà a livello neurologico invia molte più informazioni al cervello, di quanto non faccia il cervello verso il cuore.⁴²

Come gli schemi interconnessi della coscienza universale, che possiamo percepire attraverso la sincronicità e il flusso, anche la coerenza è un effetto fisiologico misurabile che riflette la sincronia e il flusso all'interno dei vari sistemi del corpo. L'integrazione e la sintesi

42 Hershey, "The Coherent Heart: A Discussion with Dr. Rollin McCarty".

di tutti i sistemi interconnessi del sé, inclusi pensieri ed emozioni, crea coerenza. Mi piace considerare questa coerenza come un riflesso della nostra connessione universale come flusso.

L'accesso al potenziale illimitato ci dà la possibilità di usare a nostro vantaggio tutti i doni che ci sono stati elargiti dalla coscienza universale. Mentre la consapevolezza centrata sul cuore è un modo di essere che può consentire l'accesso al potenziale indifferenziato della coscienza, all'unità e alla totalità, il nostro intelletto, situato nella mente, facilita la capacità di fare delle scelte. È l'intelligenza che crea prospettive e fa distinzioni.

Senza l'intelletto, dovremmo imparare che una porta è una porta ogni volta che ne incontriamo una. L'intelletto è incredibilmente utile per navigare attraverso la realtà tridimensionale. Senza l'intelletto, non saremmo capaci di scegliere e sperimentare le trame della realtà che danno origine al contrasto. Senza l'intelletto, non saremmo in grado di scegliere di aprire la porta e fare un passo verso l'espressione del potenziale infinito.

Quando facciamo delle scelte per noi stessi seguendo l'intelletto, piuttosto che il cuore, agiamo in base ai nostri limiti piuttosto che al potenziale illimitato. Integrando la consapevolezza centrata sul cuore con la natura dell'intelletto, si ha una potente sinergia che consente la completa espressione del nostro potere intrinseco.

In ME, viene insegnato che il campo del cuore è il primo punto della consapevolezza e che l'intelligenza è il secondo punto che si estende a partire dal tutto. Considera questa come un'espressione dei due punti. In questo senso, i due punti possono essere considerati come un dialogo con la coscienza universale, che fornisce un accesso illimitato, alimentato da scelte personali.

L'allineamento del cuore con un'intenzione chiara e l'azione consapevole creano un modello coerente per la manifestazione delle esperienze desiderate.

L'Istituto HeartMath afferma che vivere consapevolmente a partire dal cuore migliora l'intuizione, che a sua volta porta a un maggior discernimento nelle scelte.⁴³

In altre parole, più ci basiamo sui nostri cuori, più diventa facile prendere decisioni. Questo è un paradosso divertente, perché la consapevolezza centrata sul cuore è ciò che ci consente di accedere al

43 Institute of HeartMath, "The HeartMath Definition".

potenziale infinito e alle possibilità illimitate. Abbiamo più scelte a nostra disposizione, e allo stesso tempo, diventa più semplice distinguere tra le varie opzioni. Non è incoraggiante?!

Ogni volta che ci risvegliamo e riscopriamo i nostri cuori, troviamo il nostro potere autentico, la nostra voce autentica, il nostro potenziale infinito e tutte le risorse necessarie per diventare il cambiamento e la trasformazione che desideriamo sperimentare. È eccitante far parte della coscienza collettiva, dove ognuno di noi ha un ruolo nella consapevolezza che porta alla trasformazione. Altrettanto emozionante è scoprire che scegliere la consapevolezza centrata sul cuore può fare una profonda differenza nelle nostre vite, così come in quelle degli altri.

Come lavorare su te stesso

Una delle domande più comuni da parte degli allievi di ME è: “Come faccio a lavorare su me stesso?”. Che tu ci creda o no, in realtà abbiamo lavorato su noi stessi (attraverso gli esercizi) nel corso dell’intero libro. Abbiamo praticato l’arte e la scienza della consapevolezza centrati sul cuore, lasciandoci andare, e abbiamo ampliato la nostra consapevolezza per riconoscere la connessione innata con la coscienza universale. Ecco perché voglio rispondere a questa domanda ora, verso la fine del libro, piuttosto che all’inizio.

Quando riconosciamo che ogni interazione è un’opportunità di lavorare su di sé, allora siamo *sempre, in tutti i modi*, impegnati nel processo di autotrasformazione. Tuttavia, gli allievi spesso mi chiedono d’insegnare loro tecniche specifiche per lavorare su di sé.

Esercizi sul sé

Ecco alcuni suggerimenti utili per lavorare su di sé.

Smetti di lavorare su te stesso e divertiti!

Innanzitutto, scarta l’idea di *lavorare* sui problemi. Il lavoro è stancante. Tutto ciò che facciamo quando siamo nel campo del cuore è un gioco. Così, invece di lavorare su te stesso, scegli di giocare. Se giochiamo con gli schemi in piena consapevolezza, piuttosto che

lavorare sui problemi, questi ultimi si annoiano per la mancanza di attenzione e tendono a trovare un altro posto dove andare. Quando ci concentriamo sui nostri schemi considerandoli problemi, purtroppo, il nostro focus in realtà li amplifica ed essi diventano più grandi. Quindi un atteggiamento giocoso è un ottimo modo per cambiare i nostri schemi senza cadere nella mentalità problema-soluzione, in cui la nostra attenzione può ingigantire i problemi stessi.

Metti da parte l'idea di *lavorare* su te stesso. Non esiste il sé come qualcosa di separato dal tutto. Scegli il gioco. È molto più facile e così liberatorio non dover *lavorare* su di sé, bensì *giocare*. Giocando con gli schemi d'informazione originali come se fossero espressioni del potenziale della consapevolezza, l'accesso al cambiamento diventa più facile.

Gioca e scoprirai che l'amore ti aspetta per divertirvi insieme.
Scegli di giocare! Gioca e basta!

Sé come nessun altro

Mi piace ricordare agli allievi che non c'è differenza tra lavorare su se stessi e lavorare sugli altri, eccetto per quelle persone che distinguono quando giocano con il proprio sé o con gli altri. A volte si può *percepire* una differenza, pensando che non possiamo lavorare su noi stessi con la stessa facilità con cui possiamo essere in grado di lavorare sugli altri. Come detto in precedenza, l'idea di *lavorare* su di sé perpetua le nozioni di *lavoro* e di sé come costrutti che possono limitare ciò che potremmo osservare. Inizia a giocare ed entrerai nel campo della magia e della felicità.

Ricorda, tutto può essere ricondotto ai due punti, entrando nel dialogo con la coscienza. I due punti ci permettono di navigare nella consapevolezza tra ciò che stiamo osservando ora e ciò che dobbiamo ancora notare. Facilitano la creazione della risonanza con il cambiamento desiderato o potenziale. Che si osservi su di sé o su altri, il processo non cambia. Dovremmo continuare a notare ciò che è cambiato, non ciò che è rimasto uguale. Per alcune persone potrebbe *sembrare* più difficile notare il cambiamento su di sé, perché siamo ormai abituati a notare noi stessi in base a quello che ci aspettiamo di vedere. È un po' come guardarsi allo specchio ogni giorno. Vediamo quello che ci aspettiamo di vedere e non ciò che siamo davvero.

Così, potremmo non notare i cambiamenti che sono invece evidenti per un osservatore neutrale.

Quindi come si fa a lavorare su di sé? Immagina di essere in grado di aggirare le limitazioni percepite. Se, in teoria (e/o a livello percepibile), sei in grado di lavorare (giocare) con gli altri più facilmente che con te stesso, quando giochi con il tuo sé fai come se stessi giocando con un altro. In altre parole, guarda i *tuo*i schemi come se stessi interagendo con gli schemi di un altro e procedi nello stesso modo in cui giocheresti con gli altri.

A me aiuta per esempio creare un ologramma di me stessa in modo da poter vedere i miei schemi direttamente di fronte a me. Così posso mettere mano agli schemi come fossi il mio stesso osservatore, piuttosto che personalizzarli. Un punto di vista da osservatore esterno mi aiuta a percepire più opzioni da uno stato di neutralità, che è sicuramente una chiave per il processo di trasformazione.

Se non sei a tuo agio con un costrutto olografico, ti suggerisco di usare un animale di pezza o una bottiglia d'acqua, come surrogato che ti rappresenti. Qualunque cosa può rappresentare il sé, e l'utilizzo di un oggetto inanimato come ologramma universale contribuisce a sostenere la consapevolezza oggettiva.

Una componente chiave per sfruttare qualsiasi oggetto inanimato scelto per rappresentare il sé è quella di stabilire la coerenza con il tutto e poi connettere in maniera congruente l'oggetto inanimato, *come se* fossi tu. Scendi nel campo del cuore e osserva i tuoi pensieri. Puoi scegliere diversi strumenti per la trasformazione, come i due punti, il viaggio nel tempo oppure i principi dell'universo parallelo. Poi, mantieni l'unità con la connessione surrogata osservando ciò che è cambiato dentro di te. Ricorda di osservare ciò che è cambiato, non ciò che è rimasto uguale.

Mentre giochi con i tuoi schemi all'interno dell'ologramma *virtuale*, cosa noti di diverso in te o intorno a te? Dal momento che il pensiero della cosa è la cosa stessa, decidere di lavorare su un oggetto, come se si trattasse del sé, ha lo stesso effetto di lavorare direttamente sul tuo corpo. Non c'è differenza. Nell'ologramma, tutto è collegato. Tutto può rappresentarti, perché sei tu stesso ad averlo deciso. Puoi scegliere.

Basta scegliere e giocare. Scegli e gioca.

Ricorda che, a livello del campo, ogni volta che giochiamo con gli altri in realtà stiamo giocando con noi stessi. Ogni persona che entra *consapevolmente* in risonanza con la nostra realtà è un riflesso di un aspetto di noi stessi. Ciò significa che ogni volta che utilizzi i due punti su un altro, stai utilizzando i due punti su te stesso. È uno degli aspetti che preferisco quando lavoro nel campo del potenziale della coscienza, perché *nel* dare riceviamo. Tutti coloro che scelgono di giocare possono trarre beneficio dal campo delle possibilità infinite.

Dal momento che *non* stiamo lavorando con l'energia, non c'è alcuna dispersione quando si gioca su un altro. Ricorda, entriamo in connessione con le informazioni come potenziale per stabilire una risonanza, e da ciò scaturisce l'energia. Quindi giocare nel campo non è faticoso. Inoltre, non vi è alcun limite alle nostre possibilità quando lavoriamo sugli altri, perché non c'è nessun "altro" e non c'è alcun sé. C'è solo il campo del potenziale della coscienza, che aspetta di essere riconosciuto. Tutti possono provare, scendendo nel proprio cuore e osservando le opzioni.

Continuando a giocare, noterai che qualsiasi problema percepito in realtà è un'opportunità per il campo d'insegnarti a navigare in modo più fluido, così che tu possa accedere più facilmente al tuo potenziale intrinseco.

Buon divertimento!

Capitolo 10

Le relazioni: creare insieme, unificare e lanciare un sasso nello stagno

Quello che chiamiamo il nostro destino è in realtà il nostro carattere e il carattere si può cambiare. Sapere che siamo responsabili delle nostre azioni e dei nostri atteggiamenti non è necessariamente scoraggiante, perché significa anche che siamo liberi di cambiare il nostro destino. Non occorre essere schiavi del passato, che ha dato forma ai nostri sentimenti, né di una razza, né di un'eredità, o di un ambiente. Possiamo cambiare tutto ciò, se abbiamo il coraggio di esaminare come ci ha formato. Possiamo alterare la chimica, se abbiamo il coraggio d'isolare gli elementi.

Anaïs Nin

Tutto ciò che sperimenti è relativo a te stesso in *relazione con tutto il resto!*

Questo libro è tutto sulla relazione. Entrare in relazione è una dinamica in continua evoluzione, essenziale nei rapporti. Il modo in cui entri in relazione ti descrive *in relazione con*. Quando entri in relazione sei tu in relazione con la coscienza universale e col suo potenziale infinito. Quando entri in relazione sei tu in *relazione con tutto il resto!* Come estensione della coscienza universale, ciò che crei è collegato a tutto il resto e viene vissuto *in relazione con te!* Tutto è in relazione. Tu sei in relazione.

Come un sasso in uno stagno

La tua realtà personale percepita può essere paragonata a un sasso che cade in uno stagno. I sassi rappresentano le scelte. Lo stagno rappresenta la coscienza universale. Ovunque si scelga di lanciare il sasso nello stagno, si creerà un effetto a catena che si propaga in tutte le direzioni, riverberando attraverso *ogni cosa, in relazione con le tue scelte*. I sassi creano le increspature. A loro volta, le onde rispondono ai sassi che hai lanciato. Le tue scelte determinano dove cadrà

il sasso nello stagno, e si verifica un effetto a catena che è il segnale olografico della tua creazione interattiva della realtà.

Quando, attraverso la consapevolezza centrata nel cuore, cambi in maniera evidente, tutto intorno a te si muove. Per esempio, se vuoi cambiare il modo in cui ti relazioni con la tua famiglia, oppure il modo in cui una persona si relaziona con te, o persino come si *relazionano* con te i tuoi fiori in giardino, puoi spostare la tua consapevolezza e la risonanza rispetto a dove scegli di far cadere i sassi nello stagno. L'effetto a catena di tutto ciò che ti circonda *in relazione con* te cambierà di conseguenza. Spostare la consapevolezza è un modo per accedere al cambiamento senza realmente fare qualcosa di diverso da osservare a partire dal cuore, e poi scegliere come presentarti *in relazione con...* qualunque cosa. Basta scegliere.

Fattori della grazia

C'è una componente del campo del cuore che può essere amplificata o moltiplicata quando è sommata ai componenti della grazia. Questa componente del campo del cuore può essere espressa come un'equazione matematica per accedere al potere personale, in cui il campo del cuore \times grazia = potere personale esponenziale:

$$HF \times G = EPP$$

[Ndt: *Heart Field* \times *Grace* = *Exponential Personal Power*]

Come con qualsiasi equazione matematica, i componenti della grazia possono essere rilevati in più direzioni. Ogni componente del potere personale, diviso per la grazia, può sommare (o consumare), o portare insieme, le varie funzioni del campo del cuore. Essi sono correlati, interconnessi, interdipendenti, simbiotici, sinergici, sincronici e in torsione.

Quando incarniamo il potere personale e accediamo al campo del cuore, stiamo accedendo alla grazia. Queste tre componenti lavorano in sinergia. Pertanto, l'accesso al campo del cuore ci permette di accedere alla grazia e anche al potere personale.

Il *potere personale* tende a evocare diverse suggestioni per ciascun individuo, in base alla propria precedente esperienza con il potere. Il potere personale, come funzione della grazia, non è da in-

tendersi come forma di potere su qualcosa o qualcuno. Il potere personale deriva piuttosto dall'accesso diretto al campo del cuore e alle potenzialità infinite che diventano disponibili quando c'inseriamo nella rete del potenziale della coscienza universale. Nella connessione centrata sul cuore, non c'è nulla su cui esercitare potere o da cui essere soggiogati.

La grazia è un atteggiamento di forza interiore che non ha bisogno di controllo. Piuttosto, la grazia è un dolce comando che arriva dal campo del cuore. La grazia è forza, capacità di stare con se stessi e saggezza interiore; è una centratura che fornisce equilibrio per ogni danza della consapevolezza, per ogni interazione e per ogni relazione con qualcuno o qualcosa. Attraverso la grazia, ogni movimento nella nostra realtà diventa espressione del campo del cuore, espressione di grazia ed espressione del potere personale.

La grazia di per sé è sia unificante che relazionale, in quanto l'esperienza della grazia ci ricorda la connessione intrinseca tra tutto e tutti. L'esperienza della grazia spesso si esprime attraverso le nostre relazioni interpersonali.

Grazia come intimità

Una delle relazioni intime più importanti è quella che hai con te stesso. Nel rapporto con te stesso ci sei tu *in relazione con* te stesso. L'essere *in relazione con* te stesso è un eterno matrimonio tra il tuo vero autentico sé e il tuo cuore. I giuramenti sono semplici e profondamente significativi. Impegnati ad amare, onorare e ascoltare te stesso attraverso il tuo cuore, in salute e in malattia, in ricchezza e in povertà, fino alla morte. Giura di apprezzare, incoraggiare e sostenere te stesso quando ne avrai più bisogno, ma anche quando non sarà necessario. Prometti di essere sempre onesto con te stesso e di esprimere la tua verità così come ti appare. Quando dimentichi una qualsiasi di queste promesse, ricorda la premessa del perdono, come dono della grazia in continua evoluzione. In questo matrimonio con te stesso è molto importante che trovi la tua felicità. Sii felice. Sperimenta la felicità. Divertiti! L'amore per sé viene prima di tutto, e da lì, l'amore cresce esponenzialmente. L'amore è un effetto a catena.

La funzione dell'amore

In *Love without end* [Amore senza fine], Glenda Green parla in maniera eloquente della funzione scientifica dell'amore: "Prova a pensare in termini scientifici alla funzione dell'amore, come se fosse un passaggio inverso – un punto della funzione in cui due forze complementari, in presenza di un terzo fattore di stabilizzazione, cambiano schema e una diventa l'altra. Questo fenomeno prende il nome di magnetismo primario o compressione... Questo è anche il mistero del paradosso, che precede, sostituisce, supera e riconcilia tutte le forme di struttura in semplice fluidità.

La totalità è definita dal carattere e dalle qualità, non dai suoi confini! Il suo centro, tuttavia, può essere contrassegnato con uno '0'. A partire da quel punto, le forze si espandono, moltiplicando esponenzialmente l'energia rilasciata. Contemporaneamente, attraverso la tensione energetica, l'energia è trasferita da un estremo di espansione a un altro. Con tali inversioni, si genera un momento torcente, che mette in moto uno spin magnetico, o vortice."⁴⁴

Zero in amore

Il centro dell'intero può essere contrassegnato da uno Zero. Lo Zero ha un valore infinito: considera l'amore incondizionato come potenziale della coscienza, rappresentato dal simbolo Zero. Lo Zero *non* è nulla, è *senza valore*. Lo Zero è *nulla*; è onnicomprensivo di tutti i valori e le espressioni. Lo Zero è, forse, uno spazio vuoto che ha un potenziale voluminoso. Nel suo non essere nulla, lo Zero non ha confini, parametri o prospettive. È un campo al punto zero del potenziale infinito della coscienza.

L'Uno è amore

L'Uno è il simbolo della coscienza universale. L'Uno è la coscienza universale, che si esprime dal potenziale della coscienza, rappresentato dallo Zero. L'Uno è parte dello Zero e contiene tutti gli Zero, ma

⁴⁴ Green, "Jesus on Science", 341.

l'Uno non è maggiore di Zero. Dallo Zero, che non è *nulla*, si crea *qualcosa*, e quel *qualcosa* è l'Uno, come tutto il resto.

L'amore incondizionato (il punto zero del campo come potenziale della coscienza) espresso come Uno, può essere considerato *condizionale* o *condizionato* in virtù dei parametri scelti. I parametri scelti sono Uno. Solo Uno.

Fatta eccezione per l'Uno come *onnicomprendivo*, come di fatto è, non esistono altri confini. *Onnicomprensivo* significa che la sua inclusione è infinita, così come infinite sono la sua espansione, le sue possibilità e le espressioni. Quindi, per me, l'Uno è amore incondizionato. L'Uno è. L'amore è. L'Uno è.

L'amore è

L'Uno, come l'amore, cerca di conoscere se stesso nello stesso modo in cui il potenziale della coscienza cerca di esprimersi. In altre parole, l'amore, nella sua quiete come amore incondizionato, non ha altro modo di conoscere se stesso come amore se non con le esperienze che gli rimandano indietro la sua essenza.

Come Uno, l'amore, nella sua quiete come amore incondizionato, balla da solo, fino a quando i suoi movimenti emulano torsioni di gioia, danzando attraverso l'essenza.

L'amore continua a ruotare, e nel suo ruotare c'è una quantità di moto che crea e diffonde un altro campo di torsione. Questo campo di torsione si manifesta come riflesso di se stesso, in modo tale che i campi di torsione possano ora danzare insieme.

In questo movimento, è presente un accoppiamento, un essere in relazione *con*. L'amore, come Uno, vede se stesso riflesso nell'altro. La consapevolezza di sé nasce in *relazione con* l'altro. L'Uno, come amore incondizionato, ruota con grazia in una nuova condizione o espressione di amore, come Due.

Due non è maggiore di Uno, così come Uno non è maggiore di Zero. Tutti sono intrinsecamente collegati. Ogni parte, anche se apparentemente separata, è profondamente connessa, e contiene la totalità di ogni *Uno* e anche lo *Zero (Due)*!

L'amore è, l'amore si esprime, l'amore fa esperienza, l'amore riflette. L'amore ritorna a sé. L'amore è. Tu sei, ti esprimi, fai esperienza e rifletti te stesso in quanto sei amore. Ritorni a te stesso come

amore, perché l'amore è quello che sei. L'amore è ciò che siamo. Noi siamo. . . io sono. . . e tu sei tutto ciò che è.

L'amore è, "IO SONO"

"IO SONO" è una connessione coesa e magnetica dell'amore. È attraverso l'IO SONO *in relazione con* gli altri che possiamo prontamente notare e sperimentare i campi di torsione dell'amore. Il sé *in relazione con* gli altri offre una serie di opportunità di crescita e di comprensione del nostro vero autentico sé, come esseri infiniti che coesistono pacificamente all'interno dei nostri stessi limiti percepiti. Il sé *in relazione con* gli altri è un magnifico campo dinamico in cui sperimentare la potenza senza limiti dell'amore incondizionato che è la coscienza universale.

Allo stesso modo, essere *in relazione con* gli altri offre un campo *perfettamente imperfetto* per fare esperienza delle limitazioni attraverso la relazione. Davvero un bel modo per riconciliare e unificare eventuali disparità percepite dentro di noi! L'amore mette in relazione.

La grazia abbonda, quando siamo *in relazione con*.

Ti amo e...

L'amore è, perché l'amore incondizionato non ha confini. L'amore incondizionato è senza condizioni. L'amore incondizionato non significa amare a qualunque condizione. Molti confondono l'amore incondizionato con il dover sopportare situazioni intollerabili. Non è così. L'amore incondizionato è l'amore che è, semplicemente. L'amore incondizionato *in relazione con* gli altri non significa che le condizioni debbano riguardare l'amore stesso. Significa che le condizioni riguardano le circostanze che siamo *disposti o non disposti* ad accettare, o a cui *scegliamo o non scegliamo* di prendere parte. L'amore incondizionato è:

"Ti amo e le circostanze per me non sono accettabili."

"Ti amo e non sono d'accordo con questi comportamenti."

"Ti amo e non sono d'accordo con le tue scelte, così ho scelto di prendere parte a qualcosa di diverso."

"Ti amo e questo schema mi va bene."

“Ti amo e ho scelto di stare accanto a te.”

“Ti amo e - no.”

“Ti amo e - sì.”

Amare incondizionatamente non richiede di rinunciare al nostro potere personale, alla nostra integrità o al rispetto di noi stessi per dimostrare qualcosa. L'amore non ha nulla da dimostrare. È già dimostrato. L'amore è, semplicemente. L'amore incondizionato dice: “Ti amo e non ho bisogno di *dimostrarti* (né di dimostrare a me stesso) che posso amare incondizionatamente.”

L'amore è privo di manipolazione

Ogni uomo e ogni donna sono in connessione con l'energia che molti chiamano “amore”, ma che in realtà è la materia prima con cui è stato creato l'universo. Questa energia non può essere manipolata, è essa stessa che ci guida dolcemente, è in essa che si concentra tutto il nostro apprendistato per la vita. Se tentiamo di indirizzarla verso obiettivi scelti da noi, finiamo in balia della disperazione, della frustrazione, dell'illusione, perché essa è libera e selvaggia.

Paulo Coelho, *Lo Zahir*

Amare incondizionatamente *non* è una manipolazione dell'amore. Manipolare non è amare. La manipolazione distorce l'amore per soddisfare un ordine del giorno, in modo tale che l'amore venga dirottato in quell'imbuto costrittivo chiamato *agenda*. Cancella l'ordine del giorno! L'amore è privo di ordine del giorno.

Amare incondizionatamente significa anche non farsi manipolare dagli altri. La manipolazione è un metodo per tentare di utilizzare l'amore per *prosciugare* potere. La manipolazione è una lotta di potere e prosciuga le nostre risorse.

L'amore è la sua stessa fonte di alimentazione. Soccombere alla manipolazione può sembrare più facile che dire “ti amo e no grazie”. Placare un manipolatore può alleviare temporaneamente l'esaurimento energetico, ma a un livello vibrazionale placare la manipolazione alimenta semplicemente la manipolazione stessa, piuttosto che offrire la consapevolezza che esistano opzioni diverse. In termini tecnici, un rapporto in cui i partner utilizzano la manipolazione per

rispondere alla manipolazione può essere descritto come un rapporto passivo/aggressivo. L'amore non manipola. L'amore è.

La manipolazione dell'amore è una forma di dipendenza. È fare affidamento su un'altra persona, o sulle persone, per il potere, usando il loro amore e l'adorazione come energia e come *un mezzo per un fine*, piuttosto che connettersi direttamente all'amore incondizionato della coscienza universale che è una fonte illimitata.

Possiamo nutrire noi stessi con l'amore che è, oppure possiamo continuare ad alimentare le nostre dipendenze dalla manipolazione. La negazione è il dito su una mano invisibile che ci manovra. Metti fine alla negazione e alla dipendenza dalla manipolazione, e ti troverai a essere cullato tra le braccia dell'amore. Quando scendiamo nel cuore, siamo in grado di riconoscere la manipolazione in noi stessi, e negli altri, attraverso l'intelligenza innata del cuore. C'è aria di pretesa quando incontriamo la manipolazione. La sentiamo. La pretesa, come un *precursore della tensione*, può portare a sentimenti di disagio, e persino ad ammalarsi. Quando si *abbandona la finzione* dei comportamenti manipolativi, possiamo anche *abbandonare ciò che porta con sé*.

Ciò che è fatto è fatto

Amare incondizionatamente significa che possiamo incontrare diversi livelli di azioni *compiute in relazione agli* schemi degli altri. Amare incondizionatamente significa semplicemente stare in una relazione nella sua configurazione attuale.

L'amore non va da nessuna parte. Solo le circostanze cambiano. Quando ci rendiamo conto di questo, amare incondizionatamente è più facile, perché non abbiamo nulla da perdere. Liberi dalla paura della perdita percepita e privi di giudizio, siamo in grado di muoverci in modo chiaro e fare scelte sulla base dell'amore, non della paura. L'amore è, ed è sempre lì.

Che cosa abbiamo realizzato?

Che cosa abbiamo *realizzato*? Ciò che abbiamo *realizzato* è terminato e può manifestarsi in molti modi. A livello di trasformazione, *realizzato* significa che abbiamo abbandonato gli schemi in cui

eravamo impigliati o che ci impedivano di amare incondizionatamente. Non c'è più nulla a cui aggrapparsi. Non ci sono attaccamenti nell'amore incondizionato, dal momento che l'amore è già completo e complesso nella sua magnifica e assoluta semplicità. Quando ci liberiamo dai nostri attaccamenti alle complicazioni, le complicazioni lasciano andare la presa che avevano su di noi.

Il vero autentico sé in relazione

Portare a termine una relazione nella sua attuale configurazione non significa necessariamente che la relazione sia finita. Piuttosto, può significare che è venuto alla luce il vero autentico sé in relazione.

Ciò che abbiamo *realizzato* può servire come opportunità per comunicare onestamente necessità, bisogni e desideri agli altri, senza attaccamento alla loro risposta. La vera autentica relazione è un'espressione congruente di coerenza con il nostro vero autentico sé. In altre parole, la vera autentica relazione si ha quando siamo consapevoli della connessione ininterrotta con tutti gli altri e allineiamo con essi la nostra consapevolezza, in modo che rifletta questa connessione. Il vero autentico sé in relazione è *l'integrità-in-azione*. Il vero autentico sé in relazione si manifesta con un *intento chiaro e rapporti sani*.

L'amore come offerta

Quando offriamo l'amore liberamente e incondizionatamente all'altro e veniamo respinti, questo non è un rifiuto del sé. Piuttosto, è un riflesso della consapevolezza limitata dell'altro, che rifiuta l'amore intrinseco che è in noi.

Quando estendiamo l'amore all'altro, quell'amore è un invito e un'offerta per una maggiore consapevolezza. Amare incondizionatamente – senza attaccamenti all'amore ricevuto, accettato o ricambiato – è come piantare dei semi che possono sbocciare in modi inaspettati. L'amore è e non richiede altro che essere accettato per l'amore che deve crescere. Dove c'è amore, l'amore cresce.

L'amore incondizionato come compassione

Quando amiamo incondizionatamente sentiamo compassione ed empatia *in relazione con* gli altri, ma non vuol dire essere necessariamente simpatetici. Lasciami spiegare.

Il dizionario *Merriam-Webster* definisce la *simpatia* come “un’affinità, associazione o relazione tra persone o cose in cui qualunque cosa colpisca una persona, colpisce allo stesso modo anche le altre... suscettibilità reciproca o parallela o una condizione causata da essa o... una tendenza a pensare o sentire allo stesso modo”.

A livello energetico, la simpatia è entrare in risonanza vibrazionale con un altro. Noi, però, non vogliamo né abbiamo bisogno di entrare negli umori altrui. In pratica, quando qualcuno è triste e noi siamo solitali, ci sono buone probabilità di diventare tristi a nostra volta.

L'empatia, invece, è definita dal dizionario *Merriam-Webster* come “l'azione di comprendere, essere attenti, sensibili e vivere le sensazioni, i pensieri e l'esperienza di un'altra persona, sia del passato che del presente, senza comunicare i sentimenti, i pensieri e l'esperienza in maniera completamente oggettiva...”.

L'empatia compassionevole sorge quando colleghiamo la nostra vibrazione di risonanza con la fonte, che si esprime attraverso di noi sotto forma di amore e luce coerente, e quindi allineiamo la nostra consapevolezza con la risonanza di un altro. Quando l'*altro* prova tristezza, noi incarniamo e irradiamo la gioia. A sua volta, la gioia che stiamo esprimendo riverbera verso l'altro. Se lui o lei sceglie di non riceverla, noi siamo comunque in grado di vivere un'esperienza gioiosa, con o senza l'altro.

Amare incondizionatamente non significa che dobbiamo diventare tristi per aiutare qualcuno che sta risuonando nella tristezza. Piuttosto, possiamo influenzare la stanza in modo che lo schema della tristezza possa cambiare, se brilliamo della nostra luce sotto forma d'amore.

Pur partendo dal presupposto che termini come compassione, empatia, simpatia sono solo definizioni soggettive, vi offro le seguenti distinzioni personali che mi aiutano immensamente quando interagisco con gli altri.

Come persona empatica, sono piuttosto abile a monitorare e seguire schemi energetici individuali e di gruppo. Inizialmente, quan-

do ho cominciato a insegnare a grandi gruppi, mi avvicinavo con simpatia verso tutti, e seguivano interazioni caratterizzate *dagli umori degli altri*. Ho provato di tutto, dalla beatitudine estatica alla depressione suicida, ed è stato faticoso, caotico, ingombrante, e non molto divertente. (Nota: siamo tutti empatici, ma alcuni sono più in sintonia con questa parte della consapevolezza rispetto ad altri).

Trovo che a questo punto sia utile fare una distinzione tra *simpatia* ed *empatia compassionevole*.

La simpatia mi porta a notare l'esperienza degli altri, mentre allineo la mia vibrazione alla risonanza d'informazioni e vibrazioni in cui gli altri stanno vivendo la realtà. Se sono tristi, feriti o nervosi, io provo esattamente lo stesso. Provo ciò che loro stessi stanno provando, e la cosa diventa opprimente. Non riesco a vedere nulla al di là della loro esperienza percepita. La simpatia non mi offre molte possibilità.

In alternativa, *l'empatia compassionevole* mi permette di allineare la mia vibrazione alla fonte, attraverso il campo del cuore. Questo sì che è davvero rigenerante!

Da uno stato di potenziale infinito, quando allineiamo e colleghiamo la nostra consapevolezza *in relazione con* gli altri, possiamo rimanere coerenti con la fonte, pur essendo in grado di osservare, tracciare e seguire le esperienze e le vibrazioni degli altri. L'empatia compassionevole, come estensione della fonte, è un'*esistenza* inclusiva che ci permette di osservare e fare esperienza con gli altri, a partire da uno stato di grazia.

Distinguendo tra *simpatia* ed *empatia compassionevole* possiamo ritagliarci un centro di comando dalle possibilità illimitate, pur onorando e sfruttando la connettività intrinseca che tutti noi abbiamo gli uni con gli altri.

La neutralità come relazione compassionevole

La neutralità comprende *l'empatia compassionevole* ed è parte integrante del relazionarsi attraverso la consapevolezza centrata sul cuore. La neutralità a volte viene indicata come distacco. Preferisco non associare la parola *distacco* alla parola *neutralità*, perché il distacco a volte implica la disconnessione da qualcosa. Io preferisco

usare la parola *neutralità* per significare o rappresentare un *nuovo modo di relazionarsi con la realtà*.

Quando facciamo esperienza della *neutralità*, percepiamo il mondo attraverso una lente di percezione innocente, liberi dai giudizi e connessi con tutto il resto. Quando la nostra vibrazione è allineata, con passione, a *tutto* ciò che è, come coscienza universale, siamo più compassionevoli.

La consapevolezza centrata sul cuore comprende *tutto*, quindi non c'è nulla cui aggrapparsi o da cui separarsi nella relazione con gli altri. La compassione si trova nel campo del cuore.

La compassione si ha nel collegamento alla sorgente mentre si osserva attraverso la consapevolezza da uno spazio di completezza.

Neutralità non significa “non m’interessa”, bensì “io sono intrinsecamente collegato a tutto, e questo significa che posso avere accesso a tutto.”

La neutralità crea l'*accesso all'unità*, ovvero la possibilità di superare i nostri limiti percepiti.

La neutralità è un'estensione dell'unità e ci fornisce il potere di cambiare qualcosa. Essere neutrale è una forma compassionevole di cura nella relazione con l'altro.

Riflessioni sulle proiezioni

Potremmo arrivare a conoscere noi stessi attraverso le proiezioni degli altri.

Quando queste proiezioni da parte degli altri non sono precise, possiamo però dimenticare chi siamo veramente. Se poi queste proiezioni derivano da percezioni distorte, possiamo codificare informazioni che non corrispondono alla nostra essenza illimitata.

Spesso questo si verifica durante gli anni della formazione, in relazione ai nostri genitori e alle figure di riferimento. Quando siamo piccoli, ancora non riusciamo a vedere noi stessi come separati da coloro che si prendono cura di noi. I loro pensieri ed emozioni diventano i nostri pensieri ed emozioni. I loro punti di vista limitati diventano le nostre prospettive limitate. Spesso, inconsapevolmente, proiettano la percezione di se stessi sui figli, con la loro confusione e senso di separazione dalla sorgente come coscienza universale e le sue potenzialità infinite.

Queste proiezioni comprendono, senza esserne limitate, i programmi limitanti e i memi. Per esempio, se sentono di non essere abbastanza bravi, o di non valere abbastanza, possono proiettare i loro pensieri e sentimenti sugli altri. Questo imprinting codifica le informazioni che inducono i bambini a non sentirsi all'altezza e a credere di non valere abbastanza e, infine, crea il sentimento e l'esperienza di non essere amati.

Come risultato, queste esperienze possono definire schemi di disfunzioni e malattie, che si manifestano spesso attraverso dipendenze. Le dipendenze diventano segnali nella consapevolezza per riempire la precoce esperienza di non sentirsi amati incondizionatamente. Tutte le dipendenze derivano da una ricerca insoddisfatta dell'amore incondizionato.

L'amore dipendente

Gli schemi di dipendenza sono un tentativo di trovare il vero autentico sé e allo stesso tempo di evitarlo. Il segnale rappresentato dalla dipendenza serve come strategia per evitare di riconoscere se stessi come esseri infinitamente complessi, perfetti e senza limiti, attraverso un'esperienza di limitazione. Lo schema come segnale serve da strategia per cercare la realizzazione e l'accettazione del VAS in qualcosa al di fuori del sé che è intrinsecamente e incessantemente vuoto.

La dipendenza è una malattia? Ebbene sì, quando c'è evasione cronica manca qualcosa. Tuttavia, pur essendo classificata come una malattia in termini allopatici, il comportamento dell'individuo probabilmente risulta conforme ai risultati convenzionali per il campo morfico stabilito. Non c'è molto spazio di manovra per guarire da una malattia che, in termini allopatici, *non ha cura*. In molti modelli allopatici, se si è tossicodipendenti, lo si è per sempre. Ma la dipendenza non è un'identità. La dipendenza è un comportamento condizionato. Una persona con una dipendenza, oppure chi è considerato un tossicodipendente, *non* è la sua dipendenza.

Osservando la dipendenza per quello che è, e guidando la persona in modo da fare chiarezza, piuttosto che alimentare uno schema confuso, la configurazione cambia. Le riflessioni che alimentano la persona, anziché la dipendenza, forniscono una cura che consente anche agli schemi di dipendenza di lunga data di sgretolarsi ed essere abbandonati.

Le proiezioni possono creare confusione e possono anche portare ad altri comportamenti disfunzionali e malattie. Per esempio, molte malattie autoimmuni possono essere segnali che riflettono il *sé che non riconosce se stesso*.

Quando cresciamo e veniamo nutriti letteralmente, energeticamente e in senso figurato, in uno spazio di amore incondizionato, siamo in grado di abbandonare gli schemi caotici o di dipendenza, che possono portare a malattie, così da essere in grado di riconoscerle, attivare e realizzare un ritorno all'integrità.

La guarigione nell'intero: la trance che trasforma

Il *guaritore che cura se stesso* è un meme popolare che a volte viene interpretato come "non posso pienamente aiutare gli altri a guarire o trasformare qualcosa fino a quando non guarisco me stesso".

Al contrario, possiamo uscire da questo circolo vizioso e proiettare il nostro desiderio di trasformare noi stessi su coloro con cui entriamo *in relazione* sia a livello personale che professionale. Nel dare riceviamo.

A un certo livello della consapevolezza, non esiste la guarigione o trasformazione di sé o degli altri. C'è solo la consapevolezza delle varie distinzioni che noi riteniamo possano ostacolare il nostro cammino. La guarigione e la trasformazione sono un viaggio continuo nella profondità illimitata del potenziale e dell'espressione. Quando ci togliamo di mezzo, il nostro potenziale illimitato diventa disponibile. Il guaritore nel suo complesso. Il paziente nel suo complesso. Il buco nell'intero è già completo. Quando trasformiamo noi stessi, il mondo intorno a noi cambia. La trasformazione, attraverso l'amore, è un effetto a catena.

Brilla della tua stessa luce!

A volte può sembrare impegnativo irradiare luce quando ci sentiamo circondati solo da proiezioni e ombre negative. Potrebbe sembrare più facile confondersi con le proiezioni e le crepe del caos, piuttosto che continuare a splendere. Eppure, essere un fascio di luce coerente in una giungla apparentemente oscura è ciò che permette

alla consapevolezza illuminata di venire rivelata, riconosciuta, e di vibrare nella realtà. È come essere la *centesima scimmia* che illumina le menti delle altre novantanove scimmie e si rende conto: “Ah! Ora vi vedo, come voi avete sempre visto me, e ora mi vedo. Non ho più bisogno di spegnere la vostra luce in modo da poter stare tranquillo. Non ho più bisogno della vostra proiezione per conoscere me stesso. Ora so che io stesso sono la mia luce. So di essere luce, perché è tutto ciò che vedo.”

L'amore come protezione

Quando ci troviamo in una sottocategoria della realtà che dice che abbiamo bisogno di protezione, la nostra percezione è che abbiamo bisogno di altrettanta protezione. Finché crediamo di aver bisogno di protezione, avremo bisogno di protezione. La protezione è una questione di vibrazioni di risonanza. Faremo esperienza proprio laddove risuoniamo.

Occasionalmente si può creare valore a partire da una prospettiva di protezione. Quando ti trovi in una vibrazione di risonanza, densità, strato o schema di coscienza che giustifica la protezione, allora usala. Oppure modifica la tua risonanza e prendi l'ascensore fino ad arrivare a un piano diverso della consapevolezza.

A volte, quando serve attraversare una tempesta, l'amore indossa un impermeabile. Ciò che funziona in modo ottimale è la *consapevolezza*, mentre la protezione è una semplice estensione della consapevolezza. Non mi baso sulla teoria, ma sull'esperienza, dopo aver navigato attraverso decine di migliaia di terreni complessi della coscienza. A volte, vesto la mia consapevolezza con un impermeabile per navigare più proficuamente ed efficientemente attraverso uno schema. Quando la tempesta percepita è finita, tolgo l'impermeabile. In altre parole, la protezione è uno strato temporaneo della coscienza che può essere indossato per superare una tempesta. Il sole e la luce ritornano sempre.

A un certo livello di consapevolezza, noi siamo *tutto*, come *tutto* è noi. Da questo livello di connessione, non c'è nulla da cui proteggersi, in quanto non abbiamo bisogno di proteggerci da noi stessi. Siamo noi quell'energia oscura che ci ha allontanato dalla nostra stessa

luce. Siamo noi il demone che riconosciamo nell'altro. Tutto ciò che vediamo è un riflesso di noi stessi.

Noi siamo ciò che è tutto, che è la sorgente, che è ogni cosa, e quando riconosciamo questo, siamo in grado di modellare la nostra percezione e di navigare in modo flessibile attraverso i terreni della coscienza, senza paura. Questa è una via per modificare la risonanza. Risuonare sapendo che, nel campo del cuore, c'è il potenziale della coscienza che aspetta solo di essere riconosciuto.

Esercizio: modificare la risonanza

Se senti bisogno di protezione, immagina te stesso all'interno di una bolla rosa di amore incondizionato, e quindi invita quella bolla a espandersi per includere tutto ciò che vedi.

Libera l'amore

Relazionarci con noi stessi e con gli altri richiede una continua osservazione ed esperienza, essere e agire. L'amore è, e l'amore è ciò che facciamo. Possiamo riconoscere l'interconnettività intrinseca di tutto ciò che è attraverso il tessuto coeso dell'amore nei nostri rapporti. Il tessuto dell'amore è fittamente intrecciato con i fili della grazia. Attraverso la grazia, i nostri rapporti con noi stessi e gli altri sono continue opportunità in grado di trasformare ed evolversi in evidenti riflessi sulla nostra vera essenza: l'amore. L'amore è sempre a nostra disposizione. L'amore non è qualcosa che dobbiamo guadagnare o far entrare in qualche modo nella nostra vita, perché l'amore è già ciò che siamo. Diffondi l'amore. Quando emaniamo amore, la sua trasmissione ha effetto su tutto il Pianeta. Quando diffondiamo amore, c'è una danza di grazia che tocca il cuore condiviso di uno come di tutti.

Desiderio d'amore

Tutte le relazioni portano con sé un desiderio intrinseco di rimanere in uno stato d'amore. Dal momento che l'amore stesso è sconfinato, libero, sempre in movimento, contenere uno stato d'amore

all'interno dei confini fissi di un rapporto può portare a sentimenti di restrizione e insoddisfazione, piuttosto che alla crescita e alla soddisfazione. Quando si guarda agli altri come alla fonte dell'amore che desideriamo, stiamo cercando di sfuggire a qualcosa. Cercare l'amore negli altri per soddisfare noi stessi, o per riempirci, molto probabilmente ci porterà a sentirci vuoti.

Quando smettiamo di guardare al di fuori di noi stessi per cercare l'amore che desideriamo e realizziamo che noi stessi siamo una fonte d'amore, allora possiamo cambiare il modo in cui ci presentiamo e quindi, inevitabilmente, tutto cambia insieme a noi. Quando guardiamo a noi stessi come il compimento dell'amore, attraiamo in modo del tutto naturale quelle circostanze che riflettono uno stato vitale simile al nostro. A loro volta, i nostri rapporti sono più appaganti man mano che diventano un'estensione di ciò di cui siamo già pieni. Nell'amore di sé ci sono una libertà e un'espansione che permettono all'amore di fluire verso di noi e attraverso di noi da tutte le direzioni. Questo amore è dentro di noi e si realizza intorno a noi. Quando diffondiamo amore e lo lasciamo entrare, si scatena un effetto a catena esponenziale, attraverso reciproche onde di grazia. Quando lasciamo entrare e uscire amore, accediamo al flusso della grazia, in un'eterna danza di gioia.

Ogni cosa è illuminata

La grazia è relazionale e si riflette in tutte le nostre esperienze. La grazia è l'espressione dell'amore incondizionato, che è la coscienza universale. La grazia è la rotazione dei campi di torsione nella materia e nell'esperienza. La grazia è la coscienza che reinventa se stessa in ogni momento. La grazia è il nostro salvagente quando attraversiamo il mare in tempesta. La grazia ci sostiene quando ritroviamo la nostra gioia, quando ci ricordiamo chi siamo, quando accogliamo la nostra verità. Quando scendiamo nel campo del nostro cuore, la grazia è sempre con noi. La grazia è l'unità calma che sentiamo *in relazione con* gli altri e quando vediamo noi stessi attraverso gli occhi dell'amore. La grazia è l'amore che danza con tutte le possibilità allo stesso modo, e la grazia è a tua disposizione. Lasciati andare alla grazia. Fidati, la grazia sarà sempre con te durante il tuo viaggio. Lascia che la grazia si esprima liberamente in tutto ciò che osservi.

Ti ringrazio per aver condiviso questo viaggio insieme a me attraverso il campo del cuore, alla scoperta del nostro potenziale infinito. Ti auguro di continuare a esplorare le possibilità e a sperimentare la meravigliosa magia di ogni giorno mettendola in pratica e divertendoti.

In altre parole, in *modo perfettamente imperfetto*, esprimo apprezzamento per tutto quello che già sei e per tutto ciò che sei destinato a diventare, in quanto sono la stessa cosa.

Con amore sempre ed eternamente.

Melissa Joy

Capitolo 11

Glossario

A prima vista il capitolo 11 potrebbe sembrare un classico glossario, ma è molto di più. Qui sono raccolte le principali definizioni e le distinzioni che puoi trovare nel corso del libro; ti servirà come rapido riferimento durante il viaggio attraverso la coscienza universale e le sue potenzialità infinite. Alcuni termini sono una rivisitazione di ciò che hai già incontrato in queste pagine. Altri contengono una descrizione approfondita dei costrutti, come invito a esplorare ulteriormente il significato che hanno per te queste nozioni.

Nessuna delle definizioni incluse in questo capitolo è da considerarsi assoluta. Piuttosto, sono descrizioni utili per approfondire la tua consapevolezza del processo di espansione come creazione interattiva della realtà.

Ogni termine può essere definito in vari modi. Qui ho scelto di dare le definizioni in base a quello che più mi sembra essere vero. Conserva le parti che ritieni utili ed espandi ulteriormente la tua comprensione. Dato che siamo noi ad attribuire un senso alle cose, in base a come scegliamo d'interpretare le informazioni, ho voluto mettere a disposizione le seguenti definizioni per soddisfare la tua curiosità e per aiutarti a costruire il tuo significato personale.

Abbondanza. Uno stato della coscienza. Una manifestazione delle potenzialità infinite, espressa come flusso. L'abbondanza è uno stato dell'essere o una vibrazione della risonanza alla quale non manca nulla. Risuona con l'abbondanza, e l'abbondanza fluirà in tutto ciò che sei e in tutto quello che farai. L'essenza dell'abbondanza è il riconoscimento che tutto è alla tua portata.

Accettazione. Accogliere *quello che è*, attraverso la neutralità, per facilitare il cambiamento. Lasciar andare la resistenza verso qualcosa.

Accoglienza. Stato di accettazione che comporta lasciar andare con naturalezza ogni carica negativa che mantiene la nostra visione della realtà bloccata nella polarità e dualità di ciò che stiamo tentando di eliminare o superare. In altre parole, gli stati di accettazione e di accoglienza ci liberano dai pesi indesiderati. (*Vedi anche* Accettazione)

Amore. L'amore è tutto. Tutto è amore. L'amore è. (*Vedi anche Tutto*)

Amore incondizionato. Forza coesiva che unifica tutto, così come quella che crea il tessuto dell'universo. L'amore incondizionato non è il tipo di amore al quale noi esseri umani siamo abituati, con tutti i nostri parametri, le aspettative e le limitazioni. Non è "Io amo te". È "L'amore è". Le espressioni dell'amore, non più incondizionate dalla virtù di essere condizionate in un'espressione, sono segnali potenti e coerenti per il nostro potenziale che torna all'integrità e alla connessione con la sorgente della coscienza universale.

Asse x. In un sistema di coordinate cartesiane, i grafici fanno uso di coordinate posizionate su un'asse x e y. Come definito in questo libro, un punto 0,0 sull'asse xy, o il punto di coordinata zero, rappresenta noi stessi nella nostra risonanza presente. Questo è il nostro punto zero di riferimento per il momento presente ed è la coordinata che ci rappresenta qui e ora. In questo costrutto, spostare la consapevolezza lungo l'asse x rappresenta il viaggio nel tempo, che ci dà la flessibilità della coscienza che si muove orizzontalmente nel tempo.

Asse y. In un sistema di coordinate cartesiane, come descritto sopra, l'asse y rappresenta gli universi paralleli, che ci mostrano la flessibilità della coscienza che si muove verticalmente attraverso gli universi stessi.

Bellezza autentica. Radiosità interiore che sgorga dal campo del cuore e s'irradia in tutto il tempio del corpo fisico. Luminosità del vero autentico sé come espressione unica della coscienza universale e delle potenzialità infinite. Non esiste confronto. Solo completamente.

Beneficio secondario. Motivazione, conscia o inconscia. All'interno dei memi strategici e memi associativi, spesso si trovano benefici secondari con cui risuoniamo consciamente o, più probabilmente, inconsciamente. Spesso, quando continuiamo a eseguire un programma o dipendiamo da uno schema, lo facciamo a causa di un beneficio secondario. Rimuovi il beneficio secondario e anche lo schema svanirà.

Benessere. Flusso naturale che si esprime attraverso un corpo d'informazioni che serve come veicolo per la coscienza. Così, il benessere, o lo star bene, sono un'espressione condizionata della coscienza e dell'amore che scorre attraverso la forma dal suo stato ori-

ginale incondizionato. In definitiva, il benessere è il potenziale della coscienza che si esprime attraverso di noi sotto forma di amore e luce. Concentrarsi sul benessere senza cercare di star bene o evitare la malattia permette al nostro stato naturale di flusso di manifestarsi e riverberare dal nucleo del nostro stesso essere. Quando ci lasciamo andare, entriamo nel flusso. Il benessere o lo star bene sono una questione di condizionamento della coscienza. Condiziona te stesso a essere libero dalle tue stesse condizioni. Allinea energeticamente la consapevolezza nel punto in cui vuoi essere, in modo che forma e funzione vengano di conseguenza.

Biofotoni. Emissioni luminose. È stato scientificamente provato che ogni cellula del corpo emette più di centomila impulsi di luce o fotoni per secondo. Queste emissioni luminose, che si trovano in tutti gli esseri viventi, sono il meccanismo alla base di qualsiasi reazione biochimica.⁴⁵

Cambiamento. Rendere o diventare diverso. Il cambiamento è una costante. La natura del cambiamento è il flusso. Il cambiamento avviene naturalmente quando non opponiamo più alcuna resistenza a *ciò che è* e quando non andiamo contro a qualcosa o qualcuno, nel tentativo di creare la trasformazione. (*Vedi anche* Trasformare)

Campo del cuore. Spazio senza spazio che ci fornisce l'accesso diretto alla nostra voce interiore, alla nostra saggezza interiore e al serbatoio interiore del potenziale illimitato. Scendendo nel campo del cuore possiamo incarnare uno stato di consapevolezza coerente, superando così la segregazione e le limitazioni della mente, per accedere alla totalità della coscienza prima del collasso della funzione d'onda. Nel campo del cuore, accediamo direttamente al potenziale coerente. Attingiamo al potenziale della coscienza collegandoci alla parte più autentica di noi, che si conosce come un insieme senza limiti, senza tempo e dimensione. Quando ci lasciamo andare alla consapevolezza centrata sul cuore, sfruttiamo la coerenza all'interno di un campo unificato. Non vi è alcuno *sforzo* in questo stato dell'essere centrato sul cuore. Si tratta di uno stato alterato di coscienza; quando incarnata, diventa un veicolo per una nuova realtà con sede nell'unità, nell'amore e nel potenziale illimitato.

45 Institute for Applied Biophoton Sciences, <http://www.biontology.com>.

Il campo del cuore non è il cuore fisico, ma include il cuore fisico perché il campo del cuore include ogni cosa. Il campo del cuore ha una forma torica, indicata anche come campo di torsione.

Campo d'informazione. Campo morfico d'informazione sotto forma di potenziale. (*Vedi Campo morfico*)

Campo di torsione. Spin quantistico di uno spazio vuoto, grande scala di effetti coerenti dello spin delle particelle nel mare virtuale. I campi di torsione sembrano essere ovunque nell'universo e sono forme di energia sottile. Un campo di torsione è anche conosciuto come *spin* o *campo*, *campo assione*, *campo di spin* e *campo microleptone*. Nel 1920, Albert Einstein ed Élie Cartan hanno svolto i primi lavori in questo settore di studio, ora conosciuto come ECT (Teoria di Einstein-Cartan). A livello macroscopico, i campi di torsione sono generati da una rotazione o dalla densità del momento angolare della rotazione di un qualsiasi oggetto. La rotazione di un oggetto determina la polarizzazione in due coni spaziali, corrispondenti a un campo di torsione sinistro e un campo di torsione destro. A livello atomico, la rotazione del nucleo, così come i movimenti dell'atomo, dà origine a campi di torsione, il che significa che tutti gli oggetti in natura generano un proprio campo di torsione. Questi campi non sono influenzati dalla distanza; essi si propagano nello spazio e interagiscono con gli oggetti materiali per lo scambio d'informazioni, spiegando fenomeni come la telepatia e la telecinesi.

Campo elettromagnetico del cuore. Secondo una ricerca condotta presso l'Istituto di HeartMath, "il cuore genera il campo ritmico elettromagnetico più potente e più esteso del corpo. Rispetto al campo elettromagnetico prodotto dal cervello, la componente elettrica del campo del cuore è circa 60 volte maggiore in ampiezza e permea ogni cellula del corpo. La componente magnetica è circa 5000 volte più forte del campo magnetico del cervello e può essere rilevata a una certa distanza dal corpo utilizzando magnetometri sensibili."⁴⁶

Campo morfico. Espressione coniata dal biologo Rupert Sheldrake nella sua teoria della risonanza morfica. Si tratta di un campo localizzato all'interno e tutto intorno a un'unità morfica della quale organizza la struttura caratteristica e il modello di attività. I campi morfici sono alla base della forma e del comportamento degli oloni, o unità morfiche, a tutti i livelli di complessità. L'espressione *campo*

46 *Waking Times*, "Heart Has Its Own 'Brain' and Consciousness".

morfico riguarda i campi morfogenetici, comportamentali, sociali, culturali e mentali. I campi morfici prendono forma e sono stabilizzati mediante la risonanza morfica delle precedenti unità morfiche simili, che erano sotto l'influenza di campi dello stesso tipo. Essi contengono pertanto una sorta di memoria cumulativa e tendono a diventare sempre più comuni.

Cervello destro. La parte intuitiva del nostro cervello. Il cervello destro è un processore parallelo capace di monitorare più onde di possibilità simultaneamente. Il cervello destro è in grado di monitorare gli schemi delle informazioni come probabilità *prima* ancora che diventino realtà. Il linguaggio del cervello destro è simbolico e schematico. È in grado di monitorare le connessioni che in genere non vengono catturate dal processo seriale segregante del cervello sinistro. Il cervello destro sembra essere governato da onde interconnesse di possibilità. È in grado di seguire molte onde *prima* del loro divenire goccioline di scelta nella sabbia.

Quando espandiamo la nostra consapevolezza in uno stato di giocosità che non ha alcuna aspettativa, ordine del giorno o attaccamento a un risultato, quando la espandiamo al di là di quello che ci aspettiamo di vedere e oltre il pensiero, entriamo nel dominio della consapevolezza dell'emisfero destro del cervello. Percependo tramite il cervello intuitivo di destra, siamo in grado di non far collassare la funzione d'onda in varie onde di possibilità che attendono il nostro ulteriore riconoscimento. (*Vedi anche Cervello sinistro*)

Cervello sinistro. La parte logica del cervello che compartimentalizza e segrega le informazioni.

Questa parte della nostra consapevolezza separa, identifica e nomina. La parte logica e lineare del cervello è un *processore seriale* che permette di monitorare solo pochi bit d'informazione alla volta. La parte sinistra del cervello fa collassare la funzione d'onda; la sua percezione si limita a vedere esattamente quello che ci si aspetta di vedere. (*Vedi anche Cervello destro*)

Coerenza. Correlazione tra le fasi di due o più onde che fa sì che gli effetti di interferenza possano essere prodotti tra loro. Inoltre, la coerenza è la correlazione tra le diverse fasi delle parti di una singola onda.

L'Istituto HeartMath afferma: "La coerenza del cuore, caratterizzata da ritmo cardiaco coerente o calmo ed equilibrato, è lo sta-

to ottimale per il cuore, per la mente, per i movimenti e per tutti i processi del corpo, inclusi il sistema cognitivo, ormonale, digerente, respiratorio e immunitario.”⁴⁷ La coerenza è un campo unificato del potenziale indifferenziato della coscienza che non è stata definita o formata. È anche usata per descrivere una connessione ininterrotta con la coscienza universale. Per esempio, quando ci troviamo nella consapevolezza centrata sul cuore, possiamo facilmente accedere a uno stato di coerenza con la coscienza universale, che osserviamo tramite la gioia, la connettività e la sincronicità. La coerenza è un riflesso della nostra connessione universale come flusso. (*Vedi anche Decoerenza*)

Collasso della funzione d’onda. Gli scienziati volevano esplorare la natura di un elettrone per determinare se si trattava di una particella o di un’onda. Si trovarono così in laboratorio per osservare l’elettrone, e notarono che questo si comportava come una particella, proprio secondo le loro aspettative. Quando gli scienziati lasciarono la stanza e videoregistrarono l’elettrone, senza però osservarlo, l’elettrone si comportò come un’onda indiscriminata. Gli scienziati hanno quindi concluso che le aspettative dei ricercatori avevano contribuito al *collasso della funzione d’onda*, cambiando gli stati d’onda probabili in particelle di forme fisse. Essi hanno concluso che, in effetti, la coscienza dell’osservatore provoca il collasso della funzione d’onda.

Nella nostra consapevolezza personale, il collasso della funzione d’onda significa che le nostre osservazioni e aspettative influenzano il comportamento apparente della realtà. Questa comprensione ci consente di giocare con la creazione interattiva della realtà. La realtà non è né una particella né un’onda. È sia l’una che l’altra e nessuna delle due allo stesso tempo, e come co-artefici della coscienza universale, modelliamo la realtà tramite la nostra influenza.

“Come può essere utile?” Domanda che permette alla curiosità d’interagire con uno schema in modo aperto, non giudicante.

Compartimentalizzazione. Segregazione e delineazione di aspetti della nostra consapevolezza che determinano una mancanza di integrazione, sincronizzazione, armonia e flusso nella nostra vita.

La compartimentalizzazione del nostro cammino spirituale avviene quando tutto ciò che si considera come *spirituale* viene separato dalle altre varie sfaccettature della nostra esperienza della real-

47 Institute of HeartMath, “The HeartMath Definition”.

tà. Qualsiasi distinzione fatta tra spirituale e pratico (o tra spirituale e fisico, mentale, emozionale, relazionale o finanziario) è arbitraria. Tali distinzioni diventano reali quando risuoniamo con loro come se fossero categorie distinte della coscienza. In un certo senso, tutte le categorie o comparti sono memi, la maggior parte dei quali hanno campi morfici globali corrispondenti. Poiché lo spirito è infuso in ogni cosa, compartimentalizzare lo spirito essenzialmente significa separare il tutto da se stesso. Eppure, non è possibile compartimentalizzare lo spirito. Lo spirito non riguarda qualcosa, in quanto è tutto e niente. Possiamo solo compartimentalizzare le nostre idee sullo spirito. La coscienza come spirito, fonte, natura, campo, amore, luce o comunque vogliamo chiamarla, non discrimina. Lo spirito include tutto, compresa la dualità con le sue polarità apparentemente distinte. Lo spirito, la consapevolezza, comunque la si voglia chiamare, semplicemente è. Quando smettiamo di compartimentalizzare, allora “si dissolvono le bugie mentali” che noi stessi ci siamo raccontati riguardo ai nostri limiti rispetto a ciò che è infinitamente possibile. Lo spirito non ha limiti e neanche noi.

Compassione e completezza. Si trovano all’interno del vero autentico sé (VAS), come uno stato combinato dell’essere che trascende il bisogno di confrontarsi e competere con gli altri. Quando mostriamo compassione, e diamo valore alla completezza che è innata in ognuno di noi, allora non siamo più spinti a proiettare il nostro senso di mancanza sugli altri; non dobbiamo più confrontarci e competere per sentire il nostro valore. Nel riconoscere il nostro VAS, mettiamo fine all’autoinganno e facciamo amicizia con il mondo.

Configurazione attuale dell’espressione consapevole. Costrutti della realtà attuale; il nostro attuale stato di benessere; la nostra esperienza di noi stessi nel percepire *come stanno le cose*. La nostra configurazione può essere rigida, quando le cose non sembrano cambiare o in divenire, o nel flusso quando il cambiamento avviene naturalmente.

Congruenza. Allineamento della consapevolezza della nostra connessione coerente con tutto ciò che si riferisce al sé.

Conoscenza. Sapere senza sapere come facciamo a sapere; la fiducia come un tesoro di trasformazione senza tempo. La consapevolezza centrata sul cuore è sapere senza sapere come facciamo a sapere. Questa intelligenza espande la nostra consapevolezza dalla

prigione dell'intelligenza limitata a una prospettiva d'intelligenza intuitiva, intrinseca e infinita. Sappiamo senza sapere come; la conoscenza è presente quando conosciamo, scegliamo e sperimentiamo dal campo del cuore. Capacità intrinseca di accedere alla coscienza universale e al potenziale infinito.

Consapevolezza centrata sul cuore. Uno stato che ci permette di trascendere in modo naturale i limiti percepiti di dualità, polarità e contrasto. Non c'è nulla da fare, e *niente* da mettere a confronto.

La consapevolezza centrata sul cuore attinge a un pozzo d'informazioni senza limiti e al potenziale energetico. Essa incarna lo spazio che include ogni cosa e il potere personale, perché evoca la consapevolezza che non c'è nulla su cui esercitare potere.

Consapevolezza dell'unità. Lo stato in cui singolarità e dualità sono percepite come un'estensione dell'unità. La dualità è parte della nostra esperienza, ma non limita né definisce la nostra esperienza. (*Vedi anche* Trascendere la dualità)

Contrasto. Calibrazione attraverso cui la luce, come consapevolezza, osserva il proprio movimento. Tramite questa consapevolezza, la luce si sviluppa, splendendo luminosa per il beneficio di tutti. Attraverso il contrasto possiamo imparare di più circa la nostra luce, la vibrazione e il potenziale. Il contrasto consente di coltivare la consapevolezza tra due stati: l'inerzia e la stagnazione nelle tenebre (luce distante da se stessa) e la quantità di moto e l'espansione della luce come amore. Quando percepiamo il contrasto, la luce è effettivamente in grado di brillare di più.

In altre parole, più luce facciamo brillare nelle tenebre o nell'oscurità che percepiamo, meno saremo colpiti dalle ombre o dal buio. Percependo il contrasto, acquisiamo consapevolezza e ci risvegliamo al nostro vero autentico sé e a quello degli altri. Ricorda, le ombre e le tenebre sono la luce nella consapevolezza che si è allontanata da se stessa. La luce che brilla offre una forma di ricordo e un faro per sé e gli altri per tornare alla luce come amore. Il contrasto in questo senso è un'opportunità, non un ostacolo. Il contrasto può stimolare la curiosità, la creatività e la consapevolezza cosciente, e quindi serve come trampolino di lancio per il cambiamento.

Coscienza. Secondo il dizionario *Merriam-Webster*, "è la qualità o lo stato di essere consapevoli, in particolare di qualcosa dentro di sé; lo stato o il fatto di essere coscienti di un oggetto, stato o fatto ester-

no". Di conseguenza, colui che è cosciente osserva ciò che percepisce in prospettiva. Come definito in questo libro, la coscienza comprende tutto e non esclude nulla. Essa non deriva dall'universo, piuttosto, qui viene inteso che l'universo stesso deriva dalla coscienza. La coscienza è tutto. (*Vedi anche* Coscienza universale)

Coscienza collettiva. La condizione dell'individuo nell'insieme della società e come ogni individuo percepisce se stesso come parte di un determinato gruppo. In particolare, l'espressione è stata usata da sociologi e psicoanalisti come Durkheim, Althusser e Jung per spiegare come un individuo autonomo riesca a identificarsi con un grande gruppo/struttura. In definitiva, l'aggettivo *collettivo* significa "formato da un insieme di singole persone o cose; costituito da un insieme; riunito in un unico insieme; considerato nel complesso; aggregato, raccolto". La *coscienza* è molto complessa e difficile da definire in tutte le sue implicazioni. L'*Oxford English Dictionary* la definisce come "conoscenza comune o reciproca; conoscenza interna o convinzione; la conoscenza di cui si ha testimonianza dentro di sé, specialmente della propria innocenza, senso di colpa, carenze" e come "lo stato o il fatto di essere mentalmente cosciente o consapevole di qualcosa".

Combinando i due termini, si può supporre che la *coscienza collettiva* implichi una conoscenza interna o una coscienza condivisa da una pluralità di persone. Il modo più semplice per pensare alla coscienza collettiva, con tutto il suo importante bagaglio storico, è quello di considerarla come un'idea o propensione che noi tutti condividiamo.

Coscienza universale. Come definito in questo libro, la coscienza universale è il meccanismo che regola tutto, e in effetti è tutto. La coscienza universale è tutto. L'essenza della coscienza universale è stata descritta come spirito, luce, amore, natura, torsione ed etere. È stata anche descritta come ciò che siamo. In altre parole, non ci limitiamo a sperimentare la coscienza universale; piuttosto, la coscienza universale è, e fa esperienza di sé attraverso di noi. (*Vedi anche* Tutto)

Costrutti. Configurazioni d'informazioni contenute o mantenute in una forma specifica. Esempi di costrutti della coscienza includono idee, opinioni e credenze, senza esserne limitati.

Creazione della realtà. Processo di partecipazione attiva per creare e manifestare esperienze insieme alla coscienza universale.

Decoerenza. Processo non unitario che descrive un disturbo termodinamicamente irreversibile della situazione ambientale a partire dal sistema, in contrasto con una distorsione del sistema a partire dall'ambiente. Quando un sistema interagisce con l'ambiente, la decoerenza porta a un apparente collasso della funzione d'onda, che impedisce agli elementi della sovrapposizione quantistica del sistema e alla funzione d'onda dell'ambiente d'interferire l'uno con l'altro.⁴⁸ La decoerenza è l'espressione della distinzione derivante dalla coerenza indistinta.

Nella creazione interattiva della realtà, la scelta si esprime attraverso la decoerenza. Da un campo coerente di potenziale indifferenziato, la nostra scelta è decoerente rispetto al tutto e si esprime come un'unica realtà in divenire. (*Vedi anche* Coerenza)

Desideri. Sensazioni interiori di curiosità che ci spingono ad agire in una certa direzione. Quando ascoltati, i desideri veramente autentici (DVA), che scaturiscono dal campo del cuore, mandano un impulso creativo che ci porta a sperimentare lo svolgersi della nostra vera magnificenza. (*Vedi anche* Desiderio autentico)

Desiderio autentico. Desiderio che origina dal campo del cuore. Il desiderio autentico è la coscienza universale che ci dice di prestare attenzione, permettendoci di manifestarne la magnificenza. Il desiderio autentico è uno stato emotivo non necessariamente caratterizzato dalle emozioni o dalla logica. Piuttosto, deriva da una consapevolezza interiore. Il desiderio autentico è la consapevolezza di ciò che sappiamo senza sapere come lo sappiamo. Possiamo accedere ed esprimere più facilmente il desiderio autentico quando incarna il vero autentico sé e il vero autentico sé *in relazione*.

Dipendenza. Un segnale nella consapevolezza che rappresenta il tentativo di trovare il vero autentico sé (VAS) e contemporaneamente di evitarlo. Il segnale che lo schema di dipendenza rappresenta serve come strategia per evitare di riconoscere noi stessi come esseri infinitamente complessi, perfetti e senza limiti, attraverso un'esperienza di limitazione. Lo schema serve come strategia per cercare la realizzazione e l'accettazione del VAS in qualcosa al di fuori di sé che è intrinsecamente e incessantemente vuoto. Riconoscendo questo, c'è la libertà di riconfigurare la consapevolezza e accogliere l'integrità. C'è

48 Joos et al., *Decoherence and the Appearance of a Classical World in Quantum Theory*.

la libertà di passare dalla malattia allo scorrere in totale accettazione, di scegliere di nuovo. Basta scegliere.

Domande. Le domande sono la risposta. Le risposte sono contenute all'interno delle domande.

Due. Ogni cosa è *in relazione con...* Ogni cosa sei tu, come Uno, *in relazione a* un altro. In relazione è Due.

Due punti. Il dottor Richard Bartlett, fondatore di ME, ha sviluppato il metodo dei due punti per dialogare con la coscienza universale. Il metodo sfrutta la consapevolezza di espandersi al di là della risonanza con quello che stiamo attualmente osservando o vivendo, in modo da poter assistere alla manifestazione di qualcosa di diverso. Il metodo dei due punti ci permette di collegare ciò che è con ciò che desideriamo sperimentare. I due punti sono una danza con la coscienza universale in cui possiamo facilmente spostare la consapevolezza da cui percepiamo noi stessi alla trasformazione che cerchiamo di incarnare come esperienza. I due punti permettono alla nostra consapevolezza individuale di passare da una prospettiva duale a una globale, che è senza prospettiva e senza distinzioni. I due punti spostano la consapevolezza oltre la dualità, nell'unità della coscienza universale, con le sue potenzialità infinite.

Effetto a catena. Si riferisce alla connessione intrinseca di ogni cosa. Nella precedente metafora del sasso nello stagno, il sasso rappresenta la scelta. Ovunque si lasci cadere la scelta nello stagno della coscienza universale, questa creerà increspature in continua espansione che si diffonderanno in tutte le direzioni, riverberando attraverso tutto ciò che è direttamente o indirettamente collegato alla tua scelta. L'effetto a catena vale anche per la trasformazione e l'amore. Le increspature della coscienza universale rispondono alle tue scelte. L'effetto a catena è il segnale olografico per la creazione interattiva della realtà. L'effetto a catena si applica a tutto ciò che è legato a te. (*Vedi anche* Lanciare un sasso in uno stagno)

Ego. Potente strumento di espressione quando si manifesta come estensione del cuore. Il nostro vero autentico sé (VAS) ci invita ad accettare l'ego e invita l'ego a seguire il cuore nel manifestare i desideri creati dalla coscienza. In tutti gli sforzi, il nostro VAS parte dal cuore e poi integra l'ego come espressione utile della coscienza universale. Accogliere l'ego come nostra estensione è semplicemente parte della nostra continua crescita. Quando percepiamo l'ego come qualcosa

da distruggere o controllare, l'idea di ego sta ancora cercando di distruggere se stessa. Più combattiamo l'ego, più siamo schiavi dall'idea di ego. I costrutti ci possono imprigionare; quando sono integrati, possono liberarci.

Empatia. Secondo la definizione del dizionario *Merriam-Webster*, "comprendere, essere consapevole, essere sensibile e sperimentare le sensazioni, i pensieri e l'esperienza di un'altra persona del passato o del presente con poca o nessuna oggettività; anche: la capacità di fare tutto ciò".

Empatia compassionevole. Risalire alla fonte della nostra vibrazione di risonanza, che si esprime attraverso di noi sotto forma di amore e luce coerente, e allineare la nostra consapevolezza con la risonanza di un altro. Quando l'altro è triste e noi irradiamo gioia, il nostro essere gioia si riverbera e influenza lo stato dell'altro.

Energia. Non si sa cosa sia esattamente l'energia. Sappiamo però cosa fa. L'energia viene definita nel dizionario come l'abilità o la capacità di compiere un lavoro.⁴⁹

Energia del punto zero (conosciuta anche come campo del punto zero). La scienza quantistica nel XX secolo ha rivelato la presenza di un mare di energia quantistica nell'universo che avvolge tutto. Il dottor Harold Puthoff dell'Università di Stanford è stato uno dei primi a misurare questa energia. La misurò a zero gradi Kelvin, la più bassa temperatura possibile nell'universo, che è pari a meno 273 gradi Celsius. Secondo la fisica newtoniana, a questa temperatura tutti i movimenti molecolari e atomici avrebbero dovuto cessare, quindi nessuna energia poteva essere calcolata a quelle condizioni!

Invece di non trovare nessuna energia, come previsto, il dottor Puthoff individuò quello che ha poi definito "un calderone ribollente" di energia; da quel momento in poi, esso ha preso il nome di punto zero di energia (ZPE). Puthoff ha dimostrato che il vuoto fisico non è affatto privo di energia e che lo spazio non è affatto vuoto.

John Wheeler e Richard Feynman dell'Università di Princeton, sono stati i primi a calcolare l'energia del punto zero. Essi hanno calcolato che una tazza di energia al punto zero è sufficiente per portare tutti gli oceani del mondo al punto di ebollizione. Contrariamente a quello che abbiamo sempre creduto, la materia non è una sostanza condensata, ma una forma diffusa di energia. Il campo del cuore ci dà

49 <http://umdborg.pbworks.com/f/energysummary.pdf>.

accesso diretto al campo del punto zero. Il campo del punto zero può essere anche considerato come il potenziale della coscienza.

Esercizio. L'approccio di M-Joy alla coscienza universale. Ogni cosa è pratica. Ogni cosa è un gioco.

Essere egoisti ed essere se stessi. Amare se stessi non è egoismo. Il nostro vero autentico sé conosce questa verità. Piuttosto, l'*essere se stessi* è quando il VAS riconosce se stesso come una diretta estensione della coscienza universale. Inoltre, la cura di sé è una potente onda portante per la gioia. Quando apprezziamo noi stessi diamo valore ai nostri bisogni e desideri in una miriade di modi. Più si amplifica l'amore e più amore diventa disponibile per gli altri. Non c'è nulla di egoistico nell'amare se stessi.

Essere in relazione. Essenza dinamica, in continua evoluzione delle relazioni. L'essere in relazione ci descrive *in relazione con*. L'essere in relazione riguarda noi stessi in relazione con la coscienza universale e con il suo potenziale infinito. Essere in relazione riguarda noi *in relazione con tutto!*

Etere. Sorta di fluido superconduttore che scorre attraverso tutti gli oggetti fisici. Il vuoto dell'etere è estremamente denso, senza attrito ed è un veicolo.

Fisica della consapevolezza centrata sul cuore. Fisica dei campi di torsione che spiega azioni a distanza, guarigione a distanza, guarigione istantanea, viaggio nel tempo, levitazione, invisibilità ed energia illimitata (gratuita). La fisica dei campi di torsione è un modello emergente che sembra spiegare eventi che si verificano da migliaia di anni. È la fisica di tutti noi. È la fisica dell'amore.

Fisica torsionale. Modello emergente della scienza che studia i campi di torsione. È nota anche come fisica scalare.

Funzioni della grazia. C'è una componente del campo del cuore che può essere amplificata o moltiplicata quando è sommata ai componenti della grazia. Questa componente del campo del cuore può essere espressa come un'equazione matematica per accedere al potere personale, in cui: campo del cuore \times grazia = potere personale esponenziale ($HF \times G = PPE$). Come con qualsiasi equazione matematica, i componenti della grazia possono essere rilevati in più direzioni. Ogni componente del potere personale, diviso per la grazia, può sommare (o consumare), o portare insieme, le varie funzioni del campo del cuore. Essi sono correlati, interconnessi, interdipendenti, simbiotici, sinergici, sincronici e in torsione.

Gioco. Stato dell'essere che non segue alcun ordine del giorno, ma piuttosto s'impegna con gioia nel momento e osserva i pensieri. Giocare ci posiziona nei nostri cuori e ci permette di bypassare il cervello lineare, logico e analitico, che costruisce la realtà in base a ciò che è familiare. Il gioco è la porta d'accesso alla libertà di scelta; offre la capacità di rispondere alle circostanze, invece di reagire. Il gioco è l'amore potenziale che ti aspetta per unirti al divertimento. Scegli di giocare. Gioca e basta!

Gioia. Essenza sempre presente che si trova nel collegamento intrinseco del cuore con la coscienza universale. La gioia è accessibile a prescindere dalle nostre circostanze attuali. La gioia è il nostro stato naturale dell'essere. Quando incarniamo uno stato di gioia in modo coerente, la gioia brilla di luce nell'intersecarsi delle onde della nostra realtà.

Giuramenti del VAS. Il nostro più importante rapporto intimo è quello che abbiamo con noi stessi. La *relazione* con noi stessi è un connubio eterno tra il vero autentico sé e il nostro cuore. Le promesse sono semplici, profonde e significative. Impegnarsi ad amare, onorare e ascoltare se stessi attraverso il cuore, in salute e in malattia, in ricchezza o in povertà, fino alla morte. La promessa di apprezzare, incoraggiare noi stessi e sostenerci quando ne avremo più bisogno, e anche quando non sarà necessario. La promessa di essere sempre onesti con noi stessi e di esprimere la nostra verità per quella che è. Quando dimentichiamo una qualsiasi di queste promesse, è utile ricordare la premessa del perdono, il perdono è un dono della grazia in continua evoluzione. Nell'unione con noi stessi possiamo ritrovare la gioia. Sii gioia. Vivi gioiosamente. Divertiti! L'amore di sé viene prima di tutto e da lì, l'amore si moltiplicherà esponenzialmente. L'amore è un effetto a catena.

Grazia. L'espressione dell'amore incondizionato, ovvero la coscienza universale.

Impersonale. Non personale, come in mancanza di prospettiva, identificazione o emozione umana personale. Include tutte le prospettive come estensione dell'essere intrinsecamente senza prospettiva. Il potenziale della coscienza, così come l'amore incondizionato, sono impersonali.⁵⁰

50 Wicherink, *op. cit.*

Implosione fisica. Modello scientifico postulato dal fisico Daniel Winter, che afferma che l'intero universo materiale è stato creato da una sostanza immateriale, l'etere.

Individuale, individualità. La nostra unicità. Ciò che è individuale e l'individualità (indivi-dualità) si riferiscono alla nostra esperienza unica di noi stessi, non come esseri separati e distinti dalla coscienza universale, ma come dirette estensioni di essa. Ciascuno di noi è un'espressione unica della coscienza universale, e tutti noi proveniamo da ciò che comprende ogni identità.

Informazioni. L'informazione, come potenziale, viene memorizzata all'interno di serbatoi di coscienza conosciuti come campi di torsione. La risonanza dell'informazione stabilisce una connessione alle informazioni, attivandone il potenziale, e ciò che viene espresso sono energia ed esperienza.

Integrità. L'integrità è autenticità. Quando c'è integrità non si ha paura di nulla. L'integrità non è uno standard esterno fuori portata. L'integrità è dentro di noi, non deve essere guadagnata. Come la grazia, è liberamente accessibile, se solo lo vogliamo. L'integrità è semplicemente essere del tutto se stessi (chi siamo veramente), senza identificarci esclusivamente attraverso le maschere e i ruoli dietro cui ci possiamo nascondere. L'autenticità non è così spaventosa. Molti trascorrono tutta la vita scappando da se stessi e nascondono la propria grandezza intrinseca dietro a proiezioni. Risvegliarci alla nostra vera natura, in totale accettazione, può fermare la nostra estenuante maratona di evasione. Nella pausa, anche se solo per un attimo, c'è un incontro dell'anima come nostra firma autentica che inizia a esprimersi in un modo completamente nuovo e libero. Diventa facile come respirare. L'integrità, come l'autenticità, fa scaturire gioia dall'interno. Non occorre fare altro che essere se stessi; integrare ed esprimersi a partire da quello stato naturale.

L'integrità è anche l'espressione della coerenza e congruenza in tutte le intenzioni e le azioni. L'integrità è una presenza del cuore e della mente che risponde onestamente in questo momento a *ciò che è in piena trasparenza*. Quando accettiamo l'integrità, facciamo una scelta potente. Quando incarniamo l'integrità, la coerenza segue invariabilmente, in quanto esse non si escludono a vicenda. L'integrità stabilisce un campo coerente di connessione con tutto ciò che

è, consentendo a tutto ciò che siamo già di manifestarsi come ciò che siamo destinati a diventare.

Intenzione. L'intenzione è rilasciare tutte le tensioni, gli interessi e la resistenza verso ciò che è di ostacolo al cambiamento. Basta scegliere, osservare, lasciar andare, avere fiducia, permettere che accada e scegliere. L'intenzione, in ME, è definita come l'intento di connettersi a tutto ciò che è, attraverso l'unità. Per me l'intenzione è un'opportunità, è la porta di accesso all'unità.

Intero. L'essenza di ciò che siamo. Essere completi. Non vi è alcun vuoto nell'intero.

Interpretazione transazionale della meccanica quantistica. Teoria proposta nel 1986 da John G. Cramer presso l'Università di Washington. Questo modello esplora le interazioni quantistiche del tempo: "Un'onda stazionaria che viaggia avanti nel tempo è indicata come *onda ritardata*; un'onda stazionaria che viaggia a ritroso nel tempo è indicata come *onda avanzata*." Nel punto d'intersezione tra le onde, avviene un annullamento che crea il momento presente. Cramer sostiene che non esiste alcun effetto dell'osservatore o collasso della funzione d'onda, ma piuttosto che il tempo è un flusso continuo d'intersezione di onde stazionarie. Questo implica che il tempo è bidirezionale, non unidirezionale. Anche Cramer condusse ricerche pilota con i fotoni, dimostrando che i fotoni potevano viaggiare avanti e indietro nel tempo.⁵¹

Lanciare un sasso in uno stagno. Metafora per descrivere la percezione della nostra realtà personale. Il sasso rappresenta la nostra scelta, mentre lo stagno rappresenta la coscienza universale. La scelta di lanciare un sasso nello stagno crea un effetto a catena che si propaga in tutte le direzioni, riverberando attraverso tutto ciò che coinvolge la nostra scelta. Il sasso crea le increspature delle onde. A loro volta, le onde rispondono al sasso lanciato. (*Vedi anche* Effetto a catena)

Lasciar andare. Conosciuto anche come arrendersi o permettere. Permettere prevede un ritorno al fluire. Quando permettiamo il cambiamento, che è la nostra essenza naturale, allora il cambiamento fa fluire il potenziale illimitato. Lasciar andare è una liberazione dagli attaccamenti a *ciò che è* e a *ciò che apparentemente non è*. Lasciar andare significa accogliere la totalità; accogliere tutto. L'inclusione

51 Cramer, "Transactional Interpretation of Quantum Mechanics".

è la libertà che non ha opposti. Semplicemente è e *non è*, insieme, come uno. Quando permettiamo, accettiamo e includiamo tutto, non abbiamo bisogno di aggrapparci a nulla.

Lasciar andare e notare che il divario non c'è più. Quando il desiderio del nostro cuore e la sua manifestazione esteriore sono simili, il divario tra loro non c'è più. Il divario può essere un segnale nella nostra consapevolezza, che indica i nostri progressi e movimenti verso l'esperienza desiderata. La consapevolezza del divario può essere un segnale per la coscienza, che ci mostra che, in virtù del nostro moto perpetuo, in realtà non siamo mai fermi. Quando ci lasciamo andare, creiamo un ponte tra il desiderio del nostro cuore e la sua manifestazione, e poi osserviamo i nostri pensieri mentre attraversiamo il ponte che collega i due.

Lavoro energetico. Lavorare su noi stessi come se fosse un lavoro. Com'è faticoso!

Leva. Traiettorie o marcatore nella nostra consapevolezza che consente l'evoluzione personale, la trasformazione o la coerenza all'interno di un campo unificato in modo che possa testimoniare il dispiegarsi di qualcosa di diverso. (*Vedi Spazio di manovra*)

Malattia (dis-agio). Uno stato d'essere che descrive una mancanza di agevolezza e fluidità nei sistemi interconnessi dell'ologramma del corpo individuale. In questo stato d'essere, i sintomi del malessere sono spesso raggruppati insieme ed etichettati sotto forma di diagnosi. Classificati in termini di diagnosi, le malattie sono campi morfici. (*Vedi Benessere*)

Manipolazione. Distorcere l'amore e piegarlo attraverso un imbutto costrittivo chiamato *agenda*.

Cancella l'ordine del giorno. L'amore è privo di ordine del giorno. La manipolazione è un metodo che sfrutta l'amore per succhiare energia. La manipolazione crea una lotta di potere e una dispersione delle risorse.

Mappe. Modelli che spiegano la coscienza. Le mappe espandono la nostra esperienza di noi stessi come esseri senza limiti. Le mappe sono strumenti che ci consentono di navigare attraverso tutti gli schemi della coscienza. Ricorda, in ogni caso, che la mappa non è il territorio.

Maschera. Una forma di proiezione che indossiamo abitualmente quando ci relazioniamo con gli altri e anche con noi stessi. Le ma-

schere sono una scelta, non un obbligo. La maggior parte delle persone, però, non è consapevole di non essere la maschera che indossa. Le maschere, in ultima analisi, non ci definiscono né ci limitano, a meno che non permettiamo che ciò accada. Ogni rappresentazione di noi stessi che non rispecchia chi siamo veramente nella nostra essenza è una maschera.

Alcune maschere sono utili per navigare in modo efficace attraverso la realtà esperienziale, in particolare nella *relazione* con gli altri. Le maschere ci limitano quando c'identifichiamo con esse, ovvero quando pensiamo che la maschera è ciò che siamo, invece che un semplice contenitore per esprimere la coscienza in cui scegliamo di entrare e che va dal nostro vero sé come non-sé fino al tutto. Quando una maschera diventa un appuntamento fisso della nostra consapevolezza che si autoprotette, possiamo perdere di vista chi siamo veramente.

Tutte le maschere sono costrutti. Le maschere di per sé non sono intrinsecamente buone o cattive. Alcune maschere sono utili, mentre altre non lo sono. Essere in grado di notare le nostre maschere, pur mantenendo l'essenza del nostro vero autentico sé è ciò che fa la differenza tra rigidità, limitazioni, confusione e disagio e sfruttare le maschere per una maggiore flessibilità, espansione, chiarezza e benessere.

Matrix Energetics. Potente campo morfico del potenziale della coscienza che prevede la trasformazione istantanea e permanente dei modelli fisici, mentali, emozionali, spirituali, relazionali, finanziari, ambientali e autoreferenziali. Sulla base di principi ampiamente conosciuti della fisica quantistica e principi meno noti della fisica torsionale, ME attinge a un campo morfico dal potenziale infinito e offre un facile accesso a possibilità illimitate.

Meme. Richard Brodie, in *Virus della mente*, definisce un meme come "unità d'informazione in una mente la cui esistenza influenza gli eventi in modo tale che più copie di se stesso vengono create in altre menti".⁵² Egli guarda ai memi in termini di "orecchiabilità" e definisce l'efficacia di un meme in base a quanto velocemente il pensiero viene replicato.

Memi associativi. Memi che sono stati fusi concettualmente nella nostra consapevolezza. Sono simili agli atteggiamenti, perché la

52 Brodie, *op. cit.*, 11.

presenza di un meme innesca un pensiero o un'emozione o un altro meme.⁵³

Memi distintivi. Distinzioni arbitrarie derivate dall'attribuzione di etichette e categorie alla realtà. Non fare nulla. *Non agire e non lasciare nulla d'incompiuto* è il cuore di ciò che insegniamo ai nostri studenti in ME. Quando non agiamo, otteniamo accesso a tutto, ovvero al potenziale della coscienza. Quando non agiamo, quando *non* siamo l'agente, diventiamo una porta aperta per la grazia, che entra e agisce attraverso di noi.

Memi limitanti. Schemi d'informazione che ci possono impedire di accedere al nostro pieno potenziale. Siamo perfettamente in grado d'identificare questi memi e sostituirli con altri più utili, più ampi. Diverse categorie di memi sono di natura universale e ci ostacolano o ci aiutano a ottenere l'accesso al nostro pieno potenziale della coscienza. Spesso siamo limitati da memi genitoriali, intellettuali, emotivi, sociali, relazionali e di sopravvivenza. Esempi di memi limitanti includono, per esempio:

Non sei bravo abbastanza.

Non meriti.

Programmato per creare problemi.

Programmato per il dolore, il malessere, la malattia.

Programmato per non accettare aiuto.

Programmato per il senso di colpa.

(Vedi anche Memi utili)

Memi strategici. Idee o credenze che si riferiscono alla causa ed effetto. I memi strategici ci aiutano a navigare dal punto A al punto B. Se compiamo certe azioni, sperimenteremo un certo risultato. I memi strategici sono utili per organizzare la coscienza in modo da facilitare la realizzazione di obiettivi specifici.

Memi utili. Schemi d'informazione che ci aiutano ad accedere al nostro pieno potenziale. Esempi

di memi utili includono, per esempio:

Volontà di creare.

Volontà di accettare.

Volontà di amare.

Volontà di imparare.

Volontà di cambiare.

53 Brodie, *op.cit.*, 23.

Volontà di perdonare.

(Vedi anche Memi limitanti)

Mettere a fuoco le nostre lenti della consapevolezza. Significa espandere la nostra personale prospettiva limitata al di là dei confini dei nostri pensieri, opinioni, credenze e pregiudizi percettivi, per includere il regno del non sapere. Quando risuoniamo nello spazio del non sapere, possiamo accedere a tutto ciò che non rientra nei parametri limitati di ciò che pensiamo di sapere. Il risultato è che possiamo accedere a più possibilità, all'interno del regno dell'infinito.

Miracolo. Qualsiasi evento al di fuori del regno delle aspettative o al di là delle idee preconcepite che riguardano ciò che è probabile che si verifichi. Quando lasciamo andare le aspettative, i preconcepi e l'attaccamento a risultati specifici, ogni istante diventa un miracolo. Quando ci aspettiamo l'inaspettato, l'inaspettato diventa la nuova normalità. I miracoli sono il potenziale della coscienza che si manifesta attraverso di noi, come noi.

Neutralità. Lo stato in cui non vi è alcuna predominanza di polarità positiva o negativa. Inoltre non c'è giudizio. *Ciò che è giusto* lo è nella sua interezza. Comprende entrambi i lati della polarità, positivo e negativo. La neutralità risiede nello spazio tra positivo e negativo, ed è proprio lì che le cose cambiano più facilmente. La neutralità include tutto. Neutralità non significa insensibilità; significa piuttosto sentirsi collegati a ogni cosa, il che significa che tutto diventa accessibile. La neutralità crea l'opportunità di trascendere i nostri limiti percepiti. La neutralità è un'estensione dell'unità e ci fornisce la leva per cambiare le cose. Quando ci relazioniamo con gli altri, la neutralità è una forma compassionevole d'interesse.

Non sapere. Solo quando andiamo oltre ciò che pensiamo di sapere, siamo in grado di accedere al nostro pieno potenziale. Un'aderenza troppo rigida alle idee e credenze limita i nostri parametri, impedendoci di espanderci nel regno dell'indeterminatezza, dove tutto diventa possibile.

Apprendoci al non sapere, accediamo a tutto ciò che si estende oltre la nostra parvenza di conoscenza. Dall'ampia prospettiva del non sapere, la nostra consapevolezza si muove verso una prospettiva limitata a ciò che è, ovvero al suo essere senza prospettiva e senza limiti. Sapere di non sapere fornisce l'accesso a tutto.

Ologramma. Secondo l'autore americano Michael Talbot, "un ologramma è una fotografia tridimensionale prodotta con l'aiuto di un laser: l'oggetto da fotografare viene prima immerso nella luce di un raggio laser, poi un secondo raggio laser viene fatto rimbalzare sulla luce riflessa del primo e lo schema risultante dalla zona d'interferenza dove i due raggi s'incontrano viene impresso sulla pellicola fotografica. Quando la pellicola viene sviluppata risulta visibile solo un intrico di linee chiare e scure ma, illuminata da un altro raggio laser, ecco apparire il soggetto originale. La tridimensionalità non è l'unica caratteristica interessante degli ologrammi: se l'ologramma di una rosa viene tagliato a metà e poi illuminato da un laser, si scopre che ciascuna metà contiene ancora l'immagine intera della rosa. Anche continuando a dividere le due metà, vedremo che ogni minuscolo frammento di pellicola conterrà sempre una versione più piccola, ma intatta, della stessa immagine. Diversamente dalle normali fotografie, ogni parte di un ologramma contiene tutte le informazioni possedute dall'ologramma integro".

Olone. Unità morfica. Il termine è stato coniato dal dottor Rupert Sheldrake. (*Vedi anche* Unità morfica)

Onda portante. Un'onda elettromagnetica che può essere modulata nella sua frequenza, ampiezza o fase per trasmettere parole, musica, immagini o altri segnali.

Opinione autentica. Prospettiva espressa onestamente, in questo istante. L'opinione autentica può essere accessibile ed espressa più facilmente quando incarna il VAS e il vero autentico sé *in relazione*.

Opport-unità. L'opportunità è una porta d'accesso per l'unità.

Osserva ciò che è cambiato, non ciò che è uguale. Metodo per mettere la consapevolezza in risonanza con il cambiamento che sta già avvenendo. Solitamente tendiamo a notare ciò che non cambia, e questo di solito fa sì che le cose restino esattamente come sono.

Paura. Amore in uno stato confusionale.

Perfettamente imperfetto. Descrive l'esperienza del vero autentico sé (VAS); l'esperienza di esistere in pace dentro di sé come essere senza limiti, pur con le limitazioni percepite. È talmente perfetto da essere perfettamente imperfetto. (*Vedi anche* Vero autentico sé)

Portato a compimento. A livello di trasformazione, ciò che è *compiuto* si riferisce a quello stato in cui gli schemi in cui eravamo impigliati e che ci hanno impedito di amare incondizionatamente

sono stati rilasciati. Questo non significa necessariamente che abbiamo esaurito la nostra interazione con uno schema. Ci sono molti livelli di compiutezza e ognuno ci offre una diversa angolazione della consapevolezza.

In realtà la compiutezza avviene prima ancora d'iniziare, inoltre, in uno stato di flusso, nulla è veramente compiuto. Il modo in cui abbiamo scelto di entrare in contatto con la nostra consapevolezza circa l'aver portato a compimento uno schema è sempre una questione di scelta.

Potenziale della coscienza. Secondo il significato attribuito in questo libro, il potenziale della coscienza è nullo, perché non si è ancora espresso in qualcosa. Il potenziale della coscienza è la coscienza universale *prima* che crei, realizzi e/o faccia esperienza di qualcosa. Il potenziale della coscienza è privo di distinzioni e confini, e di conseguenza non ha limiti. Il potenziale indifferenziato della coscienza è senza limiti, senza forma, senza peso, senza tempo, senza spazio, senza pensiero e totalmente accessibile. Il potenziale della coscienza è l'amore incondizionato prima che l'amore si esprima attraverso condizioni.

Potenziale infinito. Possibilità ed espressioni illimitate; senza limiti o confini.

Potere autentico. Forza interiore e verità accessibili attraverso il campo del cuore e la grazia. Non è una forma di potere su qualcuno o qualcuno, ma un potere interiore.

Potere personale. Funzione della grazia. Il potere personale non è un esercizio di potere su niente e nessuno. Come definito in questo libro, il potere personale è il potere che viene da un ingresso diretto al campo del cuore e dal potenziale infinito che diventano disponibili quando accediamo alla rete del potenziale della coscienza universale. Connessione centrata sul cuore non significa avere potere su qualcuno o qualcosa.

Praticamente perfetto. La pratica di essere e vivere ciò che già è perfetto. Praticamente perfetto non significa *quasi perfetto* o *non del tutto perfetto*. Praticamente perfetto è la pratica di riconoscere la perfezione insita in ogni cosa.

Praticità. L'essere pratico, ovvero ciò che può essere applicato agli aspetti di una situazione che coinvolge l'attuale esperienza del fare o di essere qualcosa, piuttosto che teorie o idee su di esso.

Prendere l'ascensore. Procedimento per scendere nel campo del cuore. Visualizza un ascensore. Immagina te stesso in miniatura mentre entri in ascensore. Le porte si chiudono. Premi il pulsante per la discesa. Segui la tua consapevolezza, immaginando l'ascensore mentre scende dalla testa, giù attraverso la gola, e poi più in basso fino alla cavità toracica. Le porte dell'ascensore si aprono. Osserva i tuoi pensieri quando esci dall'ascensore in quello spazio senza spazio né luogo.

Principi di Matrix Energetics. Assorbi ciò che è utile. Scarta ciò che è convenzionale. Nessuna via come via. Osserva i tuoi pensieri, abbandona le limitazioni dovute a ciò che hai imparato fin qui e i pregiudizi della percezione che ti hanno limitato. Esci dai tuoi schemi in modo che il campo possa fluire attraverso di te, per esprimere ciò che avviene spontaneamente nel momento.

Problema. Definito dal dizionario *Merriam-Webster* come "questione o situazione considerata sgradita o dannosa e che ha bisogno di essere affrontata e superata". Questa percezione personale prevalentemente negativa limita le nostre opzioni. In una scala di polarità, un problema ha carica negativa. La soluzione sconosciuta per un determinato problema si trova sul lato opposto della scala di polarità, a cui viene attribuita la carica positiva corrispondente. Sfortunatamente, finché ci concentriamo sulla ricerca della soluzione del problema, siamo in risonanza con la sua polarità, ed è proprio questo il vero problema.

Processo degli universi paralleli. Metodo insegnato in ME per espandere i riferimenti e la risonanza con gli altri aspetti di noi stessi, al di là di quello che stiamo osservando e vivendo in questo istante. Dal momento che possiamo espandere la nostra risonanza personale utilizzando gli universi paralleli, siamo in grado di sperimentare noi stessi in modo diverso; possiamo infatti attingere facilmente e con costanza a diverse opzioni che sono estensioni della consapevolezza, per sperimentare realmente noi stessi come esseri poliedrici e senza limiti, ovvero ciò che siamo veramente.

Proiezione. Potremmo arrivare a conoscere noi stessi attraverso le proiezioni degli altri, ma se queste proiezioni non sono precise, rischiamo di dimenticare chi siamo veramente. Se le proiezioni derivano da percezioni distorte, potremmo codificare informazioni che non corrispondono alla nostra essenza illimitata.

Prospettiva. Punto di riferimento unico.

Protezione. Difesa contro il danno o la perdita percepita. Quando ci troviamo in un sottoinsieme della realtà che ci dice che abbiamo bisogno di protezione, anche la nostra percezione ha bisogno di protezione. Finché *crediamo* di aver bisogno di protezione, avremo bisogno di protezione. La necessità percepita di protezione è questione di vibrazione della risonanza. Laddove risuoniamo, dovremo sperimentare. L'amore non ha bisogno di protezione. La consapevolezza dell'amore è protezione. A volte l'amore indossa un impermeabile o un camuffamento per passare attraverso una tempesta o nella giungla. La consapevolezza è la chiave. La protezione è semplicemente un'estensione della consapevolezza. Se percepisci un bisogno di protezione, immagina te stesso all'interno di una bolla rosa di amore incondizionato e invita questa bolla a espandersi per includere tutto ciò che osservi.

Punto nodale. Schema di onda stazionaria. Ogni esperienza che abbiamo fatto è codificata come un punto nodale nel nostro ologramma personale. Secondo i fisici, "lo schema d'onda associato alle frequenze naturali di un oggetto è caratterizzato da punti che sembrano fermi. Per questo motivo, lo schema spesso viene chiamato 'schema di onda stazionaria'. I punti dello schema che sono fermi sono indicati come punti nodali o posizioni nodali. Queste posizioni sono il risultato dell'interferenza distruttiva di un incidente e di onde riflesse".⁵⁴

Realtà. Non possiamo mai sapere per certo che cosa sia la realtà. Siamo in grado di conoscere la realtà solo attraverso la nostra percezione di essa. Le nostre lenti della consapevolezza ci forniscono un aiuto per osservare, percepire e sperimentare quel qualcosa che chiamiamo realtà.

Ricerca. Consapevolezza che si esprime attraverso la nostra curiosità, sincronizzata con le potenzialità infinite.

Risonanza. Vibrazione.

Risonanza morfica. Secondo la definizione di Rupert Sheldrake, "influenza di precedenti strutture di attività su successive strutture analoghe di attività organizzate dai campi morfici. Attraverso la risonanza morfica, le influenze formative causali passano nello spazio e nel tempo, e si presume che queste influenze non decadano con la distanza nello spazio o nel tempo, ma vengano dal passato. Maggiore

54 Physics Classroom, "Standing Wave Patterns".

è il grado di somiglianza, maggiore è l'influenza della risonanza morfica. In generale, le unità morfiche si ricordano del passato e sono soggette all'autorisonanza con i loro stati passati".⁵⁵

Scegli, osserva, lascia andare, permetti che accada, abbi fiducia, scegli. Un metodo per sperimentare il cambiamento. *Scegli* uno schema che desideri modificare o manifestare. *Lasciati andare* nel campo del cuore e *osserva* la connessione con tutto il resto, ovvero con la coscienza universale. *Lasciati andare* e liberati da ogni attaccamento e resistenza al cambiamento. Lasciati andare con neutralità, che è l'accesso per entrare in unità con tutto il resto. *Permetti* allo schema che hai notato di esistere nella tua consapevolezza, mentre osservi anche la presenza di altre possibilità. *Abbi fiducia* nel cambiamento che noti, non in ciò che è rimasto uguale. *Scegli* dove risuonare.

Scegliere. Il processo di allineamento della consapevolezza con uno stato di possibilità per stabilire la risonanza così che una possibilità possa diventare una probabilità che si esprime attraverso l'esperienza. Basta scegliere.

Scelta. La capacità intrinseca di scegliere dove risuonare nella nostra consapevolezza. Il potere di scelta crea il ritmo delle nostre realtà individuali e collettive. Le nostre scelte determinano le esperienze che viviamo.

Scendi in profondità, stabilisci l'intenzione e lascia andare. Principi guida insegnati in ME per facilitare la consapevolezza e il riconoscimento del cambiamento: *scendi in profondità* nel campo del cuore (vedi il capitolo 5 per suggerimenti sul procedimento). *Stabilisci l'intenzione*: scegli due punti che catturano la tua attenzione. Dove c'è consapevolezza, ci sono anche flussi d'informazione. Quando sei all'opera con i due punti, soprattutto all'inizio, l'intenzione è utile per imparare a osservare i propri pensieri e quindi notare ciò che è cambiato. *Lascia andare* ed esci dalla strada conosciuta, in modo che il campo del potenziale della coscienza si possa esprimere attraverso di te. Questo significa anche lasciar andare tutte le aspettative sui risultati.

Schema. Le informazioni contenute in una configurazione specifica, che, attraverso la risonanza, vengono espresse sotto forma di energia ed esperienza. La nostra esperienza della realtà è un risul-

55 <http://www.sheldrake.org/Resources/glossary/index.html>.

tato della nostra risonanza con schemi d'informazione. Etichettare un problema come "schema" ci permette di spostare la nostra consapevolezza in un territorio neutrale. Inoltre, ci fornisce lo spazio di manovra per riconfigurare il modello. Interagire con uno schema, piuttosto che con un *problema*, *condizione* o *malattia*, libera lo schema dalla sua risonanza morfica e memetica con altri schemi simili. (*Vedi anche Segnale*)

Segnale. Schema d'informazione della nostra realtà esterna che ci rimanda a un pezzo di noi stessi che dobbiamo ancora riconoscere dall'interno. Possiamo percepire gli schemi segnalatori come problemi, malattie, relazioni o come qualsiasi cosa in risonanza con un aspetto della nostra realtà personale, o punto di vista. (*Vedi anche Schema*)

Serbatoi. Costrutti d'informazioni che danno forma a un'esperienza. Esempi di serbatoi sono i campi morfici, i memi, le maschere e i ruoli.

Simpatia. Affinità tra persone o cose che s'influenzano l'un l'altra. Tendenza a pensare o sentire come un altro. A livello energetico, "simpatia" significa mettersi in vibrazione con la risonanza di un altro. In pratica, quando una persona è triste e noi simpatizziamo con lei, è probabile che anche noi diventeremo tristi.

Sincronicità. Secondo Carl Jung, "la sincronicità è l'unione di eventi interni ed esterni che non possono essere spiegati tramite cause ed effetti significativi per l'osservatore".⁵⁶ Quando siamo consapevoli della sincronicità, riusciamo a vedere che ogni cosa è interconnessa e ci rendiamo conto che le coincidenze non esistono.

Spazio di manovra. Leva. Informazioni osservate all'interno di uno schema che offre la massima flessibilità per svelare uno schema e creare una configurazione diversa. L'apertura percepita in una possibilità diversa, al di là dell'attuale esperienza. Movimento della consapevolezza attraverso un costrutto rigido per creare maggiore flessibilità, espansione e flusso. Lo spazio di manovra è quello che osserviamo o percepiamo quando interagiamo con quegli schemi che abbiamo identificato come problemi, condizioni o malattie. Lo spazio di manovra può essere identificato ponendo una domanda aperta, per esempio: "Se sapessi dove si trova *lo spazio di manovra*

56 <http://www.in5d.com/carl-jung-synchronicity.html>.

all'interno di questo schema, così da poter cambiare lo schema, cosa noterei?".

Spiritualità. Ha un significato diverso per ciascuno di noi. Molti definiscono la spiritualità come la ricerca di qualcosa di sacro al di fuori del dominio del mondo fisico. Come definito in questo libro, la spiritualità è saper mettere in pratica, ovvero la flessibilità della coscienza. La flessibilità della coscienza è una porta d'accesso alla libertà.

Spiegazione. Serie di affermazioni che rendono qualcosa chiaro o facile da capire. Inoltre, l'atto o il processo di raccontare, mostrare o di essere la ragione o la causa di qualcosa. Ogni spiegazione usa il linguaggio per articolare qualcosa che il linguaggio non riesce a spiegare in maniera adeguata. Le spiegazioni sono come ponti che la nostra consapevolezza individuale usa per comprendere qualcosa che trascende la spiegazione. Le parole come onde portanti trasmettono ciò che secondo noi potrebbe accadere, non ciò che sta *realmente* accadendo. Del resto, non possiamo mai sapere con assoluta certezza cosa sta *realmente* accadendo. Nel momento in cui decidiamo di sapere con certezza cosa sta accadendo, in realtà stiamo limitando ciò che potrebbe accadere. Ricorda, i concetti e le spiegazioni servono come mappe per descrivere il territorio della coscienza, ma non sono il territorio stesso.

Stati di possibilità. Dispiegamenti transitori del nostro potenziale illimitato *prima* che si realizzi sotto forma di esperienza. Gli stati di possibilità ci circondano in ogni momento.

Tempo. Secondo la definizione del dizionario *Merriam-Webster*, "il tempo è un *continuum* non spaziale, che si misura in termini di eventi che si succedono l'un l'altro, dal passato attraverso il presente fino al futuro".

Tempo come torsione. Nel 1913, il dottor Élie Cartan è stato il primo a dimostrare chiaramente che, nella teoria generale della relatività di Einstein, i flussi di spazio e tempo non solo *curvano*, ma possiedono anche un movimento rotatorio o a spirale intrinseco. Questo fenomeno è noto come torsione. È ormai generalmente accettato che lo spazio che circonda la Terra, e forse l'intera galassia, segue quella che viene definita rotazione destrorsa. Questo significa che l'energia è influenzata a girare in senso orario come se viaggiasse attraverso il *vacuum* fisico. Queste ricerche sulla torsione sono state poi ulte-

riormente approfondite nell'opera del russo Nikolaj A. Kozyrev. Utilizzando la rotazione e la vibrazione in esperimenti di laboratorio, la ricerca sistematica ha dimostrato che si tratta di campi di torsione in grado d'influenzare il flusso del tempo.⁵⁷

Toroide. Forma di flusso dell'idrodinamica che permette ai fluidi di muoversi a spirale verso l'interno e verso l'esterno sulla stessa superficie del toroide. Si tratta di una forma molto stabile. Se l'universo è essenzialmente creato da una sostanza universale, l'etere, deve esserci una forma usata per creare ciò che è diverso e distinto da questa sostanza universale. Il toroide è il flusso perfetto della natura per creare un'entità apparentemente separata nell'etere senza forma, abbastanza stabile per durare. Tutto prende forma attraverso i toroidi. Il campo del cuore è un toro. Il toro è il contenitore attraverso il quale la coscienza si esprime come materia, forma ed esperienza.

Torsione. Spin.

Trascendere. Generalmente inteso come elevarsi al di sopra o andare oltre, oltrepassare, superare. In questo libro, trascendere significa andare al di là di un costrutto limitato della coscienza verso una nuova forma di espressione dell'informazione, dell'energia e dell'esperienza.

Trascendere la dualità. Riconoscere che la dualità è parte della nostra esperienza, ma non la limita. Questo processo è anche indicato come consapevolezza dell'unità.

Trasformare. Modificare la forma o l'espressione di qualcosa. La nostra essenza di esseri illimitati è una costante che non cambia. La nostra esperienza o l'espressione di questa essenza è il processo di cambiamento vissuto attraverso la trasformazione.

Tu. Tutto. Tutti. IO SONO. Amore. Coscienza universale e le sue potenzialità infinite.

Tutto. La totalità. Tutto è impersonale in natura e si estende ben oltre la consapevolezza individuale, al di là del tessuto dello spazio-tempo, e al di là di qualsiasi cosa possiamo pensare di conoscere definitivamente. La coscienza universale è tutto. Nella sua interezza, essa è priva di prospettiva e identità perché include tutti i punti di vista come parte di sé. Tutto è amore, e l'amore è tutto. (*Vedi anche Coscienza universale*)

57 International Metaphysical University, "Torsion Fields and the Science of Time".

Unità morfica. Secondo Sheldrake, “unità di forma o organizzazione, come per esempio atomi, molecole, cristalli, cellule, vegetali, animali, schemi di comportamento istintivo, gruppi sociali, elementi culturali, ecosistemi, pianeti, sistemi planetari o galassie. Le unità morfiche sono organizzate in gerarchie nidificate di unità all’interno di altre unità: un cristallo, per esempio, contiene molecole che contengono atomi, che contengono elettroni e nuclei, che contengono particelle nucleari, che contengono quark”.⁵⁸

Universi paralleli o interpretazione dei molti mondi. Per il teorico quantico e matematico Hugh Everett III, questi termini si riferiscono a un modello di fisica quantistica che cerca di spiegare ciò che accade al di fuori del collasso della funzione d’onda. La teoria postula che un collasso della funzione d’onda non si verifica mai del tutto. La teoria afferma che esiste una *funzione d’onda universale* in base alla quale si realizzano sempre tutte le possibilità che questa si verifichi. Tutte le possibilità diventano poi reali, anche se all’interno di realtà alternative.⁵⁹

Universo olografico. Il fisico e filosofo David Bohm ha concluso che le particelle subatomiche sono in grado di rimanere in contatto tra loro, indipendentemente dalla distanza che le separa, non perché trasmettono una sorta di misterioso segnale; la loro separazione infatti è un’illusione. Bohm ha postulato che la natura ultima della realtà fisica non è una collezione di oggetti separati, come appare a noi; piuttosto, la realtà fisica è un intero in perpetuo flusso dinamico.

Per Bohm, le intuizioni di meccanica quantistica e la teoria della relatività mostrano un universo in cui tutti i componenti si fondono in un unico insieme. Questo insieme senza divisioni non è statico; è in un costante fluire e divenire. È invisibile, come una sorta di etere da cui derivano tutte le cose e in cui tutte le cose alla fine si dissolvono. Infatti, anche la mente e la materia sono uniti. Bohm definisce la sua teoria ologramma. I termini *olo* e *movimento* si riferiscono a due caratteristiche fondamentali della realtà. Il *movimento* si riferisce a un costante stato di flusso; *olo* significa che la realtà è strutturata in modo simile a un ologramma. Bohm infatti afferma che l’universo è come un ologramma.

58 *Ibid.*

59 Everett, “Theory of the Universal Wave Function”.

Uno. Tutto. L'amore è. Uno è la coscienza universale, che si esprime dal potenziale della coscienza o amore incondizionato, che può essere rappresentato dallo Zero. L'Uno fa parte dello Zero e contiene tutti gli Zero, ma Uno non è maggiore di Zero. Dallo Zero, come *non-cosa*, nasce *qualcosa*, e quel *qualcosa* è l'Uno. L'amore incondizionato (il campo del punto zero come potenziale della coscienza) che esprime come l'Uno possa essere considerato *subordinato* o *condizionato* in virtù dei parametri che ha scelto. I parametri scelti sono l'Uno. Solo l'Uno. Tuttavia, dal momento che l'Uno è onnicomprensivo, non ci sono confini. *Onnicomprensivo* implica inclusione infinita, infinita espansione, infinite possibilità ed espressione infinita. Quindi l'Uno è amore incondizionato.

Verità. In definitiva, la verità è un'esperienza profondamente personale. Ai fini di questo libro, ciò significa comprendere la nostra verità per quanto riguarda la natura della nostra realtà come esseri illimitati.

Vero autentico sé (VAS). Differisce dal nostro sé autentico, che è limitato. Il VAS è caratterizzato da illimitatezza con limitazioni. In effetti, si dice: "So di essere il potenziale della coscienza e un essere senza limiti, eppure coesisto pacificamente con i miei limiti autoimposti. Ogni giorno, in ogni momento, sto realizzando e lasciando andare chi ero fino a un momento prima, in modo da poter accogliere chi sto diventando." Il VAS ha la presenza e la consapevolezza di un essere divino, ovvero l'amore incondizionato sotto forma di luce coerente. Ha anche percezioni limitate di sé che sono state condizionate sotto forma di consapevolezza personale. Questi aspetti coesistono e vengono sintetizzati senza giudizio. Il nostro VAS è disposto a esplorare parti del sé che non può abbinare all'immagine del suo essere senza limiti, aprendosi a quelle parti con lo stesso amore e la stessa luce.

Il VAS abbraccia l'intera totalità dell'essere; non nasconde alla consapevolezza ciò che non gli piace.

Il VAS è perfettamente imperfetto.

Vero autentico sé in relazione. Espressione congruente di coerenza dal nostro vero autentico sé. Il vero autentico sé *in relazione* è l'integrità-in-azione. Il vero autentico sé *in relazione* manifesta intenti chiari e rapporti sani.

Vibrazione. Risonanza.

Viaggio nel tempo in Matrix Energetics. Strategia efficace per abbandonare gli schemi limitanti del passato ed espandersi, in risonanza con il potenziale illimitato.

Vortice. Piccolo tornado che attira nella sua potente corrente tutto ciò che lo circonda.

Zero. Simbolo con un valore infinito. Per esempio, Zero rappresenta l'amore incondizionato come potenziale della coscienza. Lo Zero non è il nulla, inteso come *senza valore*. Zero è nulla, tutto e l'insieme di tutti i valori o espressioni. Lo Zero è uno spazio vuoto pieno di potenziale. Come nulla, lo Zero non ha parametri né prospettive. È un campo zero del potenziale infinito della coscienza.

Bibliografia

- Bischof, Marco, "Biophotons: The Light in Our Cells". *Journal of Optometric Phototherapy*, marzo 2005, 1-5.
- Bohm, David, *Universo, mente, materia*. Como, Red, 1996.
- Brodie, Richard, *Virus della mente*. Ecomind, 2000.
- Cramer, John G. e l'American Institute of Physics, "The Transactional Interpretation of Quantum Mechanics". *Reviews of Modern Physics* 58 (1986): 647-88.
- Dawkins, Richard, *Il gene egoista*. Milano, Mondadori, 2007.
- Everett, Hugh, III, "The Theory of the Universal Wave Function". [Http://www.physics.about.com](http://www.physics.about.com).
- Green, Glenda, "Jesus on Science". In *Love without End, Jesus Speaks*, 2nd rev. ed. Sedona, AZ, Spiritis, 1999.
- Hammond, Richard T., "Torsion Power". Manoscritto inedito, North Dakota State University. <http://gravityresearchfoundation.org/pdf/awarded/1996/hammond.pdf>.
- Hershey, Stephen, "The Coherent Heart: A Discussion with Dr. Rollin McCraty". *Reality Sandwich Blog*, 2012. http://realitysandwich.com/130470/the_coherent_heart.
- Institute for Applied Biophoton Sciences. <http://www.biontology.com>.
- Institute of HeartMath. "The HeartMath Definition". <http://www.heartmath.org/templates/ihtm/enewsletter/publication/2012/spring/heartmath-definition.php>.
- International Metaphysical University. "Torsion Fields and the Science of Time". <http://intermetu.com/2012/03/torsion-fields-and-the-science-of-time>.
- Jones, Andrew Zimmerman, "Does Time Really Exist?". <http://physics.about.com/od/timetravel/f/doestimeexist.htm>.
- Joos Erich, H. Dieter Zeh, Claus Kiefer, Domenico J. W. Giulini, Joachim Kupsch e Ion-Olimpiu Stamatescu, *Decoherence and the Appearance of a Classical World in Quantum Theory*. 2nd ed. New York, Springer, 2003.

- Jung, Carl, *Synchronicity: An Acausal Connecting Principle*. Vol. 8 of *The Collected Works of C. G. Jung*. Princeton, NJ, Princeton University Press, 2010. Per l'edizione italiana si veda *Opere*. Torino, Bollati Boringhieri, 2007.
- McKenna, Terence, "New Maps of Hyperspace". In *The Archaic Revival: Speculations on Psychedelic Mushrooms, the Amazon, Virtual Reality, UFOs, Evolution, Shamanism, the Rebirth of the Goddess, and the End of History*. New York, HarperCollins, 1992.
- Miller, George A., *I problemi della psicologia: la scienza della vita mentale*. Milano, Mondadori, 1975.
- Nin, Anaïs, *D. H. Lawrence: An Unprofessional Study*. Paris, Edward W. Titus, 1932.
- Open CRS, "Direct-to-Consumer Advertising of Prescription Drugs". Congressional Service Reports for the People. 20 maggio, 2009. <https://opencrs.com>.
- Physics Classroom, "Standing Wave Patterns". <http://www.physicsclassroom.com/class/sound/Lesson-4/Standing-Wave-Patterns>.
- Principia Cybernetica Web. <http://cleamc11.vub.ac.be>.
- Sheldrake, Rupert, *Morphic Resonance*. South Paris, ME, Park Street Press, 1995.
- Swanson, Claude, *Life Force: The Scientific Basis*. Tucson, AZ, Poseidia Press, 2011.
- . "The Torsion Field and the Aura". *Subtle Energies and Energy Medicine* 19, n. 3 (2008): 43–89.
- Talbot, Michael, "Does Objective Reality Exist?". <http://www.rense.com/general69/holo.htm>.
- . *The Holographic Universe*. New York, Harper Perennial, 1992.
- Vesperman, Gary, "Torsion Field Physics and Communications". http://www.padrak.com/vesperman/Torsion_Field_Physics_and_Communications.doc.
- Waking Times*, "The Heart Has Its Own 'Brain' and Consciousness". Settembre 2012. <http://www.wakingtimes.com/2012/09/12/the-heart-has-its-own-brain-and-consciousness/>.
- Wicherink, Jan, "Aether Vibrations". In *Souls of Distortion Awakening*. http://www.soulsofdistortion.nl/SODA_chapter6.html.

Winter, Dan, "Implosion Physics: The Real Grail Is in Your DNA". <http://www.soulsofdistortion.nl/Dan%20Winter.html>.

L'autrice

Melissa Joy aiuta le persone a riconoscere il loro potere autentico, accedendo alla coscienza universale, agendo nel campo del cuore. Melissa ha una visione davvero unica di come siamo in grado di vivere felicemente e amare appieno a partire da uno stato di grazia.

Melissa Joy è anche fondatrice e insegnante della serie di seminari "M-Joy of Being", un movimento unificatore nella coscienza dedicato a esplorare ed espandere la consapevolezza centrata sul cuore e la crescita personale.

Melissa è spesso ospite come speaker in programmi radiofonici internazionali. È nota sia a livello nazionale che internazionale sulle piattaforme dei social media perché ispira gli altri con passione a realizzare il loro vero autentico sé attraverso la saggezza pratica, creativa e potente che lei stessa incarna ogni giorno. Ama fare lunghe corse in riva al mare, leggere, camminare a piedi nudi sulla sabbia e condividere con le persone il gioioso cammino che sperimentano quando vivono appieno il loro potenziale infinito.

Melissa tiene corsi dal vivo in Italia, per informazioni visita il sito

www.matrixenergetics.it

Published by M-Joy Of Being, Inc.
© 2013 by Melissa Joy Jonsson
Titolo originale: M-Joy Practically Speaking
Matrix Energetics and Living Your Infinite Potential
Traduzione: Lucia Nonna



© 2021 My Life
My Life srl, Coriano (RN)

Tutti i diritti riservati.

L'autrice di questo libro non dispensa consigli medici né prescrive l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici e medici senza il parere di un medico, direttamente o indirettamente. L'intento dell'autrice è semplicemente quello di offrire informazioni di natura generale per aiutarvi nella vostra ricerca del benessere fisico, emotivo e spirituale. Nel caso in cui usaste le informazioni contenute in questo libro per voi stessi, che è un vostro diritto, l'autrice e l'editore non si assumono alcuna responsabilità delle vostre azioni.