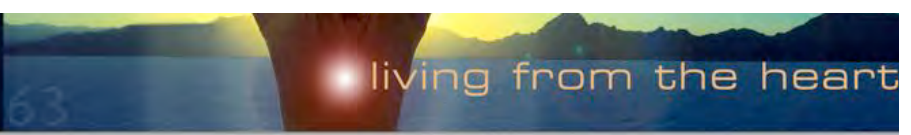


# Vivere dal Cuore

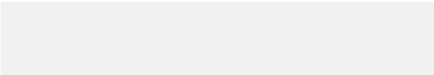
Scritto da James - 2007



# I N D I C E

---

INTRODUZIONE	3
I. LE SEI VIRTU' DEL CUORE	3
L'Artisticità di Espressione	5
Il Sentiero Agnostico	7
Tre Sottili Desideri	9
II. LA PRATICA QUANDO-QUALE-COME	14
Le Sei Virtù del Cuore come Tronco Principale	15
Cosa ci guadagno?	17
Meditazione sulla Griglia delle Sei Virtù del Cuore	19
Tecnica del Circolo Virtuoso	21
III. L'INTENZIONE CUORE-MENTE	24
IV. LA NOSTRA INTERCONNESSIONE	28
Coerenza Emozionale	30
Il Campo Energetico Umano Collettivo (CHEF)	31
Informare il CHEF	34
Rilevare il CHEF	36
V. EVENT TEMPLES E IL LORO SCOPO	38
VI. LA PRATICA SULL'ESPERIENZA	40
CONCLUSIONE	42
APPENDICE A	46
APPENDICE B	51
APPENDICE C	61



# Vivere dal Cuore

## Introduzione

Se si dovesse tracciare l'andamento degli ultimi 2000 anni dell'evoluzione di tecnologia, scienza, economia, medicina e buona parte di ogni altra categoria della ricerca umana, se ne vedrebbe il trend schizzare verso l'alto come un razzo, specialmente nel corso degli ultimi 100 anni. Solo nelle categorie che riguardano l'emozione umana si vedrebbero linee relativamente piatte e, in alcuni casi, una devoluzione.

E' evidente che il nostro progresso si è decisamente sviluppato dal punto di vista intellettuale, tecnologico ed economico, ma è cambiato pochissimo dai primordi della civiltà per quanto riguarda la gestione delle nostre emozioni e, cosa ancor più importante, come noi le orchestriamo per una migliore comprensione della vita e percezione intuitiva.

Eppure, se ci si pensa, riuscire a vivere dal cuore e a coordinare le nostre emozioni è la componente chiave per vivere meglio – questo non solo per noi stessi ma per la nostra cerchia familiare, gli amici, la comunità e l'intero pianeta. Vivere dal cuore ci permette di adattarci più facilmente alle altalenanti difficoltà che invariabilmente modellano il nostro viaggio nella vita. Ci permette di agire fondandoci su una certa stabilità invece che sulle sabbie sempre mutevoli delle vicende della vita che prosciugano la nostra innata vitalità spirituale.

## SEZIONE 1: Le Sei Virtù del Cuore

Il cuore energetico è composto da sei principali forme di espressione: Apprezzamento, Compassione, Perdono, Umiltà, Comprensione e Ardimento<sup>1</sup>. Questi sei atteggiamenti intrecciati tra loro costituiscono l'essenza del cuore energetico e, quando sono espressi nella nostra vita quotidiana, gli permettono di adempiere la sua funzione di portale del nostro sé più profondo o anima. (Vedi diagramma nella pagina seguente).

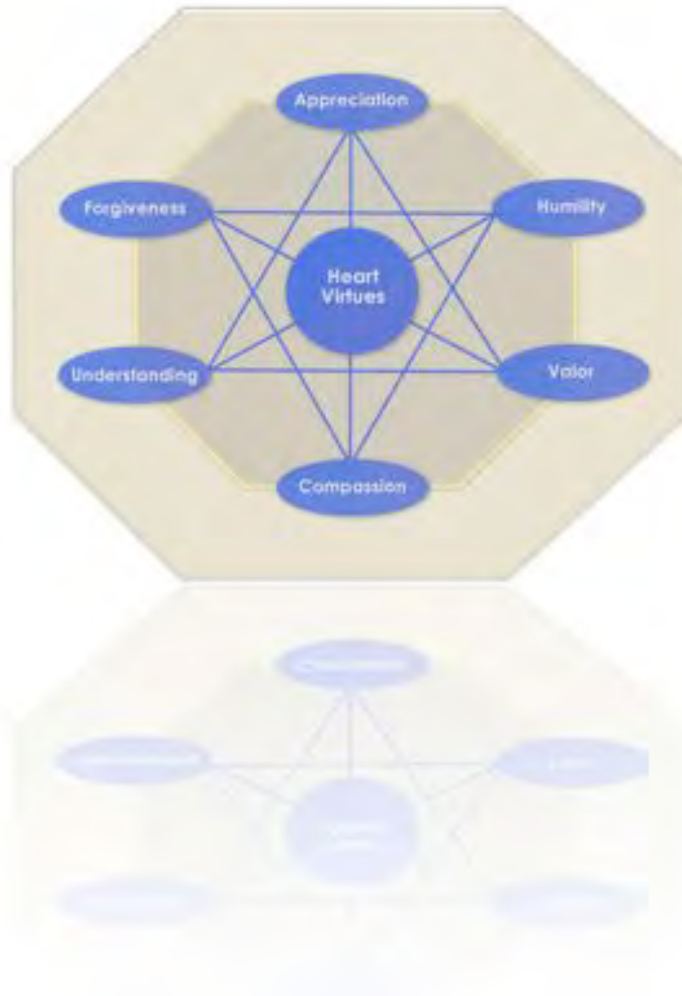
A prescindere dall'importanza che attribuiamo al nostro intelletto o potere mentale, questi non è altro che una forma dell'intelligenza che, pur avendo indubbiamente un posto importante nel nostro mondo, non è l'intelligenza primaria del nostro Sé. La nostra intelligenza primaria è potenziata dalla maestria sulle emozioni e dalla capacità di vivere

---

<sup>1</sup> Definizioni introduttive delle sei virtù del cuore si trovano nell'Appendice A.



la nostra vita sulla base delle sei virtù del cuore che, a loro volta, ci uniscono ai luminosi reami dell'intuizione, cioè alla connessione coerente che abbiamo con il campo universale di informazione, campo a cui i fisici si riferiscono come al vuoto quantico.



Nel Lyricus Teaching Order c'è un detto: "Ciò che uno esprime dal suo cuore è oro in confronto all'acciaio della mente." L'oro, in questo caso, è la capacità di esprimere le sei virtù del cuore a due a due, separatamente o raggruppate insieme, nelle varie situazioni che la vita presenta. Si tratta di imparare a modificare le vostre azioni sulla base di queste sei virtù e di osservare come ri-calibrano il vostro sistema di valori, ri-vitalizzano la vostra energia e creatività, e ri-pristinano il vostro equilibrio e la stabilità emotiva.

In questo modo, non solo utilizzate le vostre energie emozionali al fine di creare e mantenere uno stato coerente personale, ma create anche un campo coerente intorno a voi: un campo che entra in contatto e si interseca con quello degli altri secondo il principio dell'entanglement quantistico, della risonanza, della coerenza e della non-località. Le energie del nostro campo emozionale sono reali e sono interconnesse a un vasto assemblaggio di intenzione e di informazione di estensione quasi sconfinata.

Le emozioni più dense come gelosia, avidità e rabbia, entrano in questo campo cosmico e informano i suoi istinti più bassi, creando condizioni di conflitto e d'instabilità all'interno della nostra realtà manifesta. Le energie più sottili che compongono le sei virtù del cuore informano gli istinti divini del campo cosmico, o quantico, che avvolge il multiverso. Ci è pertanto data la scelta di dirigere la nostra personalità e le nostre emozioni così da informare il campo quantico in cui noi tutti viviamo con le frequenze divine che elevano e sostengono tutta la vita. Se è questa la nostra scelta, allora la maestria delle sei virtù del cuore è un metodo efficace e concreto per tale conseguimento.

Pertanto, noi ci avviciniamo alla nostra divinità tramite il cuore e non tramite la testa. L'intelletto può abbracciare una grande quantità di informazioni e di conoscenza. Possiamo studiare tutte le parole dei nostri profeti e degli esperti, ma se non esprimiamo le sei virtù del cuore abbiamo soltanto riempito la nostra testa di parole, concetti e vanagloria intellettuale. I nostri comportamenti rimangono incatenati agli istinti più bassi e se da una parte possiamo scrivere e parlare di profonde comprensioni, dall'altra le nostre energie emozionali restano agitate, mutando incostanti da un momento all'altro, non guidate dalla voce intelligente del nostro cuore.

## L'Artisticità di Espressione

C'è un'intrinseca artisticità nell'espressione delle sei virtù del cuore, ma prima che l'artisticità si possa esprimere le virtù devono essere ancorate nell'autenticità. Le virtù non si possono produrre con costruzioni mentali nè possono essere sostenute solo a parole. L'autenticità è la conseguenza del senso di connessione del cuore e della mente ad un modello più profondo all'interno del quale opera ciascuna di queste virtù e, per la maggior parte delle persone, c'è bisogno di tempo per sviluppare e maturare questa connessione. Essa ha inizio, comunque, quando si capisce che esiste una struttura, e in

seguito con il meditare e percepire ciò che questa struttura è, come funziona e perchè è importante applicarla nella propria vita.

Questa comprensione funge da base per l'artisticità, che a sua volta si collega al come e quando si esprimono le sei virtù, o un loro sottoinsieme, alle diverse situazioni della vita. Potete vedere le sei virtù (apprezzamento, compassione, perdono, umiltà, comprensione e ardimento) come note musicali. Quando pizzicate tutte le note contemporaneamente producente un accordo, e questo accordo è l'amore divino – la più alta vibrazione contenuta nel campo quantico che un umano possa ricevere e trasmettere.

Ciascuna di queste sei virtù si attiva con incredibile velocità e virtuosismo quando la persona che esprime le virtù opera con alta coerenza e senso di neutralità. In questo stato ci si può orientare nella vita ricercando la saggezza in ogni nuova difficoltà, la scintilla creativa in ciò che è quotidiano, la percezione intuitiva dietro ogni angolo e i ritmi più profondi in ciò che sembra una disgrazia nella vita di ogni giorno.

Come una persona può raggiungere e mantenere questo stato di coerenza sta in gran parte alla sua artisticità e, fino a un certo grado, alla sua vigilanza nell'applicare le sei virtù del cuore. Questa pratica si sviluppa secondo un movimento a spirale ascendente. Innanzitutto una persona acquisisce la struttura, e questo può essere fatto studiando lo scritto *"L'Arte dell'Autenticità: Un Imperativo Spirituale"* e meditandone il significato. Secondo, può mettere in pratica le sei virtù e imparare come comprenderle più profondamente – non a livello intellettuale ma a livello di applicazione pratica. In altre parole, come potete applicare le virtù dell'umiltà, della comprensione e del perdono alla persona che vi ha appena soffiato il parcheggio al centro commerciale?

E' a questo livello – il livello pratico dove tutti noi viviamo – che dobbiamo praticare l'artisticità delle sei virtù per non perdere la capacità che abbiamo di sviluppare il nostro potere interiore. E' con questo nostro potere interiore personale che ci eleviamo come esseri spirituali di fronte alle difficoltà del mondo materiale. Questa forma di potere interiore non è dire la verità a chi detiene il potere, nè inebria la vostra autoconsiderazione con il nettare dell'invincibilità. E' il potere interiore capace di risolvere il problema del tumulto della vita quotidiana radicato nelle emozioni con la luce incandescente dell'intelligenza del cuore e con il sapere come e quando attingere a questa intelligenza.

Nella continua ascesa per padroneggiare queste virtù ed esprimerle nella vita, affiniamo la nostra comprensione. Non si tratta delle improvvise rivelazioni narrate nei testi antichi o della consapevolezza data dagli allucinogeni del mondo moderno, si tratta piuttosto della comprensione profonda di far parte di un campo vibratorio che energeticamente ci include, registra le nostre modalità, genera la nostra realtà olografica e ci re-inventa come nuovi sulla linea del tempo che va e proviene dall'eternità.

## Il Sentiero Agnostico

Chi stabilisce la maestria emozionale di sé quale suo percorso, avrà bisogno di monitorare, valutare e trasformare il proprio comportamento man mano che prosegue nel suo viaggio poiché questo *non* comporta un'immediata gratificazione. In verità questo viaggio è focalizzato a collegare la persona con la propria guida superiore (apertura e ascolto) e ad esprimere questa saggezza nel campo in cui vive, si muove e si trova (trasmissione ed espressione).

Permettetemi di essere chiaro sui termini di monitorare, valutare e trasformare.

- *Monitorare* significa che la persona può nel corso del tempo verificare da se stessa il proprio progresso delle sei virtù del cuore, seguire i propri alti e bassi e osservare la propria maestria di sé crescere su uno sfondo temporale.
- *Valutare* significa che la persona, nel seguire il suo progresso, può vedere quando trova un ostacolo o un problema fastidioso che la porta fuori rotta, e quindi valutarlo come un medico valuta una ferita o una malattia. La valutazione, in questo caso, non è in funzione di un premio ma, piuttosto, di una soluzione o di una cura per il problema, o passo falso, emozionale.
- *Trasformare* è la conseguenza del monitoraggio e della valutazione che si fanno durante questo viaggio, osservando come vi trasformate in una persona che ha sviluppato il suo potere interiore ed è viva dal punto di vista spirituale.

In questo mondo abbondano libri e programmi di auto-sostegno su ciò che si dovrebbe credere, fare, pensare e sentire, e vengono dalla mente e dal cuore di alcuni dei vostri più grandi pensatori ed esseri spiritualizzati. Noi non abbiamo bisogno di altre informazioni su come comportarci o cosa credere. Abbiamo semplicemente bisogno di maggiore disciplina nella nostra vita emozionale e di strumenti e tecniche per conseguirla. In altre parole, abbiamo bisogno di una struttura pratica.

Il cuore energetico — l'equivalente quantico del cuore fisico — è il portale della coscienza dell'anima nel suo incrociarsi con la Forza Progettante<sup>2</sup>. Esso risiede nel chakra del cuore ed è l'intelligenza dell'anima, o spirito superiore, insita nella persona. Le sei virtù del cuore emanano da questa roccaforte del corpo energetico, ed è questo centro energetico che noi dobbiamo nutrire e consapevolmente attivare dentro di noi.

Questa via non è di proprietà di nessuno e di nessuna organizzazione, e coloro che la percorrono sono fondamentalmente agnostici, vale a dire che non giudicano questa pratica collegata a una specifica religione, ricerca spirituale, tentativo scientifico, credo New Age, o ad un maestro spirituale. E' una struttura antica quanto l'anima stessa, e il suo principio cardine è la continua pratica delle sei virtù del cuore nella propria vita quotidiana. Così facendo, la realtà che vi circonda assemblerà un suo percorso particolare, allestito specificamente per voi, verso una comprensione superiore.

La pazienza ripaga. Non cercate scorciatoie in materia di cuore o anima perchè lo spaziotempo non è la forza che fa funzionare o controlla le virtù del cuore. Sono l'anima e lo spirito superiore racchiuso nella Forza Progettante che permettono la piena espressione e lo sviluppo di queste virtù in ogni regno — sottile, grossolano o altro. In nessuna densità le virtù del cuore vengono soffocate o emarginate se le esercitate con regolarità, osservate le loro energie, meditate sulle loro manifestazioni e nutrite la loro espressione. Anche nelle densità più oscura il cuore batte il suo sincero palpito di connessione con la natura divina presente in tutti noi. E' la forza di questa connessione che ci unisce come spiriti umani.

Orchestrare le virtù del cuore ci porta, alla fine, a poter osservare il nostro campo di energia o firma animica. Quando questo avviene, possiamo scoprire nel nostro corpo energetico dei blocchi che fanno da filtro alla nostra consapevolezza più profonda. I blocchi o densità presenti nel nostro campo di energia smorzano la nostra capacità di esprimere pienamente il cuore energetico. Ciò crea le sottili, e in alcuni casi non così sottili, irritazioni che disallineano il nostro corpo fisico, le emozioni e la mente.

---

<sup>2</sup> La **Forza Progettante** è l'intelligenza proiettata dalla Sorgente Primaria o Dio che opera come forza co-creativa con i rappresentanti umani. Entra energeticamente nell'umano attraverso il cuore, di solito sotto forma di ispirazione o comprensione intuitiva.



Con il passare del tempo esprimere le virtù del cuore dissolverà questi blocchi di energia e troverete più facile ancorare e alimentare il vostro sé superiore nei mondi più bassi della materia e dello spazio-tempo. Nel fare questo, le armonie e i ritmi più profondi della vita si manifestano con maggior facilità, sostenendo l'opera che noi tutti siamo venuti a compiere in questo tempo.

## Tre Sottili Desideri

Adesso veniamo a tre sottili desideri che stanno dietro a quasi tutto ciò che vogliamo raggiungere: la *gratificazione immediata*, il *controllo* e '*la cosa-successiva*'. Questi tre sottili desideri influenzano anche le nostre aspettative nel campo dello sviluppo e della crescita spirituale, ed è per questo motivo che accendo i riflettori su di essi.

### Il Desiderio di Gratificazione Immediata

C'è una frase di William Gibson: "Il futuro è già accaduto; solo che non è distribuito molto bene." Questo modo di sentire sembra adatto a un mondo dove le scorciatoie sono osannate dagli esperti in ogni campo di studio. 'Velocizzare' è lo slogan del giorno, e il fine di questa accelerazione è fare tutto più in fretta e in meno tempo; essere più produttivi; essere il miglior impiegato; essere il miglior studente; essere *tutto* meglio, e farlo o acquisirlo più in fretta e più facilmente.

Quello che manca a questo approccio è la destinazione o, altrimenti detto, è "dove vi sta portando questa accelerazione". Vi porta a un'automobile più elaborata, una casa più grande, all'illuminazione, a un inesauribile conto in banca, una posizione più prestigiosa nella vita, miglior salute o, semplicemente, a uno stile di vita relativamente comodo? Qualunque sia la meta, il concetto di gratificazione immediata si erge come il catalizzatore di questo traguardo. Ma che succede se la destinazione è la maestria sulle proprie emozioni? In questo caso, quali sono gli indicatori di accelerazione? Quali sono le scorciatoie e come sapere se stiamo accelerando, decelerando o stiamo segnando il passo, e se velocemente andiamo da nessuna parte?

La gratificazione immediata presume il concetto di base che per ogni sforzo umano ci sono l'ascensore o le scale, ed è meglio scegliere l'ascensore. Arrivare a destinazione o raggiungere in fretta la meta, è più importante che valutare quale destinazione o meta sia meglio. E' precisamente questa necessità di sbrigarsi a raggiungere la meta che

spinge spesso una persona a prendere una mal calcolata deviazione invece di valutare quali destinazioni o mete sono più indicate per il raggiungimento del suo obiettivo.

Ora potete chiedervi: se la maestria emozionale di sé è una meta fondamentale per il vostro obiettivo spirituale, qual è la via migliore da prendere per raggiungerla? La mia risposta sarebbe di vivere dal vostro cuore esprimendo le sei virtù del cuore con autenticità e artisticità, e di considerare la velocità con cui viaggiate verso la maestria come insignificante o di nessuna importanza. Forse è uno strano monito, ma il bisogno di fare in fretta è di per se stesso un padrone che infiamma l'ego come poche cose fanno.

### **Il Desiderio di Controllo**

Il secondo sottile desiderio che spesso ci fa andare fuori rotta è il nostro insaziabile desiderio di *controllo*. Il desiderio di controllare la propria vita è posto dentro di noi fin da quando siamo piccoli ed è poi coltivato nel corso dell'integrazione sociale. Ci viene insegnato a controllare le nostre emozioni, specialmente ai maschi. Una volta arrivati all'età adulta ci viene insegnato che controllare il nostro ambiente equivale ad aver successo, in quanto socialmente utile alla macchina da denaro chiamata economia del libero mercato.

Molte persone vedono nel controllo lo strumento principale del successo in ogni campo della vita – compreso il regno spirituale dell'illuminazione. Il controllo, comunque, non dà veramente soddisfazione perchè si è sempre impastoiati a lottare contro avversari che vogliono avere altrettanto controllo. E' una competizione senza fine. E' un prodotto del pensiero tri-dimensionale il fatto che ci siano vincitori e vinti, e che sia meglio essere il vincitore.

Ebbene sì, nel mondo del denaro è difficile mettere in discussione questa logica. L'ambizione a controllare, tuttavia, è un padrone instancabile che vi chiede di lavorare duro, rimanere focalizzati sui vostri doveri sociali e assicurarvi che il mondo in cui operate non diventi incontrollabile. Nei prossimi sette anni il controllo diverrà sempre più sfuggibile perchè il cambiamento dimensionale in corso farà cambiare, e in alcuni casi crollare, le rigide istituzioni del nostro ordine sociale.

Questo significa che chi cerca di controllare e gestire nei minimi particolari la propria vita troverà maggiore difficoltà a mantenere il proprio equilibrio emotivo. Quando l'equilibrio

emotivo andrà disordinatamente su e giù, sentiranno il battito del mondo accelerare e lo stress, come una cascata, si rovescerà su di loro.

L'antidoto a questo deliberato controllo è dimostrare a *voi stessi* che sapete come sentirvi sicuri quando vi sentite insicuri; che sapete come passare ad esprimere le virtù del cuore quando andate a sbattere contro le difficoltà della vita, e che sapete arrendervi al vostro sè superiore quando sentite il vostro ego incombere.

Tutto è certamente più facile a dirsi che a farsi, ma la maestria emozionale di sè è una meta, non una destinazione. Ricordatelo. Non c'è nessuno che vi guarda dall'alto di qualche impescrutabile altezza giudicando imperfetta la vostra espressione delle sei virtù del cuore. Quando vi giudicate, spesso nel giudizio c'è il senso dell'appropriatezza della cosa. Questo è, in realtà, una risposta del controllo: se solo aveste controllato meglio le vostre emozioni; se solo foste passati più in fretta alle sei virtù del cuore; se solo aveste perdonato più facilmente e non aveste tenuto rancore a un amico o un familiare.

Si può star certi che imbarcandosi in questo viaggio ci saranno delle volte in cui farete dei passi falsi, non vi sentirete all'altezza e farete degli "errori". Forse ci saranno dei momenti in cui vi sembrerà mancare la terra sotto i piedi e vi sentirete impotenti, privi di soluzioni e sprofonderete nel disgusto di voi stessi. Sarà durante questi momenti che avrete bisogno di applicare la saggezza del vostro viaggio nella maestria emozionale di sè e, per quanto possa essere imperfetta o priva di prova, vi sarà più utile di ogni altro diverso consiglio perchè, come hanno osservato gli antichi - *il cuore è la sede dell'anima*.

Appellatevi a questa saggezza, non all'idea astratta di un Dio o di "poteri superiori". Appellatevi alla vostra saggezza delle sei virtù del cuore e imparate a come esprimerle quando le difficoltà della vita bussano alla vostra porta. Nel farlo cambierete il campo elettromagnetico che vi circonda, la quota di luce del vostro campo energetico, cosa che attrarrà condizioni similari e vi darà emozioni più sane, lucidità mentale e benessere fisico.

## **Il Desiderio della Cosa-Successiva**

Il terzo sottile desiderio è aver bisogno della cosa-successiva. Di solito si considera la cosa-successiva più potente della cosa del momento. Spesso le persone vogliono

passare all'idea, al sentiero spirituale o alla modalità di guarigione che segue prima di aver raggiunto la conoscenza basilare del proprio stato interiore. Sperimentano a livello superficiale senza tener conto dei valori e dei significati più profondi che si trovano all'interno di se stessi.

Per esempio, prendiamo l'argomento in questione: la maestria emozionale di sé. Pochi sosterebbero che questa sia una capacità importante da padroneggiare, a prescindere da come la si definisce in termini di componenti psicologiche o spirituali. Del resto non è cosa facile padroneggiare le proprie emozioni o anche raggiungere un'adeguata comprensione della loro natura sottile. Le emozioni sono molto multidimensionali e operano a partire dai livelli energetici invisibili fino al livello terreno delle relazioni, del rendimento sul lavoro e del benessere personale. Le emozioni sono, per questo motivo, una complessa rete di scambio di energia con coloro con cui incrociamo il sentiero, sia di persona che in modo virtuale per corrispondenza, al telefono, con lo scambio di messaggi, chat o e-mail, e ciò richiede perseveranza e vigilanza nella nostra pratica. Non è sufficiente farlo a tempo perso.

Il bisogno della cosa-successiva è il desiderio di premere il "tasto di riavvio" del proprio sistema di credo. A volte è una profonda intuizione rinnovare i propri punti di vista o credenze, ma altre volte ciò disperde la vostra attenzione su aspetti superficiali dello scopo della vita poiché vi spostate sempre alla cosa-successiva – una nuova modalità, un nuovo insegnamento, un nuovo modo di vivere. Lo stato interiore della vostra vita emozionale, i valori centrati sul cuore e la saggezza intuitiva del vostro cuore energetico sono un'infinita risorsa di intelligenza. Quando vi spostate alla cosa-successiva, se la cosa-successiva non include il vivere dal cuore come suo principio di base, potete non migliorare l'accesso che avete all'infinita sorgente di intelligenza che è in attesa dentro di voi – non nei libri, in internet, in un ashram, in una scuola, in un seminario o presso un grande maestro, ma dentro di voi.

Per quanto la cosa-successiva possa essere pubblicizzata come la più potente delle verità mai scoperte dall'umanità sul suo cammino, sarà molto più probabile che impallidisca al paragone della vostra stessa saggezza del cuore – se sapete attivarla, averne accesso ed esprimerla. Ci sono migliaia di sistemi che promettono l'illuminazione e molti di essi sono validi, ma il bisogno della cosa-successiva ha spesso l'indesiderato effetto collaterale di allontanarvi proprio dall'istruttore con cui avete soprattutto



necessità di interfacciarvi: l'intelligenza del vostro cuore e la sua stessa potenza emozionale ed energetica.

L'aumento e l'accelerazione della complessità della vita ha anche elevato la complessità della vita spirituale individuale. Molte cosiddette pratiche spirituali vi chiedono di respirare secondo modi e ritmi specifici. Altre vi chiedono di mangiare determinate combinazioni di cibo e bevande. Altre prescrivono in dettaglio meditazioni e posture e altre ancora affermano che certi colori e frequenze sonore attivano l'anima.

*Vivere dal cuore* non è centrato sulla precisione della tecnica o su complesse pratiche di controllo del corpo, della mente o delle emozioni, è la semplice pratica delle virtù del cuore nelle vostre attività di tutti i giorni, momento dopo momento. Con il passare del tempo questa pratica culminerà in un virtuosismo di precisione e controllo, ma ciò sarà la naturale conseguenza di semplici pratiche, non di rigidi programmi di allenamento posti fin dall'inizio: e questa è una distinzione importante.

Ciascuno di questi tre sottili desideri sono componenti di una generale disfunzione sociale basata su un sistema di credo ormai passato in cui l'ambizione dell'ego dominava la saggezza dell'espressione del cuore. E' a questo che attiene veramente il prossimo cambiamento di coscienza da lungo tempo predetto. La saggezza del cuore prevarrà e sarà un alfiere per l'umanità, introducendo un nuovo ordinamento di coerenza e allinamento alle frequenze superiori della nostra natura e fonte divina.

## SEZIONE 2: La Pratica Quando-Quale-Come

Esprimere le virtù del cuore è una *pratica* non un trattato filosofico, un'astrazione della ricerca metafisica o un procedimento scientifico che porta a una qualche "prova" verificabile. La pratica consiste in:

- *quando* applicare le virtù del cuore (o un loro qualsiasi sottogruppo) a una particolare situazione della vita,
- *quale* applicare, e
- *come* esprimere le virtù in quella situazione.

Non c'è alcun manuale di istruzione per quando-quale applicare e come esprimerlo. Ci sono fin troppe variabili per definire delle linee guida precise, e questo è esattamente il motivo per cui un elevato stato di coerenza interna è la base ideale da cui operare, perchè permette all'intuizione di guidare la vostra pratica in ogni preciso momento di ogni particolare situazione.

E' praticandola che troverete le istruzioni pratiche di come sperimentare la vita nel momento e come intrecciare le sei virtù del cuore in un'espressione che magnetizzi il vostro bio-campo alla coscienza superiore della vostra personalità totale. Questa attrazione magnetica è ciò che rende possibile al vostro istruttore più intimo (la vostra anima) di rivelarsi nei regni della dualità. E' questa la meta della pratica quando-quale-come: attirare l'anima nell'esperienza del corpo-mente e permetterle di guidare l'espressione della vostra vita nei regni del tempospazio.

E' intenzione del cuore essere la forza attivante verso questa meta. Molto è stato scritto sul potere della mente, l'influenza dell'intenzione, le leggi dell'attrazione e l'intreccio di questi elementi per raggiungere il successo nel mondo materiale. E' certo che non sono qui a versare acqua sul fuoco della bruciante ambizione di realizzare il desiderio del vostro cuore, ma è una distinzione importante compendere che *vivere dal cuore* non è collegato all'ambizione o all'affermazione. E' desiderio innato del cuore attirare l'anima sul sedile di guida della personalità, sapendo che questo sblocca lo schema individuale ad esprimere le qualità di luce depositate dentro di sè.

Ciò non significa che all'improvviso la persona inizierà ad esprimere la saggezza come l'umanità è solita fare – con libri, conferenze, siti web, musica, arte, ecc.. Per la maggior parte di noi l'espressione delle qualità di luce depositate al nostro interno è contenuta nei dettagli più minuti dell'espressione del cuore nei momenti più fugaci della vita. E'



come se lasciassimo una scia di luce e di scintille divine mentre viviamo la nostra vita, ed è questa attività – non scrivere, diffondere e acquisire conoscenza – ciò che in questo tempo è soprattutto necessario. Ed è questo che viene fedelmente liberato e diffuso dal vostro cuore.

Nell'umanità albeggia la consapevolezza che il suo destino è configurato dalla mente della specie, in un certo senso dalla sua intenzione collettiva. Un processo simile si svolge a livello di singolo individuo, e scienziati e ricercatori come Schwartz, Korotkov, Popp, McCraty, Tiller, Radin, Emoto, Nelson, Penose, e dozzine di altri, stanno cercando di portare alla luce come la coscienza influenza e comunica al di là del corpo in cui è ospitata; come la coscienza può assorbire o accedere a sistemi di conoscenza al di là del suo diretto studio. Questi ricercatori stanno facendo esperimenti scientifici su base tri-dimensionale per analizzare i regni sub-quantici da cui origina la coscienza (un po' come usare un telescopio per studiare la natura degli atomi).

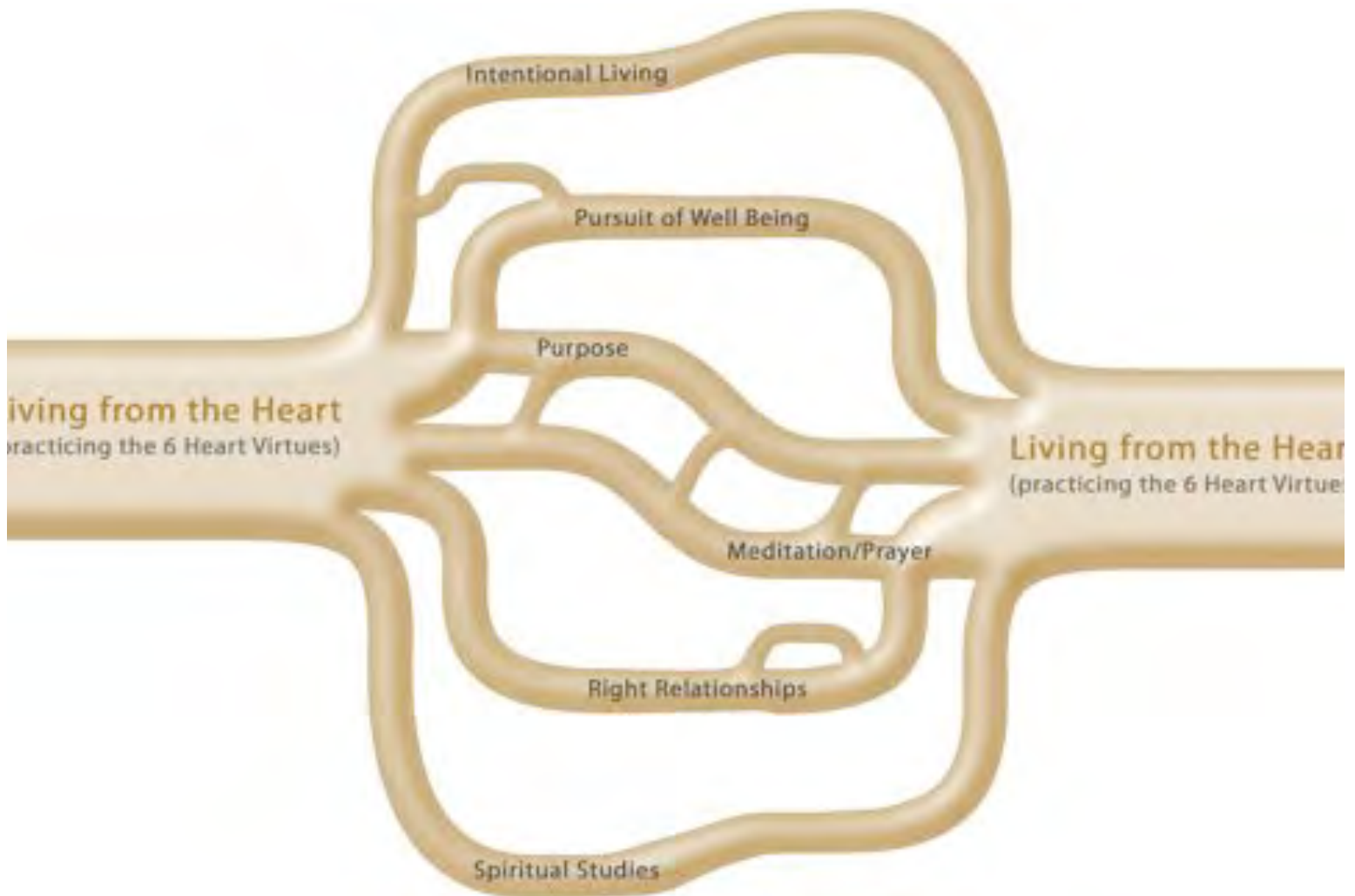
Avranno vaghi barlumi di comprensione quando toccheranno i lembi di questa realtà più grandiosa, ma ciò non soddisferà le domande tipo "e adesso cosa facciamo?" che sorgono quando si scoprono i lembi di questo vasto e misterioso enigma chiamato coscienza. Le risposte alle domande "e adesso cosa facciamo?" sono contenute all'interno della pratica delle virtù del cuore, poichè la pratica imposta un sistema di feedback che affina la coscienza, ravviva il discenimento e dischiude la sua capacità di vedere le risposte energetiche alla pratica, risposte che permettono allo sperimentatore di aggiustare la propria espressione dell'energia-luce associata ad ognuna delle sei virtù del cuore.

### **Le Sei Virtù del Cuore come Tronco Principale**

Uno dei più importanti principi guida della pratica quando-quale-come, è che il tronco principale (il focus centrale) della propria esperienza di vita sia il *vivere dal cuore*. Il nucleo intorno a cui gravita il nostro scopo più elevato è come un magnete che irradia attraendo nella nostra vita lo scopo per cui ci siamo incarnati. Per esempio, se i vostri studi spirituali originano dal tronco principale della pratica quando-quale-come (*vivere dal cuore*), si crea un campo magnetico che attrae gli studi spirituali che sono allineati al nucleo più profondo della vostra pratica. Quindi, quando perseguite i vostri studi spirituali, essi si intessono a loro volta con la linea principale secondo l'importanza e l'utilità che hanno per il *vivere dal cuore*: si auto-rinforzano ed entrano in risonanza con il



tronco principale e, dove non lo sono, il vostro potere discriminante si attiva per risolvere questa mancanza di risonanza.



Molte persone hanno tronchi principali che differiscono nell'espressione del proprio scopo o *perseguimento del ben-essere*. Non sono cattive scelte, ma è importante comprendere che creano nella propria vita un diverso centro di gravità o campo di risonanza che, a sua volta, attrae un diverso sistema di diramazioni energetiche. Le diramazioni che si sviluppano dal tronco principale collegate al *vivere dal cuore* evolvono allineandosi ed entrando in risonanza con il tronco principale. L'apprendimento acquisito nel perseguire una di queste diramazioni, ritornerà al tronco principale supportandolo e nutrendolo. Tutti i tronchi principali si auto-rafforzano, siano essi di natura egoistica o altruistica.





Quando nella vostra vita quotidiana vi trovate davanti a un avvenimento, un problema o una meta – o forse avete un’ispirazione o una nuova relazione – potete applicare a queste situazioni la pratica quando-qualche-come e orchestrare da questa prospettiva ciò che avete davanti. Ricordate che in ogni situazione ci sono dimensioni differenti di energia: fisica, emotiva, mentale e spirituale. A pensarci è di una complessità quasi sconfortante, tuttavia la pratica, come si è detto prima, non è giudicata dalla perfezione della sua espressione e neppure analizzata nel suo virtuosismo, ma è eseguita e guidata dall’intenzione.



Le aree in cui ci focalizziamo nella vita di ogni giorno si muovono tra avvenimenti, ispirazioni, relazioni, traguardi e problemi e, dal punto di vista energetico, all’interno di ciascuno di queste situazioni abbiamo molteplici campi da gioco (per esempio: fisico, emotivo, mentale e spirituale). Quando in una situazione esprimete una o più virtù del cuore, potete allora osservare la loro influenza sull’avvenimento o su chi ne è coinvolto. L’osservazione può allora guidare la vostra espressione conseguente, la sua intensità e la sua direzione, ed è questo aggiustamento che vi porta ad avanzare sulla via della maestria emozionale di sé.

### Cosa ci guadagno?

Mentre scrivo queste pagine, posso quasi sentire questa domanda corale. Da qualche parte nella vostra mente vi state probabilmente domandando: “Perché dovrebbe interessarmi la maestria sulle mie emozioni? Cosa guadagnerò ad applicare la pratica quando-qualche-come?” So da dove sorgono queste due domande, perché il nostro ordinamento sociale è comprensibilmente orientato all’ambizione e all’affermazione, di solito finalizzato a guadagno, ricompensa e/o riconoscimento.

La maestria emozionale di sè è il riflesso della vostra maturità come esseri spirituali nei mondi del tempospazio. In altre parole, l'energia emozionale del centro del cuore è il veicolo da cui esprimete il vostro sè superiore nelle dimensioni di tempospazio, permettete l'ancoramento di queste energie sulla terra e la distribuzione di queste energie con gli esseri che vivono su di essa – sia umani che animali. Quindi, il motivo per cui è di vitale importanza ottenere la maestria emozionale di sè, è perchè permette al vostro scopo più elevato e alla presenza dell'anima di rivelarsi in questa vostra vita.

Non è esagerato dire che se possedete la maestria sulle vostre emozioni, vivete come anima sulla terra con il minimo della distorsione data dal corpo fisico e dalla mente. Per il vostro spirito, il corpo e la mente diventano una forza attiva più per agire nei mondi del tempospazio e meno per soffocare e intralciare la vostra anima o spirito interiore. Detto in modo semplice, voi vivete come anima, cosa che è il vostro scopo distillato alla sua più pura essenza.

L'essenza originale che voi siete fu forgiata come spirito temprato quando al principio fu generata. Soltanto nel suo viaggio nei mondi del tempospazio trova l'immaturità, la debolezza, la vulnerabilità, il giudizio e la separazione della mente. Il prisma emozionale è lo strumento di guarigione sia del corpo che della mente, perchè permette all'essenza originale di farsi avanti, esplicitarsi in questa realtà e orchestrare gli incontri del corpo e della mente per un bene maggiore.

La pratica quando-quale-come è trasformatrice, rafforza un nuovo modo di essere che vi permette di staccarvi dai soliti modi di pensare e fare che la moderna società ha stabilito così fermamente. Vi conduce dal senso di separazione alla sensibilità dell'interconnessione: credere che la coscienza del noi è più viva e ricca di significato della coscienza del me, e che stando nello stato originario dell'essere possono essere magnetizzate e attirate nella coscienza dell'umanità, intesa come totalità, cose veramente grandi.

Ora passiamo alla seconda domanda: "Cosa ci guadagnerò ad applicare la pratica quando-quale-come?" Quando inizierete ad applicare la pratica sentirete che ciò che succede nel mondo esterno – sia personale che non-personale – non determina o modella il vostro stato interiore, a meno che non siate voi a permetterlo. In altre parole,



otterrete un senso di stabilità e controllo. Questo indice di progresso si mostra fin dall'inizio della pratica.

Emerge una sensazione di maggior capacità che va evolvendosi man mano che scoprite la vostra artisticità e la competenza nella pratica aumenta, cosa che, per la maggioranza delle persone, richiede 3-6 mesi di pratica costante. Nasce il riconoscimento che i modelli abitudinari della mente e dell'ego-personalità non impongono il modo in cui interagite durante un incontro o in un avvenimento, e che le vostre facoltà intuitive si risvegliano alla sottile espressione delle sei virtù del cuore.

Le sei virtù del cuore hanno esattamente 63 combinazioni di espressione. Queste combinazioni sono ulteriormente modificate dalla sequenza con cui vengono espresse, dalla loro durata e dall'espressione energetica (fisica, emotiva, mentale, spirituale) utilizzata per trasmettere la/le virtù a un evento, persona, gruppo o incontro. E' questa intricata complessità di espressione che permette l'ingresso della facoltà intuitiva una volta attivata dalla pratica iniziale, ed è di questa facoltà intuitiva che dovete imparare a fidarvi, a prescindere da ciò che il vostro dialogo mentale interiore potrebbe dirvi.

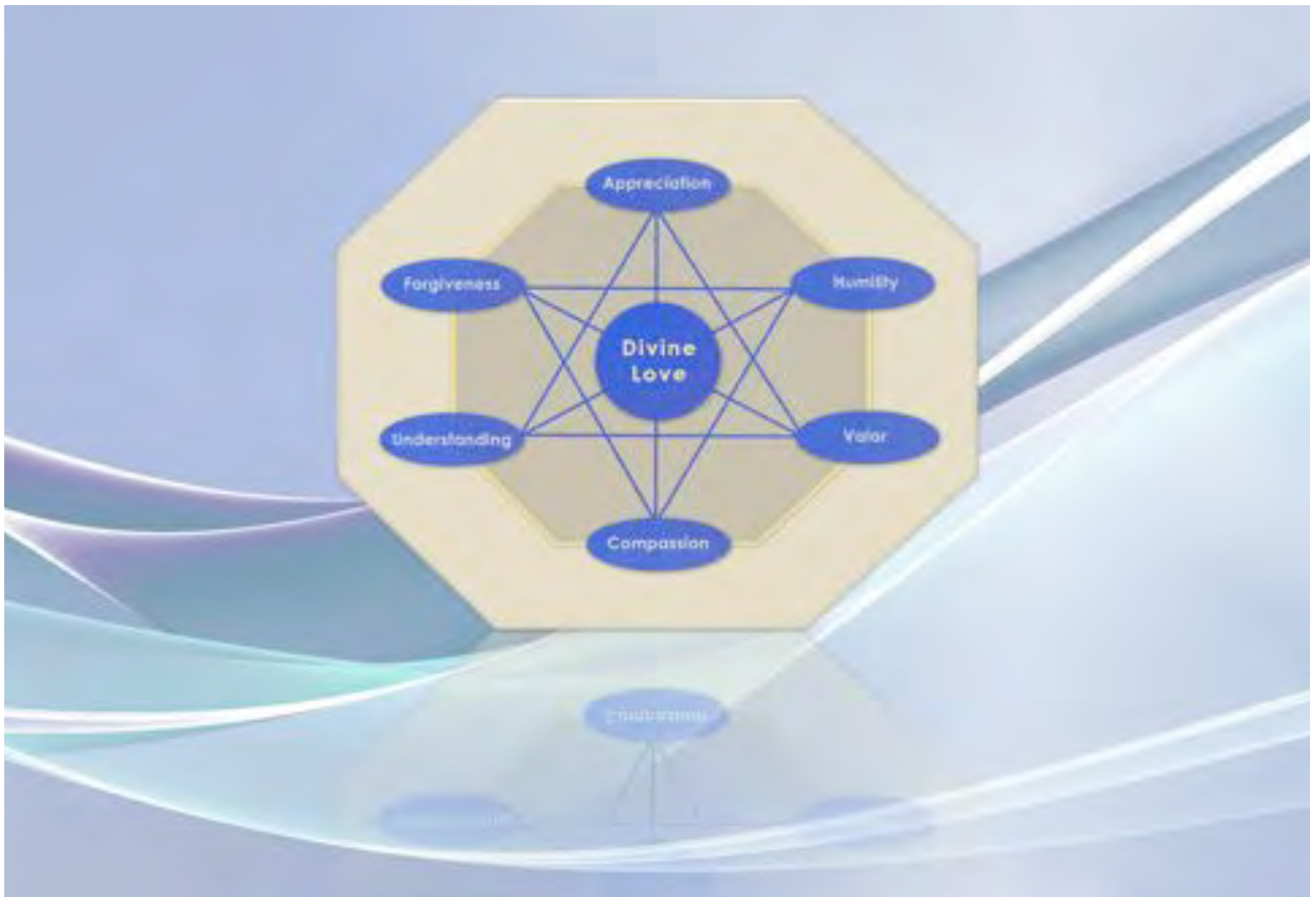
Ricordate: la visione intuitiva origina dall'intelligenza del vostro cuore che proviene dal vostro sè superiore, ed è questa profonda connessione che vi permette di usare le 63 combinazioni di espressione con l'artisticità e la competenza che la pratica richiede per sviluppare la maestria emozionale di sè. In altre parole, dovete fidarvi della vostra natura intuitiva e, nel farlo, capirete istintivamente come applicare le sei virtù del cuore nelle varie evenienze della vostra vita.

Prendetete nota che l'arco temporale per raggiungere il livello iniziale della maestria di sè è di 3-6 mesi. Non è certo molto, ma nel nostro mondo attuale di gratificazione immediata e ambizioni razionali, può sembrare un tempo piuttosto lungo. Il dovere del praticante è perseverare e non focalizzarsi sui risultati o sull'analisi soggettiva dell'esecuzione della pratica. In questa fase del processo, la mente e l'ego-personalità non vedono l'ora di proiettare le loro analisi e i loro giudizi, ma questi giudizi vengono dati senza comprendere veramente i processi più profondi che guidano il praticante nella sua pratica.



## Meditazione sulla Griglia delle Sei Virtù del Cuore

Entro in primo anno, di norma verso la fine, chi pratica il *vivere dal cuore* diventa sempre più consapevole di operare all'interno di un sistema, o struttura, che potrebbe essere paragonato a una griglia di energia tutt'intorno a lui. Sarebbe come visualizzare la griglia raffigurata nella pagina successiva, agendo dal centro del cerchio che simbolicamente rappresenta la posizione dell'amore divino – l'intersezione delle sei virtù del cuore.



Operare dall'interno di questa griglia è una forma di meditazione, ma non come siamo soliti pensare alla meditazione, quale stato interiore di rilassata consapevolezza. Questo è più uno stato di consapevolezza esteriore e di espressione attiva che nasce dalla stabilità di vivere nel "cerchio al centro" dell'amore divino, sapendo di essere attorniti dalle capacità della pratica quando-quale-come. Questa pratica permette di ergersi

dal proprio centro in ogni direzione al fine di infondere in ciò che si incontra l'appropriata energia emozionale. Questa energia che guarisce, riequilibra e rivitalizza viene dal vostro cuore, e si diffonde in ogni circostanza o condizione umana.

Si tratta di una meditazione attiva da praticarsi durante la giornata e richiede una certa capacità di visualizzazione nel passare da una situazione all'altra. La visualizzazione che potete mantenere è l'immagine della griglia delle sei virtù del cuore che vi circonda come un ologramma energetico che si estende per 3-5 metri dal vostro corpo in ogni direzione. Praticando questa visualizzazione, arriverà il momento in cui inizierete a vederla come un'estensione del vostro corpo energetico, non immaginandola più come griglia separata ma come reale struttura del corpo energetico. Questa sostituisce la perdurante astrazione del sistema dei chakra e dei colori, frequenze e caratteristiche, ad esso associate.

Il fattore decisivo è immaginare il nucleo centrale del vostro essere avvolto dall'amore divino. E' come se il vostro essere – indipendentemente da dove vi trovate fisicamente nel mondo o cosa state vivendo – sia saturo dell'amore divino e magistralmente connesso alle sei virtù del cuore e alle loro 63 variazioni. Questa griglia energetica ancorata nell'amore divino è capace di mettersi in moto in un attimo, assemblando la sua espressione delle sei virtù del cuore con crescente virtuosismo.

La meditazione sulla griglia delle sei virtù del cuore è un mezzo per ancorare la struttura nella vostra vita quotidiana. E' per voi un modo di insediare i principi nel vostro comportamento tramite il processo immaginativo della mente e la componente di credo del cuore che lavorano insieme, allineati all'intenzione formatrice di vivere dal cuore.

### **Tecnica del Circolo Virtuoso**

Tutti noi abbiamo sentito parlare dei circoli viziosi – situazioni in cui dei comportamenti negativi sembrano alimentarsi a vicenda, reiterando sentimenti di avidità, invidia, gelosia, biasimo, giudizio o rabbia, come se questi fossero profondamente radicati nella nostra stessa natura e noi impotenti a fermare la falce dei loro sventurati effetti. Il circolo vizioso delle emozioni negative depaupera la nostra energia, soffoca la nostra creatività e, se incontrollato, ci porta nell'arido deserto della depressione, bloccando il fluire dello spirito tra il cuore e la mente.

C'è anche il *circolo virtuoso* che produce i risultati positivi del vivere dal cuore in tutte le dimensioni della propria vita. La pratica quando-quale-come è il generatore di potenza del circolo virtuoso applicato al vivere dal cuore individuale. Una delle caratteristiche fondamentali di questa pratica è quella di alimentarlo con una fonte di energia proprio come alimentereste un generatore di potenza con la sua fonte di energia, per esempio con il vento, l'acqua o il sole .

Una fonte di energia che alimenta la pratica quando-quale-come è la tecnica del circolo virtuoso, che chiede un investimento di 10-20 minuti del vostro tempo, secondo la frequenza che sentite, per eseguire un semplice influsso energetico. Questo è un facile esercizio di respirazione in uno stato tranquillo e vigile della mente e del corpo, in cui si ripetono a viva voce le sei virtù in questo ordine:

- Apprezzamento
- Compassione
- Perdono
- Umiltà
- Comprensione
- Ardimento

Nel pronunciarli, permettete a ciascun nome di echeggiare o riverberarsi dentro di voi come se il vostro stato interiore fosse un grande canyon. Mentre ripetete queste parole in questo ordine sequenziale – apprezzamento, compassione, perdono, umiltà, comprensione, ardimento – pensate al loro significato energetico; *sentitele* e lasciate che la loro sensazione vi riempi, espandendosi in ogni singola cellula del corpo. Eseguendo spesso questa tecnica, inizierete a vedere come le sei virtù del cuore si intrecciano insieme, restando distinte ma interconnesse come sul fondo-base di un mosaico. Ogni parola veicola in modo energetico una frequenza che, man mano che eseguite questo esercizio, va sempre più ancorandosi nella vostra coscienza del corpo-mente.

Come in ogni circolo ripetitivo, anche qui c'è un punto di slancio che lo rinnova e lo mantiene in movimento nell'attraversare la forza di gravità delle distrazioni che tutti noi incontriamo nella nostra vita quotidiana. Il circolo virtuoso si mantiene con questo



semplice esercizio, e quindi raccomando, specialmente all'inizio del vostro viaggio nell'applicazione della pratica quando-qualè-come, di utilizzare questa tecnica come metodo per produrre il circolo virtuoso.

Con il passare del tempo, sarete guidati dal vostro sè più profondo a trasferire la tecnica dalla meditazione interiore e dall'assimilazione energetica alla sua espressione – ovvero, a inviare all'esterno i codici energetici di ogni parola. All'inizio la cosa assume solitamente la forma dell'irradiare l'energia di ogni parola verso i nostri cari, gli amici e la famiglia, gli spiriti guida, e coloro con cui si ha una particolare connessione. Questa espressione può anche essere diretta a degli avvenimenti e alle persone e/o agli animali in essi coinvolti.

Per chi di voi si è fatto intrappolare in un circolo vizioso di disordine emozionale, questa tecnica è particolarmente utile a uscire dalle "sabbie mobili" del circolo vizioso. Mi rendo conto che, proseguendo nella tecnica, la cosa sembri molto semplice e che quindi potreste chiedervi come possa avere un effetto profondo, ma la ripetizione delle parole è potente in se stessa per la profondità e i molti livelli di significato contenuti in ogni parola. Prima di iniziare la tecnica, leggete l'appendice di questo scritto dove sono elencate alcune definizioni introduttive per ciascuna delle sei virtù del cuore.

### SEZIONE 3: L'Intenzione Cuore-Mente

Parte di questa pratica si inserisce in quella a cui ci si potrebbe riferire come Legge di Attrazione, potere del pensiero o imprinting dell'intenzione. Questi concetti si riferiscono a come il pensiero focalizzato – unito all'aspettativa di ciò in cui si crede – possa influenzare la nostra esperienza della realtà. C'è del vero in questi concetti, ma questi non sono i "driver" della realtà. La realtà è una cosa ben più complessa della conseguenza di un'intenzione focalizzata, di una visualizzazione mentale o di una preghiera. Parte della realtà è una conseguenza del vostro schema individuale; parte della vostra esperienza si collega al vostro sè superiore che allestisce le esperienze per voi; parte è una conseguenza delle vostre azioni passate; parte è il riflesso dei vostri pensieri e delle vostre emozioni e della loro attrazione energetica, e parte è data dal desiderio del vostro sè superiore di sperimentare nuovi campi di energia. Soltanto uno di questi elementi è influenzato dall'intenzione o dalla Legge di Attrazione, e di certo lo schema fondamentale della Forza Progettante, come co-creato dal vostro sè superiore e dalla Sorgente Primaria<sup>3</sup>, non è soggetta alle intenzioni o alle supplici petizioni del vostro ego-personalità, non importa quanto convincenti e accurate.

E' una falsa concezione credere che l'intera matrice della realtà si conformi alla Legge di Attrazione o che la mente possa dirigere la materia con precisione e coerenza. A parte questo, ci sono sacche di realtà dove la vostra intenzione o potere del pensiero-credenza possono essere condizionanti e – lì – la realtà si adeguerà al vostro pensiero-credenza, a volte con notevole precisione. La pratica quando-qualche-come è una situazione, o "sacca", che potete ricavare dalla matrice di realtà influenzandola con l'intenzione cuore-mente e, di fatto, ciò fa parte di un ampliamento della pratica.

L'intenzione cuore-mente imprime nell'ambiente delle sottili energie che vengono filtrate dagli strati interiori, o livelli quantici, della personalità e che si imprimono – a velocità della luce – sul sè superiore. Questo imprinting è più forte nel singolo individuo, tuttavia "fuoriesce" nell'ambiente più vasto e anche verso quelli con cui condivide l'ambiente. L'"ambiente", in questo contesto, non definisce lo spazio fisico ma, piuttosto, l'ecologia

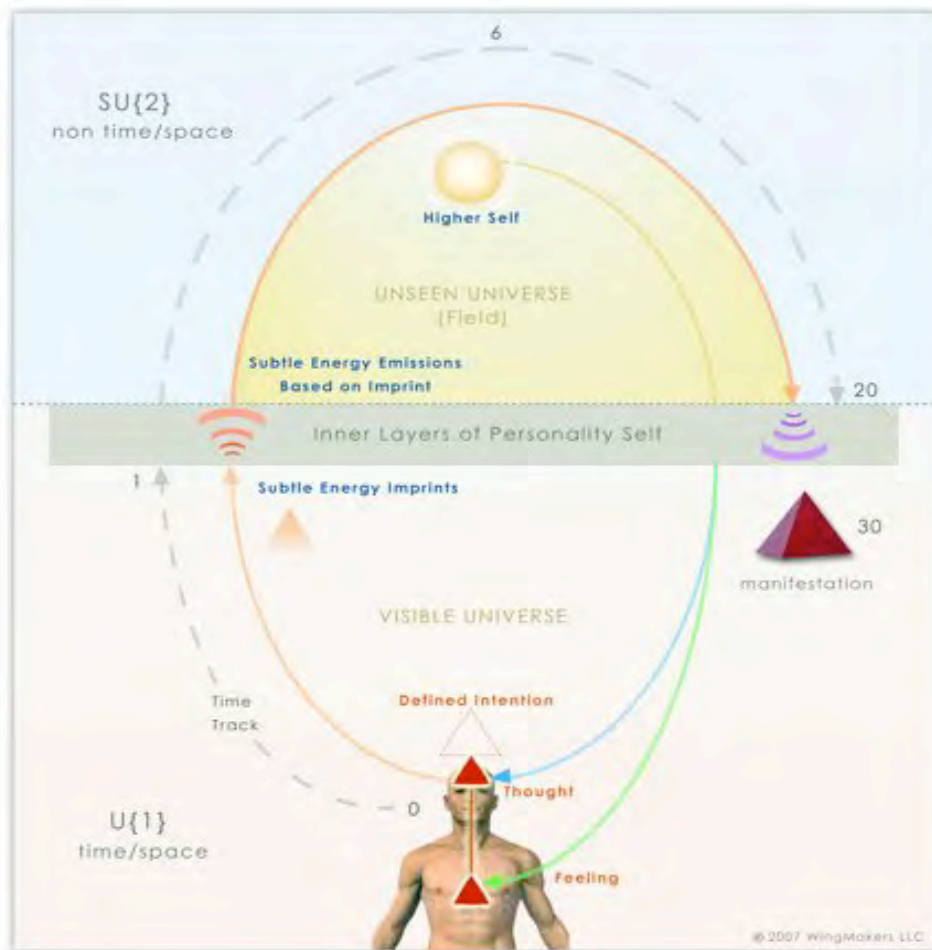
---

<sup>3</sup> La **Sorgente Primaria** è la sorgente primieva da cui proviene ed è in ultimo collegata tutta l'esistenza. A volte ci si è riferito ad essa come al Corpo del Dio Collettivo. Rappresenta la coscienza omnicomprensiva che abbraccia tutte le cose unificate. Questo comprende dolore, gioia, sofferenza, luce, amore, oscurità, paura, tutte le espressioni e le condizioni sono integrate e hanno scopo nel contesto della Sorgente Primaria. ESSA abbraccia tutte le cose e le unifica in una coscienza omnicomprensiva che evolve e cresce in modo simile a come ogni singolo spirito evolve e cresce.



emozionale a livello quantico che collega le persone indipendentemente da considerazioni spaziotemporali.

Questo particolare tipo di ecologia emozionale viene generato dal cuore-mente che opera in sincronia e allineamento focalizzato sull'intenzione ben specifica di agire all'interno della pratica quando-quale-come, e che può estendersi a distanze e tempi inimmaginabili perchè agisce nel non-tempo e nel non-spazio. Il dominio del cuore abbraccia questa ecologia ed è in grado di emettere delle sottili impressioni verso chiunque sia collegato a questa ecologia. In questo caso la distanza è un fattore ininfluenza perchè si sta parlando di energia fotonica, e non magnetica o elettrica - così una persona connessa a voi su un altro continente è, quasi letteralmente, ad un soffio.



L'intenzione cuore-mente opera in modo simile a quanto illustrato nel diagramma qui sopra. L'U<sup>{1}</sup> tempo/spazio è il nostro normale ambiente mentre il SU<sup>{2}</sup> è un campo molto più ordinato e coerente che opera al di fuori del nostro tempo/spazio. Per ora non approfondirò la cosa, perchè si tratta di un argomento multi-stratificato. Per adesso mi focalizzerò sul modo in cui il cuore e la mente insieme inviano invisibili imprinting energetici agli strati interiori del sè della personalità. Potete vedere questi imprinting filtrare dentro di voi come gli strati di sedimento che filtrano l'acqua di un lago o di un fiume che si depositano sul fondo.

Questi imprinting sono prodotti dalla vostra intenzione cuore-mente – sia coscia che inconscia. L'energia dell'intenzione è la confluenza degli "scritti" coscienti del cuore e della mente uniti ai moti più profondi depositati nello schema della persona. I centri intuitivi della personalità che si trovano all'interno del cuore energetico sono maggiormente sintonizzati sullo schema e sugli scopi più profondi dell'anima, mentre la mente, che agisce attraverso l'ego-personalità, è maggiormente sintonizzata sulle intenzioni cuore-mente create nei – e come risultato dei – mondi di tempospazio.

Si potrebbe dire, abbastanza letteralmente, che ci sono due "libri" che definiscono il vostro scopo: il primo è scritto dal sè superiore, ed è co-creato con la Sorgente Primaria; l'altro è scritto dal vostro cuore-mente in base ai bisogni percepiti dall'ego-personalità nei mondi del tempospazio. Il libro che la maggior parte delle persone legge, tutt'al più in parte, è il secondo. In alcune persone c'è il vago sentore dell'esistenza di un altro libro, ma raramente lo scoprono.

In questo scritto, sto suggerendo che il primo libro – quello scritto dal vostro sè superiore – sia contenuto nelle azioni delle sei virtù del cuore e che la chiave per scoprire e leggere questo "libro", o scopo superiore, sia contenuta nella pratica quando-quale-come. Perchè questo è importante? Se leggete solo il libro dello scopo scritto dal vostro cuore-mente, vedrete che esso è intessuto della realtà dell'ego-personalità all'interno dello spaziotempo. Il suo tronco principale potrebbe essere l'illuminazione o l'avidità ma, qualunque cosa sia, la sua principale preoccupazione è una singola vita, un singolo individuo (voi).

Quando questi invisibili imprinting energetici si accumulano sugli strati interni della personalità, cominciano a produrre un'impressione che si muove tra i mondi del



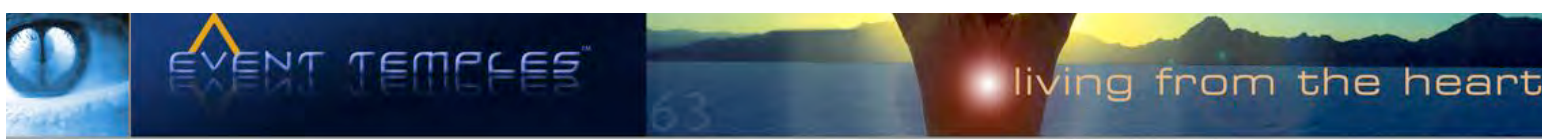
tempo-spazio e le dimensioni dell'anima dell'individuo. Il sè superiore, o anima, valuta queste impressioni e determina il loro stato di allineamento con lo schema e le richieste di apprendimento specifiche del sè superiore. Se sono allineate, allora si aggiungono alla massa energetica che, atomo dopo atomo, si assembla manifestandosi nel dominio del tempospazio.

Questa manifestazione opera indipendentemente dal tempo lineare. In altre parole, l'intenzione cuore-mente – quando entra nelle dimensioni superiori del non-tempospazio – comincia a manifestarsi nel tempo e nello spazio, ma il tempo potrebbe essere nel futuro o nel passato. Questo è un argomento a se stante ed è complesso da esprimere in parole che possano essere facilmente comprese dalla mente, così lo accennerò solo superficialmente a livello di struttura. Le trame e gli intrecci più profondi saranno descritti in un successivo scritto, o forse li scoprirete da voi stessi lavorando con questo materiale.

Alcuni di voi troveranno ostacoli alla manifestazione che non dipendono dalle vostre presunte azioni, pensieri e parole, e questo, per un certo verso, è vero. Gli schemi superiori della Sorgente Primaria e del vostro sè superiore mettono in secondo piano le manifestazioni della vostra ego-personalità. Si tratta anche di bruciare energetiche vecchie di secoli che si sono accumulate e che agiscono da respingente alla manifestazione. Sappiate semplicemente che se trovate resistenza ai vostri sogni, speranze e preghiere, non sempre è dovuto a un vostro comportamento, o perchè la Legge di Attrazione non risponde ai vostri talenti. C'è un'incredibile massa di energetiche di terza dimensione, e queste ostacolano le energetiche superiori generate dalle vostre pratiche superiori. Ma sono proprio queste condizioni, o catalizzatori, che trasformano o bruciano le vecchie energetiche e creano lo spostamento verso le dimensioni superiori dell'essere. Tutto questo fa parte del motivo per cui vi siete incarnati: trasformare l'accumulo delle griglie energetiche tridimensionali in griglie di dimensione superiore in grado di modificare queste energetiche e spostare il pianeta e i suoi "ospiti" alla successiva incarnazione nell'ottava superiore di nuove energie, di nuove scoperte e al supremo destino che supporta il Gran Portale<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> Il **Gran Portale** è l'irrefutabile scoperta scientifica dell'anima e come essa viva e manifesta le sue funzioni nello strumento umano. Il Gran Portale è la più profonda scoperta dell'umanità in quanto stabilisce l'interconnessione della specie tra tutti i suoi membri.



Il grado con cui applichiamo la nostra intenzione cuore-mente è di solito correlato al grado con cui sinceramente accettiamo il nostro potere divino di co-creatori di nuove realtà. Anche se la mettiamo puntualmente in pratica, aver paura della nostra divinità indebolisce la modalità dell'intenzione. Praticare semplicemente una nuova disciplina non ne attiva il suo pieno potere. Deve esserci la credenza sussidiaria – un'autenticità nel praticare – che ciò che si sta facendo fa parte di un piano più grande che è connesso, come i mattoni di una parete, ad un più ampio scopo.

Spesso ci vuole un po' prima che questa credenza sussidiaria maturi il suo potere. Non è qualcosa che si può confezionare artificialmente. In un certo senso, fa parte della curva di apprendimento e cresce nel corso del tempo man mano che vi sentite a vostro agio con la pratica o la tecnica.



## SEZIONE 4: La Nostra Interconnessione

*Un essere umano è una parte di un intero da noi chiamato "Universo", una parte limitata di tempo e di spazio. Egli sperimenta se stesso, i suoi pensieri e sentimenti come qualcosa di separato dal resto, una specie di illusione ottica della sua coscienza. Questa illusione è per noi una specie di prigione, che limita i nostri desideri e affetti a poche persone vicino a noi. Il nostro compito deve essere quello di liberare noi stessi da questa prigione allargando il cerchio della compassione per abbracciare tutte le creature viventi e l'intera natura nella sua bellezza. Nessuno è in grado di realizzarlo completamente, ma lo sforzo per tale raggiungimento fa in se stesso parte della liberazione e sta alla base della sicurezza interiore.*

—Albert Einstein

---

Se accettiamo il punto di vista che i cieli non sono un luogo ma uno stato della coscienza, possiamo allora porre l'enfasi sulla consapevolezza – sull'espandere la nostra coscienza – invece che sulla ricerca dei cieli. Facendo del lavoro interiore e imparando ad esprimere nella nostra vita le sei virtù del cuore a beneficio di tutti, sentiamo crescere il senso dell'interconnessione che abbiamo tra di noi, e percepiamo l'interezza e l'unità in ciò che prima sembrava separazione e isolamento.

L'abitudine a guardar all'esterno con gli occhi della separazione cambia esercitando la pratica quando-quale-come, poichè la sua forza intrinseca allinea l'individuo al senso del servizio verso l'umanità – non perchè l'umanità sia divisa o soffra la miseria – ma perchè accende la naturale percezione che abbiamo e sentiamo nel nostro cuore: la nostra connaturata e reciproca interconnessione.

Un'eterna verità scoperta dagli psicologi definisce in modo concreto la felicità, ed è quanto una persona è capace di stringere relazioni significative. Le relazioni veramente significative si fondano su una maturità emozionale che impregna di *autenticità* la relazione, aiutando gli altri a procedere attraverso la densità delle situazioni quotidiane con maggiore facilità e comprensione. Ciò va oltre la fiducia. Ci si può fidare di qualcuno perchè è onesto, ma questo non significa necessariamente che la relazione sia significativa o autentica nel suo servizio verso un bene maggiore.

Nella teoria del caos si dice che delle azioni infinitesimamente piccole possono alla fine produrre grandi cambiamenti (come il battito delle ali di una farfalla che in ultimo provoca uragani sull'altra parte del pianeta). Questa è una buona metafora per la comunicazione intelligente che avviene a partire dalle più piccole particelle fino alle dimensioni galattiche. *Esiste* una vasta interconnessione, non solo tra gli umani, ma tra tutte le particelle esistenti, e questa interconnessione è intelligente, comunicativa ed è parte della Forza Progettante in cui tutti noi esistiamo.

## Coerenza Emozionale

La musica è suono coerente, dove ritmo, melodia, tempo e armonia si uniscono per produrre la sua coerenza; senza queste forze costrittrici, vivremmo in un disordinato campo sonoro di rumori. Allo stesso modo, le sei virtù del cuore prendono l'energia emozionale di cui tutti siamo impregnati imponendovi coerenza e, in questa coerenza, la nostra energia emozionale si trasforma da "radiazione rumorosa" a forza che guarisce, dirige e trasforma.

Immaginate di trovarvi sull'oceano ad ammirare un magnifico tramonto. La luce s'irraggia in bellissimi colori, rosa, arancio e rosso, scintillando sul turchese dell'acqua. L'aria stessa sembra sostenere questo campo di raggianti colori in una danza lenta e sospesa. Ora, dal punto di vista scientifico, questa luce è *incoerente*. Nonostante gli spettacolari colori, i fotoni di luce non sono allineati, e si diffondono sparpagliandosi in tutte le direzioni immaginabili.

Per contro, immaginiamo che questa stessa luce sia in qualche modo coerente come la luce di un raggio laser, dove tutte le particelle luminose, o fotoni, viaggiano nella stessa direzione e con la stessa lunghezza d'onda. La luce si è ora trasformata in una nuova funzionalità, utile per applicazioni in chirurgia, o per misurare la distanza tra la Terra e la Luna con una precisione prima inimmaginabile – tanto per fare un paio di esempi.

Questi differenti aspetti della luce sono belle metafore che fanno capire come questo si applica alle emozioni. Le emozioni, quando incoerenti, irraggiano come energia in ogni direzione, producendo un'impressione nello spazio, o nostro campo del sensibile. A volte, quando le emozioni sono dolci e leggere, questa impressione è splendida come uno sfavillante tramonto; ma a volte, quando sono presenti rabbia e depressione, è più simile a una furiosa tempesta. Se la vostra energia emozionale si allinea secondo la coerenza,



può trasformarsi in una funzionalità superiore come succede con il laser, e ciò copre un raggio d'azione che va ben oltre il campo dei vostri sensi, e può davvero toccare i confini del nostro mondo o addentrarsi profondamente nei regni interiori dell'anima.

La chiave di volta della pratica quando-quale-come è la coerenza: l'espressione delle sei virtù del cuore produce coerenza e la capacità sussidiaria di irraggiare l'energia emozionale verso determinati bersagli in ogni spazio e tempo. E' l'esternazione dell'anima - *dal cuore alla mente al cuore e poi fluire all'esterno* - e, in questo circolo, l'energia emozionale diventa l'elemento di collegamento che integra l'individuo nella comunità del genere umano e, ancor più in generale, a tutte le forme di vita.

Comincia a crescere la consapevolezza che gli umani fanno parte di una vasta ecologia di energia che comprende il Sole e i pianeti del nostro sistema solare, e forse anche oltre. Il nostro Sole genera nello spazio un'atmosfera che interagisce con il campo geomagnetico della Terra influenzando profondamente il nostro tempo atmosferico, l'umore, l'equilibrio chimico, e persino i sensi sottili dell'intuizione e delle doti psichiche. Non è azzardato dire che il Sole - distante circa 150 milioni di chilometri - influenza i nostri centri principali, il cuore e il cervello, in modi incredibilmente intensi.

## **Il Campo Energetico Umano Collettivo (CHEF)**

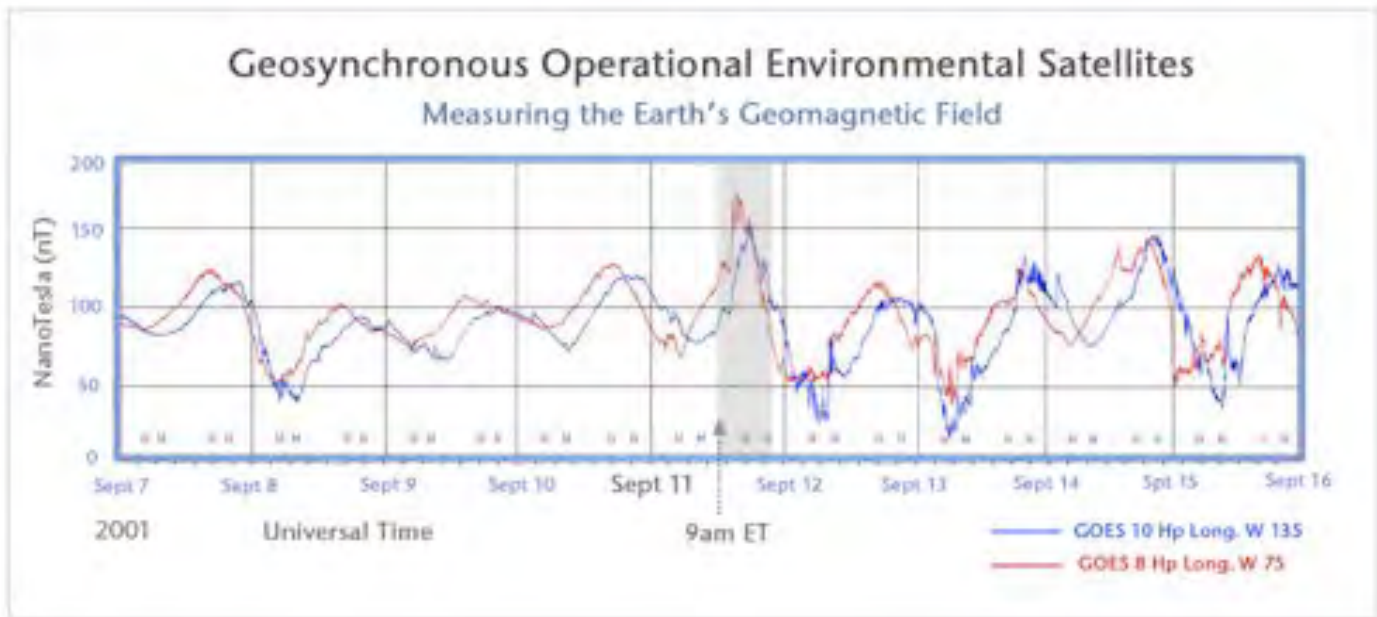
La ricerca di Halberg, Persinger, Braud e dozzine di altri, ha mostrato che il campo geomagnetico del Sole influenza il campo geomagnetico della Terra che, a sua volta, influenza il nostro campo elettromagnetico personale, compresi i ritmi vitali del cuore e del cervello. In un prossimo futuro questo si dimostrerà una strada a doppio senso. Questo per dire che gli umani, a livello collettivo - ed energeticamente con il loro irraggiamento emozionale - possono influenzare la Terra e il nostro più vasto sistema solare.

A prova di questa interazione citerò un solo esempio. Il NOAA (National Oceanic & Atmospheric Administration), al fine di studiare ed essere pronto a importanti anomalie atmosferiche come gli uragani, ha parecchi satelliti geostazionari che monitorano le varie variabili atmosferiche, incluse le fluttuazioni geomagnetiche della Terra. Nel 2001, due satelliti, il GOES 8 e il GOES 10, in orbita geostazionaria sui lati opposti della Terra,



hanno offerto un interessante punto di osservazione di come le energetiche umane collettive possono influenzare il campo geomagnetico della Terra<sup>5</sup>.

Il grafico qui sotto mostra che questi due satelliti, in orbita sui lati opposti della Terra ad un'altezza di circa 36.000 chilometri sopra l'equatore, hanno registrato un picco significativo del flusso geomagnetico terrestre a partire dall'evento dell'11 settembre 2001, con crescenti livelli di incoerenza, o di flusso continuo, nei cinque giorni successivi.



GOES – Satelliti Meteorologici Geostazionari  
Misurazione del Campo Geomagnetico Terrestre

Non sto cercando di definire una teoria scientifica ma, se volete, seguitemi in questa sequenza logica. Gli umani emanano un campo elettromagnetico – e il cuore è la loro sorgente più potente che irraggia verso l'esterno un flusso costante di forma toroidale a una distanza di 2,50-4,50 metri dal corpo. Questo modello energetico cambia costantemente la sua forma secondo i nostri diversi pensieri e sentimenti. I sentimenti del cuore hanno un effetto maggiore sullo schema-firma del nostro campo elettromagnetico.

<sup>5</sup> Dati reperibili negli archivi del NOAA presenti su internet.





Quando accade un evento drammatico come quello dell'11 settembre 2001, il campo elettromagnetico umano collettivo viene influenzato più della norma perchè impatta a livello *emozionale* una maggiore percentuale di popolazione. Per aiutarvi a visualizzare la cosa, immaginate che l'intero pianeta sia circondato da una nebbia di luce che rappresenta il Campo Energetico Umano Collettivo (CHEF, *Collective Human Energetic Field*). E' una questione di rapporto, più noi individualmente aggiungiamo elementi di stress, paura e insicurezza, più il CHEF diventa incoerente e instabile, cosa che a sua volta viene immediatamente avvertita dalla Terra ed elaborata nel suo stesso campo geomagnetico.

In altre parole, i pianeti e le stelle ci influenzano e noi, a nostra volta, influenziamo loro. E' questa l'interconnessione della coscienza a livello di energia, o dei campi di energia intrecciati che entrano in risonanza, in entanglement e si informano. E' come una sinfonia di onde sonore e lumimose che emanano dal CHEF e interagiscono con la sinfonia di onde sonore e luminose che emanano dal Campo Geomagnetico Terrestre (EGF, *Earth's Geomagnetic Field*). I due - CHEF e EGF - danzano insieme in un reciproco scambio energetico ed è per questo che ciò che accade al CHEF è anche in grado di favorire, o di ostacolare, la capacità della Terra di cambiare ed evolvere dolcemente.

Vorrei esprimere questo punto in modo più concreto. Abbiamo visto l'idea-virus del riscaldamento globale diffusa dai notiziari entrare nelle nostre scuole e nelle stanze del governo, dell'economia e persino della religione. Il mondo sembra pronto a fare cambiamenti nel maggior interesse del nostro pianeta, simbolo del ruolo che ha l'umanità di custode della Terra. L'umanità è diventata consapevole di come la sua insensibilità ecologica abbia creato condizioni disastrose per il pianeta; condizioni che, lasciate incontrollate, potrebbero creare enormi catastrofi con cambiamenti climatici, geologici e sociali. Così, noi abbiamo motivazioni e conoscenza, ma siamo d'accordo sui piani d'azione e sul profondo impegno necessario per implementarli?

Cosa favorirà trasformare la conoscenza dei dati di fatto in un accordo sul piano dell'azione e dell'impegno per la loro implementazione? Se diverremo sempre più consapevoli che l'umanità e la Terra danzano insieme nei regni razionali dell'espansione evolutiva, che esiste un'interconnessione e che questa interconnessione risponde e rafforza tutte le parti in modo reciproco, forse allora gireremo la chiave. Quando consideriamo il CHEF fondamentale per il nostro ben-essere e per la chiarezza della



nostra connessione con la Terra, non soltanto gireremo la chiave, ma apriremo la porta e cammineremo nella dimensione successiva... insieme.

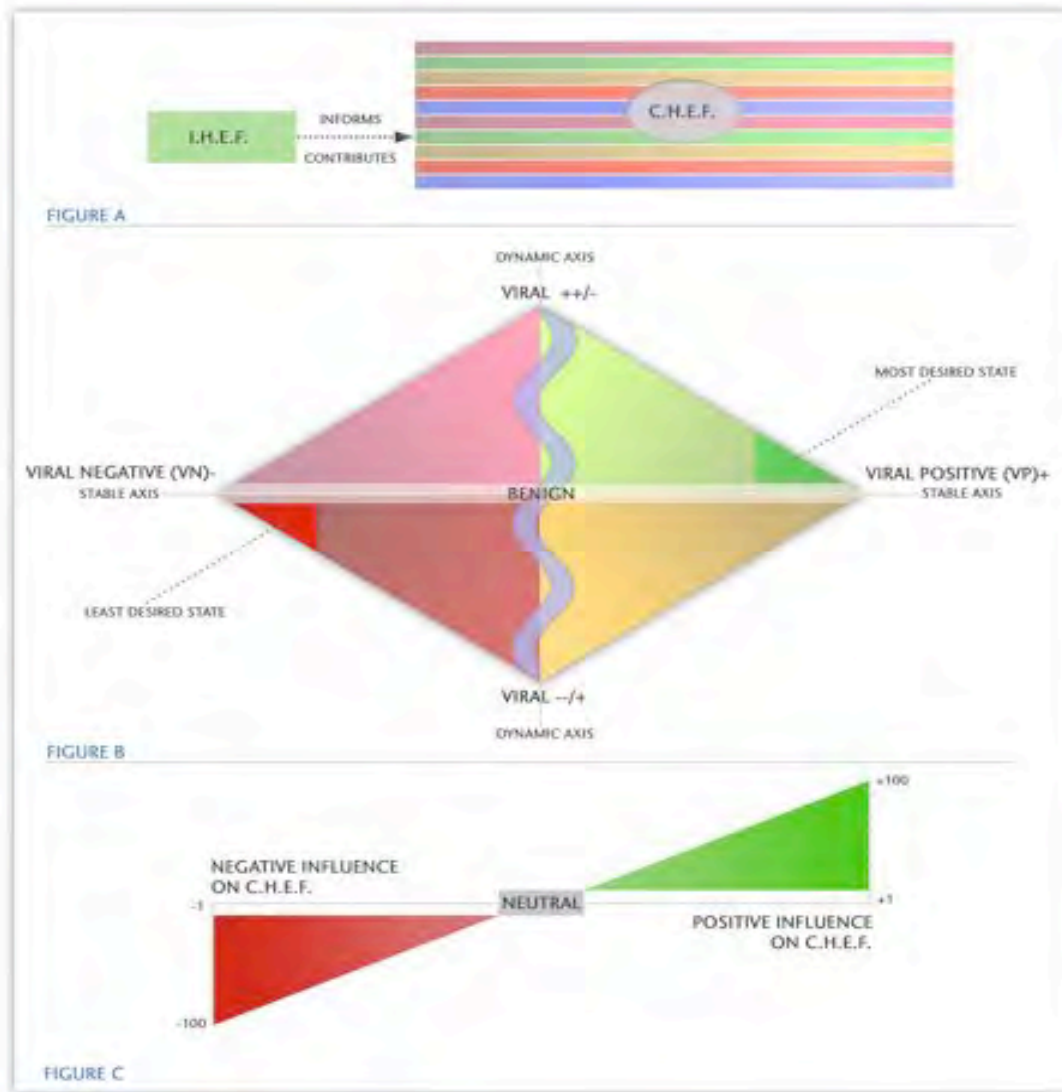
### **Informare il CHEF (*Campo Energetico Umano Collettivo*)**

Mi rendo conto che questi concetti sono di grande portata e molto profondi, quasi da sembrare scollegati alla nostra vita personale ma, se esaminati con attenzione, vedrete come portino un nuovo significato alla vostra vita. Considerando che voi emettete un campo di energia durante tutta la vostra esistenza, a prescindere da ciò in cui credete consistere la vostra esistenza in termini di spaziotempo, l'unica cosa di cui potete essere veramente responsabili è il vostro campo autografo che irraggiate nel CHEF. Ogni umano, in realtà ogni forma di vita, contribuisce così all'intero, pur con differenti intensità ed effetti.

Questo è il motivo per cui è così importante comprendere le percezioni più profonde dell'interconnessione ed elevare la consapevolezza di come ciascuno di voi singolarmente si connette con la totalità della vita. Si tratta di assumersi la responsabilità dell'energia emozionale e mentale intessuta all'interno del vostro campo elettromagnetico (energetico) che contribuisce, con la sua presenza viva, al CHEF e di conseguenza alla Terra stessa.

Ciascuno di noi ha un'impronta emozionale dinamica e sempre mutevole che lascia sul CHEF, e i suoi effetti durano nel tempo e lo spazio. Per mantenere relativamente semplice e chiaro un tema complesso, illustrerò le differenze solo con alcuni colori, ma tenete a mente che lo spettro ha un numero quasi infinito di variazioni.

Come illustrato nel diagramma che segue, la Figura A mostra che il Campo Energetico Umano Individuale (IHEF, *Individual Human Energetic Field*) informa e contribuisce al CHEF, e che nel CHEF sono comprese migliaia di sfaccettature (colori) ciascuno riflettente un punto dell'oggetto a forma di rombo illustrato nella Figura B. Uso il termine *virale* in due distinte accezioni: sul lato sinistro del rombo, sull'asse orizzontale (l'asse stabile) c'è un effetto negativo virale, sul lato destro c'è un effetto positivo virale. I termini *negativo* e *positivo* si riferiscono all'IHEF e alla natura qualitativa dei suoi contributi al CHEF. Il termine *virale* indica quanto un IHEF è in grado di influenzare i contributi di altri IHEF *facendoli diventare più simili a se stesso per semplice esposizione all'IHEF virale*.



Per esempio, un unico IHEF Positivo Virale sarà più potente di 1000 IHEF benigni. Quindi, gli individui che operano in uno stato positivo o negativo virale stabile hanno un'influenza importante e sproporzionata sul CHEF. La maggior parte delle persone opera sopra o vicino all'asse verticale (asse dinamica) dove fluttuano tra i poli IHEF negativo e positivo ondeggiando lungo il loro percorso tra il positivo e il negativo. In questo modo il loro contributo IHEF tende a mancare di potenza, anche se l'insieme di questa fascia definisce, dal punto di vista puramente numerico, i valori normativi.

## Rilevare il CHEF

Qui la lezione chiave da comprendere è che proprio come il campo geomagnetico della Terra rileva il CHEF, altrettanto lo rileviamo noi come singoli individui, anche se possiamo non esserne coscienti o capire come sia possibile. Anche l'attrazione magnetica vi gioca un ruolo di rilievo. Quando il nostro IHEF evolve verso uno stato positivo virale più stabile, noi rileviamo le influenze virali dei contributi degli IHEF che provengono dalle più potenti sorgenti positive virali e i nostri comportamenti e atteggiamenti ne sono di conseguenza influenzati.

Per la maggior parte di noi, ciò avviene al di sotto del nostro "radar" cosciente. Se esaminate il diagramma della Figura B<sup>6</sup> e valutate dove credete si posizioni il vostro IHEF in un certo giorno, prendete in considerazione come potete evolverlo verso lo Stato Più Desiderato (il piccolo triangolo verde). La pratica quando-qualche-come è un acceleratore che vi farà muovere in quella direzione o vi aiuterà a rimanervi.

So che questo è un argomento complicato e, dal mio punto di vista, non è facile spiegarlo con parole o piatti grafici bi-dimensionali. Se non vi sentite sicuri del significato più profondo di questa sezione sull'interconnessione, vorrei chiedervi di essere pazienti e di perseverare a voler capire. Questi elementi sono importanti: motivano e sostengono il vostro intento alla scoperta del vostro scopo e della vostra capacità di praticare le sei virtù del cuore.

Ricordate che l'interconnessione si accompagna all'interazione e alla risonanza emozionale. Benchè alcuni minimizzano l'importanza che l'interazione e la risonanza siano ancorate a virtù positive piuttosto che negative, tra le due polarità c'è un'enorme differenza di conseguenze, sia per voi come singolo individuo che per l'umanità nel suo insieme e per la Terra stessa. A un certo livello non c'è positivo e negativo, nel senso di bene e male, ma nelle dimensioni di tempospazio e nel costrutto principale dell'evoluzione e dell'ascesa della coscienza, la questione è molto importante.

La pratica quando-qualche-come è come un dispositivo di guida automatica che vi serve ad orientarvi verso la posizione positiva virale stabile, cosa che permette al vostro scopo di irraggiare veramente e di avere un impatto in questo mondo e in questo tempo. Non

---

<sup>6</sup> Il diagramma *Figura B* è illustrato più dettagliatamente nell'Appendice B.



c'è molto fascino intorno a questa pratica, perchè non lascia tracce storiche in quanto a lasciti materiali. Nel caso della pratica quando-quali-come e della posizione positiva virale, questi lasciti sono per lo più invisibili, perchè non sono fatti di cose materiali ma di *trasmissione energetica*. La loro potenza consiste nell'energia emozionale che si allinea a particolari comportamenti che si esprimono in parole e azioni. Non potete intrappolarli in cose materiali salvo che, per motivi puramente artistici, desideriate trasmettere la loro vaga essenza affinché altri le conoscano.

Se desiderate ottenere la maestria sulle vostre emozioni e contribuire al CHEF così che il suo sviluppo acceleri in modo dolce e naturale, allora vivere dal cuore è un'eccellente via da percorrere. Ho ricordato molte volte che la pazienza ha il suo ruolo perchè il sentiero non è facile e ha molti, moltissimi livelli di sfumature e di sottigliezze, ma se temete che ciò a cui allude il vostro scopo ritardi all'infinito, questa via e le pratiche qui descritte vi guideranno a riaffermare il vostro scopo e a vivere una vita più ricca di significato.



## SEZIONE 5: Gli Event Temples & il Loro Scopo

La pratica quando-quale-come è una pratica *essenziale*, agnostica, ed ancorata nella perenne saggezza dei sapienti e della voce interiore delle guide spirituali di ogni tempo. La tecnica è il principio centrale e attivante su cui sono progettati gli Event Temples. Gli Event Temples sono la forza aggregante della comunità di praticanti della tecnica quando-quale-come che collettivamente inviano la loro voce energetica all'orecchio di coloro che sono immersi nelle densità di un mondo travolto dal cambiamento, dalla violazione dei diritti umani, dalla separazione, dall'avidità e dalla profonda paura dei cambiamenti della nuova realtà. Gli Event Temples hanno un obiettivo multidimensionale che in questo scritto è già stato accennato ma che in questa sezione sarà descritto più in dettaglio.

Quando portiamo il contributo del nostro campo energetico individuale (IHEF) a un bersaglio scelto e definito in uno specifico Event Temple, adempiamo a sei importanti funzioni:

1. Praticamo le sei virtù del cuore con una modalità comune e impariamo a sincronizzare le doti del nostro cuore al fine di inviare le sue qualità energetiche agli altri e creare un campo di risonanza e supporto che li aiuti.
2. Si porta il contributo collettivo e individuale a favore del CHEF e l'aiuto ad aumentare la vitalità del positivo virale in esso.
3. Ogni volta che partecipate a un Event Temple cristallizzate il vostro scopo come essere energetico nei mondi di tempospazio, accendete lo scopo fondamentale per cui vi siete incarnati in uno strumento umano e risvegliate la portata energetica della vostra coscienza, aumentando il senso di connessione con tutta la vita.
4. Proprio come c'è un CHEF per l'umanità, c'è anche un gruppo di più CHEF che possono evolvere a un andamento molto più veloce di quello della specie nel suo insieme. I partecipanti agli Event Temples creeranno il loro proprio CHEF e questo CHEF evolverà molto rapidamente per agire da facilitatore dell'energetica positiva virale.

5. Ogni partecipante agli Event Temples riceverà gratuitamente un sistema di monitoraggio on-line che gli permetterà di valutare nel tempo il suo progresso sulla tecnica quando-quale-come e sulle sei virtù del cuore. Ciò favorirà un'accelerazione della curva di apprendimento del singolo e un sistema di supporto a perseverare nel cammino.
6. Gli Event Temples saranno un'area di pratica di trasmissioni energetiche individuali e collettive. In questa pratica sentirete il sostegno della comunità presente e affinerete la vostra artisticità di espressione delle sei virtù del cuore. Il sito Event Temples<sup>7</sup> sarà un luogo dove le persone potranno condividere le proprie idee e i miglioramenti della tecnica con altre persone altrettanto interessate.

Il sito Event Temples è l'analogo dinamico e on-line al vivere dal cuore e questo scritto è la prima pietra dell'Event Temples. Chi ha domande su questo scritto, può scrivermi a: [James@eventtemples.com](mailto:James@eventtemples.com). Anche se non risponderò a tutte le domande per motivi di tempo, risponderò a domande specifiche e pubblicherò le risposte nella sezione FAQ (Domande più Frequenti) del sito Event Temples. Mettere le proprie domande in una forma ben strutturata spesso è d'aiuto, già di per sè, a meglio comprendere le sfumature di questa pratica.

---

<sup>7</sup> EventTemples.com sarà lanciato come sito introduttivo nel luglio 2007. Il lancio ufficiale avverrà nel settembre/ottobre 2007 e allora includerà il suo primo Event Temple. Conterrà anche un sistema di monitoraggio on-line gratuito a sostegno della pratica quando-cosa-come.

## SEZIONE 6: La Pratica sull'Esperienza

*Come non possiamo parlare della bellezza se siamo ciechi, così non possiamo discutere della bellezza interiore spirituale se non l'abbiamo mai ricevuta.*

—Plotino

---

Plotino riecheggia il sentimento di molte persone che sono su un sentiero spirituale. La ricerca della bellezza interiore spirituale è vista come visione, illuminazione, coscienza cosmica; o come un'esperienza extra-corporea in cui si rivela la profonda verità dell'universo e noi cambiamo per sempre, come Paolo accecato dalla luce sulla strada di Damasco. Così cerchiamo l'esperienza dei mondi spirituali prima di aver intrapreso la pratica che ne rivela il significato.

Ci sono state migliaia di persone che hanno avuto intense esperienze attraverso stati di meditazione profonda, preghiere, allucinogeni o sogni lucidi. E forse, quando meno ce lo si aspetta, l'universo rivela un aspetto della sua superna bellezza del tutto indipendentemente dai nostri sforzi. Dopo che l'esperienza svanisce dalla memoria, la si ricerca ancora e ancora e ancora. L'esperienza dei mondi interiori, la fonte da cui tutta la vita appare e in cui svanisce, è spesso ricercata prima, o al posto, dell'espressione della nostra anima attraverso le virtù del cuore.

La ragione è piuttosto semplice: a un certo livello desideriamo rivendicare l'esperienza spirituale come nostro naturale diritto di nascita; a livello più umano, vogliamo la prova innegabile che ci stiamo impegnando in un sistema di credo davvero autentico. Certamente è nostro naturale diritto di nascita vivere gli stati illuminati dell'interconnessione con la matrice di realtà della Forza Progettante, ma il farlo richiede l'equilibrio tra ciò che esprimiamo e ciò che viviamo. La pratica quando-qualè-come crea l'opportunità di sperimentare la bellezza spirituale e di apprezzare i suoi significati più profondi perchè ciò che noi esprimiamo attrae magneticamente l'esperienza che si allinea con la nostra espressione.

Ci sono mappe della struttura dell'universo che possono far venir voglia di essere apprese, anche se di rado si conformano ad un solo punto di vista. Potete studiare centinaia, se non migliaia, di libri che parlano dell'anima, dei mondi spirituali, della





saggezza superiore, e certamente imparerete da queste ricerche, poichè possono far parte della via dell'illuminazione. Vorrei avvisare, tuttavia, di non leggere più di quanto non si metta in pratica le sei virtù del cuore. La mente enciclopedica attrae lo spirituale molto meno di un cuore espressivo e aperto.

Una delle parole chiave della citazione di Plotino è "discutere", ma c'è ben poco o nessuno scopo a discutere della bellezza spirituale interiore se essa prima non si esprime nel proprio comportamento, e non risulta poi attirata nella vostra sfera di esperienza. Solo in alcuni rari, e molto spesso inesplicabili, casi funziona al contrario. Con il parlare dei regni spirituali interiori potreste attivare un interesse verso l'aspetto esperienziale dell'equazione, ed è una bella cosa, ma se l'interesse è già presente e desiderate solo parlarne o discuterne, raramente attrarrete l'esperienza che cercate, e quasi mai il suo significato.

Negli insegnamenti del Lyricus un costrutto afferma che se l'aspirante vuole parlare di esperienze divine, allora non è consapevole del loro significato. E' come quando un amico descrive un sogno che ha fatto e voi ne vedete chiaramente il significato, ma il vostro amico che l'ha sperimentato di prima mano è ignaro dei più profondi messaggi del sogno. Poichè il sogno è troppo astratto per lui, non ne coglie il significato. Così è per gli aspiranti alla saggezza spirituale: ricercano l'esperienza dei mondi spirituali prima che la pratica abbia animato in loro la comprensione del significato.

E così torniamo al concetto di vivere dal cuore, perchè in questo c'è lo spazio per accrescere la vostra personale conoscenza e trovare la vostra personale artisticità nell'esercitare le sei virtù del cuore. Qui potete definire il magnetismo del vostro IHEF. Occorre solo che voi re-indirizzate l'attenzione dalla discussione sui mondi spirituali interiori alla pratica quando-quale-come, sapendo che se questa viene esercitata, le esperienze troveranno la via per giungere a voi e, fatto ancor più importante, quando arriveranno, il loro più profondo significato vi sarà noto senza alcuna interpretazione o confronto.



## Conclusione

Mi fa piacere che alcuni di voi vogliano che io specifichi nei dettagli la pratica quando-quale-dove e dia tutte le 63 combinazioni, e quali di esse siano appropriate per ogni situazione. Solo che questa pratica richiede che siano le singole persone a fare queste valutazioni durante il loro viaggio auto-illuminato. Quindi la via, che per sua natura apprezza la vostra individualità, non è stereotipata.

Non importa chi voi siete, siete stati o volete essere, voi siete soprattutto e innanzitutto un essere composto da un campo energetico che esprime il vostro grado di maestria emozionale o la sua mancanza. Nascosti in questo campo energetico possono esserci doti latenti di guarigione, telepatia, profonde comprensioni intuitive, genio artistico o insegnamenti di grande portata, ma ciò che io suggerisco è che queste doti siano dei *talenti secondari* rispetto ai *doni primari dell'espressione* proveniente dal vostro sè spirituale più profondo. Questi doni sono precisamente ciò che le sei virtù del cuore e il vivere dal cuore sbloccano e liberano, non solo nel vostro IHEF ma anche nel CHEF, e questo costituisce il vostro scopo più alto nei mondi del tempospazio.

Potete scegliere di intraprendere questa via come agnostico, cristiano, mussulmano, ebreo, o come membro di qualsiasi altra affiliazione religiosa. Non importa a chi o se donate la vostra fede e lealtà. La cosa importante è che voi comprendiate il vostro scopo come essere spirituale e non perdiate mai di vista questo scopo, anche in mezzo agli sconvolgimenti e le inevitabili difficoltà della vita.

Leggiamo e sentiamo parlare molto della sostenibilità in ambito ecologico; anche alcune imprese hanno adottato questo termine per suggerire che le loro strategie sono "verdi". Le persone stanno diventando sempre più sensibili all'impatto ambientale e sta guadagnando terreno tra tutte le genti della Terra il concetto di stare attenti a calpestare l'ecosistema.

Come questo scritto suggerisce, abbiamo anche un'"impronta" emozionale o energetica che noi lasciamo sull'ecologia dello spirito umano e del pianeta in generale. Ci sono molti scritti in diversi testi religiosi e New Age che la Terra subirà dei cambiamenti catastrofici, o forse anche un'apocalisse, dopo di che gioiremo del ritorno della Coscienza Cristica, l'Età dell'Oro dell'umanità regnerà e i giusti saranno elevati al cielo.

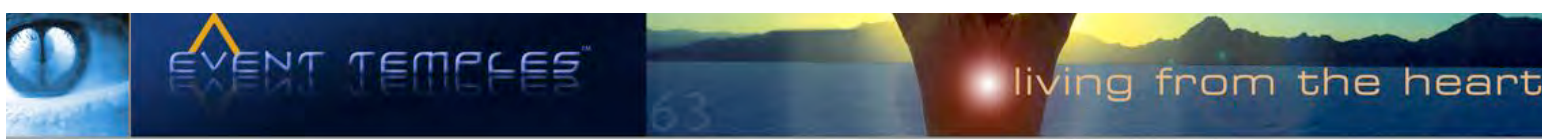


Mentre ci può essere un qualche grado di verità in queste visioni, io suggerisco che il punto di vista che vede che *"sta per abbattersi una valanga"* stimola della semplice curiosità – e a volte dell'ossessione – e si basa soprattutto sulla paura. Noi abbiamo bisogno di attivare la maestria sulle nostre emozioni in modo da diventare esseri auto-illuminati nelle dimensioni del tempospazio. Non serve a nulla interessarsi ad una valanga o all'incombente cambiamento dell'umanità; la nostra soddisfazione e il nostro significato vengono dalla nostra pratica delle sei virtù del cuore.

Come ha osservato lo storico Will Durant, negli ultimi 3.421 anni di storia registrata soltanto 268 anni non hanno visto guerre. Se l'umanità deve allungare la colonna "no guerra", occorrerà un nuovo sistema di credenza che sia energeticamente supportato dalle sei virtù del cuore. Occorrerà che persone come voi sviluppino la maestria emozionale di sé come meta prioritaria di auto-miglioramento. Proprio come il simile attrae il simile, il simile *informa* il simile, e il simile *trasforma* il simile. Quindi la trasmissione del nostro IHEF informa altri che sono a noi simili e, man mano che il numero crescerà, ne risulterà quel cambiamento da lungo tempo annunciato.

L'umanità si sta sempre più muovendo verso l'irrefutabile scoperta scientifica dell'anima umana e del reticolo-griglia di interconnessione energetica su cui si muove e ha il suo essere. E questo non tramite la mano di Dio o qualche Forza Progettante che raduna la specie umana nelle dimensioni superiori, ma piuttosto tramite lo spirito umano che esprime se stesso nel regno umano del tempospazio. In altre parole, è un compito interiore – *umano dopo umano, uno alla volta*.

Non è infrequente, da parte di chi preferisce la via della resa, domandare: *"Perché nuotare contro corrente? Sarà Dio a mostrare la via e fornire il percorso. A tutto c'è rimedio, perchè lottare per conquistare la maestria sulle proprie emozioni? Alla fine, saremo redenti."* Questo è un costrutto dell'umanità profondamente radicato e prevaricante, un costrutto in cui delle forze superiori hanno configurato l'universo e continuano a controllarne il funzionamento e le risultanze, dove la creazione è al guinzaglio dell'Uno che è Tutto, a prescindere dal nome che date a questa Forza Superiore, la quale alla fine offre un Salvatore all'umanità – che questo Salvatore sia terreno, inviato dal cielo o extra-terrestre.



L'evoluzione umana mostra con chiarezza che i salvatori vanno e vengono tra gli istinti primari del genere umano che prosegue indifferente al loro messaggio. Siamo tutti connessi, eppure facciamo la guerra. Siamo tutti connessi, eppure rubiamo. Siamo tutti connessi, eppure accumuliamo avidamente e consumiamo all'eccesso. Siamo tutti connessi, eppure distogliamo il capo davanti alle sofferenze degli altri. L'insensibilità della nostra connessione è un velo che sta diventando decisamente sempre più trasparente, ed è questo l'agente attivo del cambiamento, ma non succederà in un lampo accecante o in un istante di comprensione. E', invece, il risultato della pratica deliberata e costante delle sei virtù del cuore di una sempre più ampia fascia di umanità.

Noi stiamo collettivamente costruendo questo, alcuni in modo più consapevole di altri, e questa è l'unica differenza degna di nota tra noi. Il "tempio" che viene a costruirsi è tale che tutta l'umanità può entrare e che tutti possono vedersi come realmente sono. Questo tempio non è terreno e neppure celeste. Nessuno ne è proprietario e nessuno vi è escluso. All'interno di questo tempio noi non siamo esseri privi di emozioni ma, al contrario, siamo energeticamente potenti di emozioni vibranti, espresse con attenzione e radicate nelle virtù del cuore. Questo è il tempio che siamo qui a costruire. Siate pazienti, perchè è un'impresa per cui ci vorrà tempo. Eppure è certo che succederà, non perchè saremo "salvati", ma perchè un numero sufficiente di umani ha scelto di vivere dal proprio cuore, di praticare le sei virtù del cuore e diventare consapevole del proprio contributo energetico (IHEF) al tutto della vita.

Un ultimo commento, il viaggio è gratificante ma anche difficile, perchè sarete sfidati a cambiare velocemente, ad aggiustare i vostri atteggiamenti, a rivedere il vostro punto di vista, i vostri errori e punti deboli. Le sei virtù del cuore intendono essere espresse non solo verso gli altri, ma anche verso il vostro sè umano. Potete apprezzare la gentilezza di un estraneo e subito perdonare il giudizio che avevate su di lui. E' proprio per le nostre imperfezioni che le sei virtù del cuore hanno il significato che hanno.

Dal mio mondo al vostro,

James



*Non c'è missione più grande che avvicinarsi alla Divinità più degli altri  
e diffondere i raggi divini nell'umanità.*

*- Beethoven*



## Appendice A

### Definizioni delle Sei Virtù del Cuore

Ho resistito alla tentazione di definire le sei virtù del cuore nei dettagli, ma darò un punto di partenza così che voi possiate ricamarle secondo la vostra esperienza e comprensione.

Apprezzamento – A livelli sottili, questa virtù è focalizzata sulla specifica consapevolezza che la Sorgente Primaria circonda tutti gli esseri nostri compagni come un campo di coscienza e che questa coscienza ci unifica. Se noi siamo unificati, consegue che a livello più profondo operiamo come una coscienza collettiva e li condividiamo uno scopo comune riccamente concreto, supremamente vitale eppure anche misterioso, dinamico e indeterminato. Questa consapevolezza, o anche credo, indirizza il nostro focus dai piccoli dettagli della nostra vita personale alla visione del nostro scopo come specie.

Ad un livello più pratico, l'apprezzamento si esprime con dei piccoli gesti di gratitudine che sostengono la lealtà e i legami di relazione. I livelli più profondi di apprezzamento, poichè nascono dalla frequenza dell'anima invece che dalle motivazioni dell'ego o della mente, rendono autentiche le espressioni di livello relativamente superficiale.

Compassione: Molti insegnanti hanno parlato con eloquenza della compassione come della profonda consapevolezza della sofferenza altrui unita al desiderio di dare sollievo a questa sofferenza. Nel contesto della nuova intelligenza che si sta insediando sul nostro pianeta, la compassione è il desiderio attivo di aiutare gli altri ad allinearsi con i nuovi campi di intelligenza che si stanno manifestando nel mondo tri-dimensionale, comprendendo che il loro desiderio e la loro capacità di allinearsi sono distorti dall'educazione sociale ricevuta che non riflette esattamente la loro intelligenza, le loro inclinazioni spirituali o il loro scopo.

La compassione, quindi, si estende sia agli esseri nostri compagni che al pianeta stesso unitamente alla comprensione che ciascuno di noi è parte del destino dell'altro, anche se solo per il tempo di una vita. Il pianeta e la persona danzano nelle correnti ascendenti della Sorgente Primaria in un processo di collaborazione, rigenerazione e rinnovamento. Tutti noi siamo parte dei misteriosi contatti e della trascendenza energetica che avviene tra la Terra e l'Universo, e come la Terra trasforma l'accumulo delle sue densità, ciascuno



di noi viene sfidato a trasformare le sue proprie, oppure a ulteriormente impastoiarsi nelle proprie paure e nei propri sconvolgimenti emozionali.

Perdono – Il perdono opera dal costruito che ciascuno di noi sta facendo del suo meglio, rispetto alle circostanze della nostra esperienza della vita e in qual grado la nostra frequenza d’amore satura il nostro strumento umano. Quando una persona opera dalle virtù del cuore e dal ricco tessuto delle sue frequenze autentiche, il perdono è uno stato naturale di accettazione.

Quando la percezione di un’ingiustizia entra nella nostra esperienza – non importa quanto importante, o se pensiamo di essere noi a produrla o a subirla – possiamo all’inizio reagire con forti emozioni di vittimismo o di irritazione, ma questa confusione emozionale può essere prontamente purificata sostituendo il sentimento del vittimismo o dell’irritazione con la comprensione e la compassione.

Il perdono è veramente l’espressione visibile della comprensione e della compassione libere dai pesanti sentimenti della dualità (per esempio, bene e male) che di solito fanno intervenire il giudizio. Il perdono è un’espressione neutra senza altro programma o finalità se non quella di liberarvi dalle morsa del tempo che, come sabbie mobili energetiche, vi intrappolano energeticamente in uno stato emozionale mutevole.

Umiltà – Lo scopo più importante, mentre si è incarnati nei mondi di tempospazio, è esprimere l’amore dell’anima, che fa circolare questa delicata e sublime frequenza d’amore nel corpo e nella mente umana senza condizioni o motivazioni. Non c’è da sorprendersi di trovare nel cuore un collaboratore più disponibile della mente. L’umiltà è comprendere che il cuore, la mente e l’anima si commischiano nella grazia dell’Intelligenza Superiore o Forza Progettante, e che la loro stessa esistenza è sostenuta grazie a questo collegamento di amore senza condizioni.

Nei documenti religiosi, filosofici e psicologici del nostro pianeta, si dà molta considerazione alla mente. *Come un uomo pensa, così egli è.* A livello più grossolano, molte persone credono che i loro sentimenti siano prodotti da ciò che pensano, cosa che a sua volta crea la loro frequenza vibratoria, e che questa frequenza vibratoria attrae le loro esperienze di vita. Così, applicando questa logica, ad attirare cose buone nella nostra vita è il pensare in modo corretto, in modo da evitare di attirare il male o la sofferenza.

L'umiltà capisce che l'essere che rappresenta voi – la vostra più piena identità – non è una reazione a catena della mente; ma è la presenza dell'amore incarnato in forma umana e questo amore si esprime nelle virtù del cuore, nel puro intelletto della mente contemplativa e nei perseguimenti co-creativi di cuore, mente e anima. L'umiltà è l'espressione di questa frequenza dell'amore che sa di provenire da ciò che già esiste in una dimensione superiore, e che in quella dimensione l'amore non è una faccenda sentimentale o un'intensa emozione. E' una forza liberatrice dove tutti sono uno, tutti sono pari, tutti sono divini e tutti sono immortali.

Comprensione – Il mondo della forma, esattamente come i mondi senza-forma, è composto da strutture energetiche che sottostanno le sue espressioni più dense. In termini concreti, ogni cosa nel multiverso è energia con una vita energetica incalcolabilmente lunga. L'energia si trasforma, cioè può modificarsi o cambiare in altri stati d'essere o, nel caso degli umani, di coscienza. La struttura umana energetica è spesso descritta come il sistema dei chakra, o corpo elettromagnetico, ma è più di queste componenti. La struttura energetica è una forma di luce che a sua volta è un tessuto dell'amore divino.

Energeticamente, lo "scheletro" della nostra struttura fondamentale è composto di amore, ed è questa frequenza d'amore la base della nostra coscienza immortale o anima. Tutte le densità più basse sono ombre di questa luce ed operano dentro il tempospazio, il quale fornisce una guaina di densità e di separazione da questa frequenza d'amore fondamentale. I mondi di tempospazio alterano o attenuano la connessione che sentiamo con la struttura energetica di fondo di cui tutti noi siamo composti, e questo attenua il nostro senso di collegamento non solo con la nostra divinità, ma con Dio e tutta la vita.

Il paradosso di essere un umano è proprio questo: la nostra struttura più interna è divino amore e la nostra struttura più esterna è il mezzo dell'esperienza per la struttura più interna, solo che ci siamo fatti prendere dal veicolo esterno al punto da identificarci con esso più che con l'occupante – il nostro vero sé – al suo interno.

Ciascuno di noi percepisce questa dissociazione dal proprio vero sé e la super-identificazione con il corpo e la mente fisica (lo strumento umano) e forse la differenza tra di noi sta solo nel grado. La comprensione è l'aspetto dell'intelligenza del cuore che riconosce che questo distacco dall'amore è una componente necessaria e pianificata di uno schema più vasto che sta manifestandosi sul pianeta. In altre parole, l'umanità





non è caduta in disgrazia e neppure è irrevocabilmente incline al peccato. Abbiamo semplicemente accettato, invece, il quadro della realtà dominante, e questo suo predominio non è per caso ma parte di un più vasto progetto.

All'interno del Lyricus c'è una ben nota frase che, pressapoco, dice: "L'eleganza del tempo è che svela le strutture di spazio che hanno chiuso fuori l'amore da loro stesse". Le strutture di spazio, in questo caso, riguardano lo strumento umano. Soltanto il tempo può abbattere le rigide barriere o le sottili membrane che impediscono o attenuano la frequenza dell'amore ad esprimere la sua saggezza nei comportamenti dell'individuo.

Se il tempo è la variabile di riferimento, è chiaro che ciascuno è sulla sua strada verso questa realizzazione, ed è solo una questione di tempo il raggiungerla. Quindi ciò che ci tiene separati è un differenziale di tempo. In un certo senso, noi siamo ad ogni istante separati l'uno dall'altro. Nessuno opera esattamente nello stesso tempo nel dischiudere la propria personale frequenza dell'amore dal mondo della forma.

[Ardimento](#) – Benchè l'ardimento sia in genere un termine utilizzato in contesto di guerra o campo di battaglia, esso è, quale elemento dell'amore, collegato con l'azione di dire il vero con autorità, in special modo quando viene commessa un'ingiustizia. Nell'attuale ordinamento sociale, è cosa comune far finta di ignorare le ingiustizie del mondo. A minacciare e impedire in modo particolare l'espressione dell'ardimento sono l'egocentrismo nel proprio mondo personale e la paura delle conseguenze.

L'ardimento è l'aspetto dell'amore che difende la propria presenza di fronte all'ingiustizia, per come la si considera nell'ordine sociale. Se voi non difendete le virtù vostre – o di chi è troppo debole per difenderle da sé – vi separate da esse e perdetevi l'opportunità di essere una forza co-creativa nel mondo della forma.

Questo non significa necessariamente che dovete diventare un attivista o sostenitore di campagne sociali. Richiede semplicemente che vi difendiate dall'ingiustizia. I bambini, in modo particolare, hanno bisogno di questa protezione. Ho un ricordo molto vivido di quando avevo solo sette anni: stavo andando con mio padre in un negozio e mentre stavamo uscendo dal parcheggio notammo una madre che stava letteralmente picchiando il suo bambino sul seggiolino posteriore dell'auto. Era un sabato caotico e c'erano molte persone nel parcheggio, ma fu mio padre che si avvicinò alla donna e le chiese di smetterla. La sua voce era ferma e convinta, e la donna smise immediatamente.



Questo fu un atto di ardimento perché non vi era associato nessun reale giudizio, era semplicemente un'ingiustizia che richiedeva un intervento all'istante. In mio padre c'era compassione sia per la madre che per il bambino, e credo che la madre lo abbia riconosciuto. Questo è un esempio di come raramente le virtù del cuore appaiano in modo isolato, ma si presentano intrecciate insieme, rafforzandosi e potenziandosi in una data situazione.

## Appendice B

### Altre Definizioni della Figura B (il Quadrante Energetico)

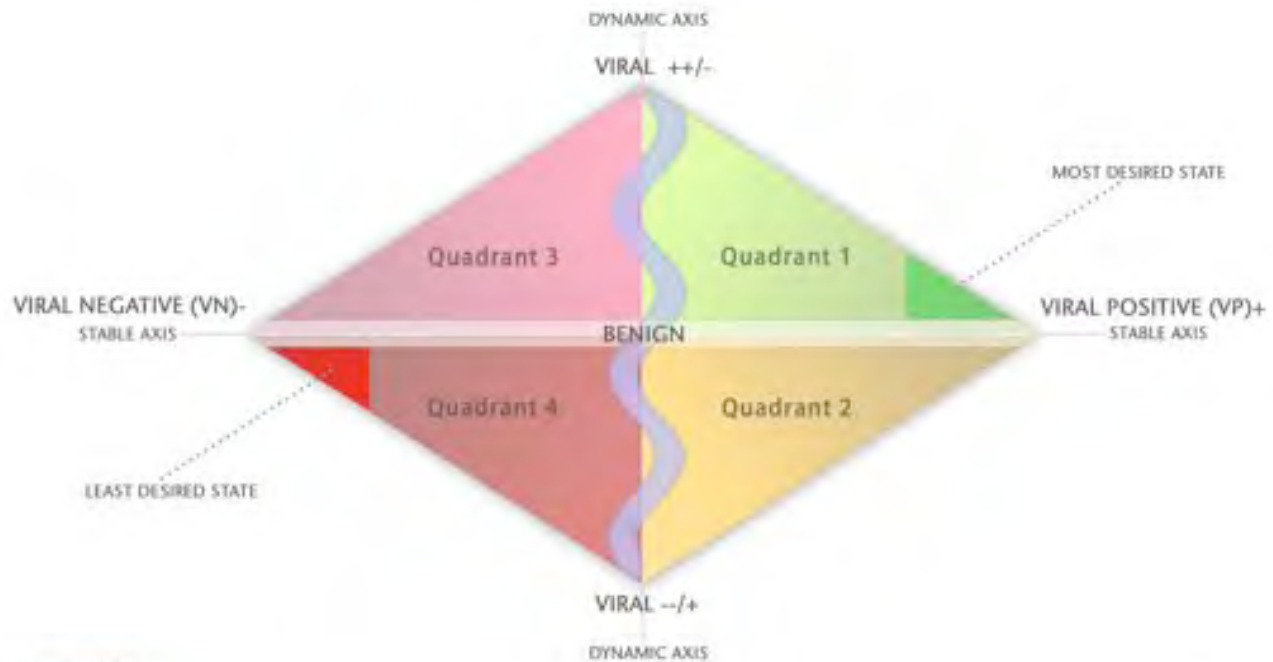


FIGURE B

La Figura B è un diagramma complesso che necessita di essere descritto in modo dettagliato, e sarà fatto in questa sezione. Pensate a questo diagramma come a un quadrante energetico diviso da due assi. L'asse verticale (y) è l'asse delle emozioni dinamiche, e l'asse orizzontale (x) è l'asse delle emozioni stabili. Per esempio, se avete frequenti sbalzi d'umore, che passano dalla rabbia all'amore, o dalla tristezza alla gioia, state cavalcando il "serpente" dell'asse verticale.

Il termine asse serpentino è pertinente, perchè coloro che si spostano tra i poli del positivo virale e del negativo virale si muovono continuamente da una parte all'altra, godendo di rado di pace e contentezza. E' molto più facile spostarsi tra i quadranti uno e due, o anche tra i quadranti tre e quattro, di quanto lo sia tra i quadranti uno e tre, o due e quattro. Più difficile è il movimento tra i quadranti quattro e uno, perchè sono così incompatibili da rendere gli spostamenti fisicamente dolorosi.



Il movimento che intraprendiamo in questo quadrante energetico può essere reattivo-casuale, oppure attivo-intenzionale. Per esempio, diciamo che state facendo la fila dal droghiere: la persona che avete davanti comincia a litigare con il commesso sul prezzo di una serie di articoli, e voi non potete fare a meno di notare che la fila dei clienti dietro di voi continua ad allungarsi. Avete l'opzione di cavalcare il serpente e lanciare occhiate rabbiose al cliente che vi sta davanti mentre il vostro corpo assume una postura di disapprovazione che parla chiaramente per voi. Oppure potete prendere un profondo respiro, raccogliere l'influsso di luce delle virtù del cuore, selezionare quella/e che intuitivamente sentite essere la/le più adatta per la situazione in corso (forse, comprensione → perdono), e poi la/le liberate verso l'avvenimento senza condizioni o giudizio.

Se cavalcate il serpente, tenderete ad agire in modalità reattivo-casuale. Quando agite nei campi più stabili del Negativo Virale o Positivo Virale, tendete ad esprimere nella vostra vita una visione più attiva-intenzionale di momento in momento. Purtroppo, nel caso di una persona Negativa Virale, il risultato è repressivo verso la famiglia umana, e questo mi porta a un punto importante: a differenza della maggior parte della psicologia che definisce i comportamenti negativi con parole come lussuria, rabbia oppure ossessione, lo stato Negativo Virale viene definito semplicemente come *repressivo verso lo spirito umano*.

La maggior parte cavalca il serpente, inconsapevole che ci sono persone che deliberatamente cospirano per reprimere lo spirito umano e che cercano di tenerci separati uno dall'altro, facendoci vivere delle vite che non soddisfano il nostro scopo spirituale. Questi sono coloro che vivono nello *Stato Meno Desiderato*, che agiscono con un atteggiamento mentale attivo-intenzionale, almeno in parte focalizzato sulla repressione dello spirito umano. Naturalmente, il colmo dell'ironia è che la grande maggioranza di coloro che agiscono nello *Stato Meno Desiderato* afferma di avere la missione di salvare l'umanità o di proteggerla da se stessa. Questo rientra in pieno nell'arcanicità di ciò che le definizioni intendono.

La persona Positiva Virale, vivendo nello *Stato Più Desiderato*, è una persona attiva-intenzionale nel senso che sprigiona un campo o una personalità affrancante capace di stimolare gli altri ad attivare e a esprimere il loro proposito spirituale. Non c'è alcuna

sensazione di repressione o di reazione casuale, è un focus chiaro e coerente al fine di aiutare gli altri a vivere la vita dal loro cuore esprimendo le virtù ad esso connesse.

Questo quadrante energetico è un modo per vedere il substrato emozionale in cui esprimiamo il nostro sè energetico. E' attraverso questo portale che gli output energetici del nostro Campo Energetico Umano Individuale (IHEF) viene accolto dal Campo Energetico Umano Collettivo (CHEF) e la nostra impronta digitale si fonde con l'energia della collettività umana.

Se consideriamo il quadrante energetico come il nostro portale al CHEF, allora diventa più evidente che abbiamo la responsabilità di stabilire la nostra posizione prevalente nel quadrante 1. Notate che ho parlato di posizione *prevalente*, non assoluta. Tutti attraversano le linee tra un quadrante e l'altro. E' per noi uno stato naturale e desiderato attraversare i confini e sperimentare differenti punti del quadrante. Tuttavia, possiamo scegliere il punto della nostra posizione prevalente o stabile, e da qui deriviamo la nostra identità e la percezione che abbiamo del mondo esterno.

Osservando il quadrante energetico, avete probabilmente tentato di posizionarvi al suo interno e, nel farlo, avete scoperto un punto temporaneo – attribuibile ad oggi ma non necessariamente a domani, o alla prossima settimana. Inoltre, forse avete assegnato dei valori di giudizio in merito al vostro "posto" sul quadrante, come se fosse la vostra dimora o il luogo cui appartenete. Molti tra noi hanno avuto in passato delle esperienze che sembrano tenerci bloccati in una particolare espressione energetica che percepiamo come congelata nel tempo. Ma questo non è vero.

Potete prendere un punto qualsiasi del quadrante e dire: "Qui è dove sono oggi." E potete prendere un altro punto e dire: "Qui è dove scelgo di stare domani." La distanza tra i due punti si può misurare in millimetri, ma alla vostra mente possono sembrare distanti tra loro anni luce. La firma energetica che emettiamo nell'universo è composta di un'energia così raffinata da non essere individuabile dai sensi, tuttavia essa è il carburante di un razzo di trasformazione che alimenta il nostro avanzamento nello Stato *Più Desiderato*. Ciò è possibile indipendentemente dalla dimensione temporale, da esperienze traumatiche passate, da un'infanzia infelice o da qualsiasi altro ragionamento che la mente possa escogitare.

Forse state pensando: "Aspetta un attimo, non sono le emozioni a definire il mio campo energetico?" Le emozioni *influenzano* il vostro campo energetico, ma la sua definizione è data dall'intenzione e dalla volontà. Voi *scegliete* l'equivalente energetico di voi stessi e continuate a sceglierlo ogni istante della vostra vita sulla Terra. Voi scegliete il campo energetico che emettete nell'universo. Questo è il seme di energia che avete stabilito o "piantato" nel "terreno" umano. Come ogni cosa che si sviluppa e si trasforma, questo seme richiede di essere concimato e coltivato. Secondo quanto spesso voi esprimete le vostre virtù del cuore – praticandole in ogni situazione quotidiana – vedrete il vostro stato emozionale dare forma al vostro campo energetico al punto che vi sveglierete un giorno e l'universo sarà lo specchio del vostro corpo energetico e finalmente incontrerete il sé interiore che tutto abbraccia.

Potete guardare il quadrante come un palcoscenico per tre differenti ruoli. Il termine Negativo Virale non intende che si sia l'incarnazione di Satana, o un essere miserabile e colpevole che deve marcire in prigione. La maggior parte della famiglia umana che vive in questo stato sono persone apparentemente responsabili, educate e attenti cittadini dei rispettivi paesi, se non fosse che reprimono lo spirito umano e separano la famiglia umana in sessi, religioni, razze, preferenze, colori e frammenti disgregati. Potrebbero essere medici, catechisti, bibliotecari, poliziotti, madri o uomini d'affari. Non c'è occupazione o posizione sociale da cui siano esclusi. Ciò che li contraddistingue è che reprimono e separano in modo intenzionale, dietro le loro azioni c'è una motivazione e questa motivazione li àncora nello Stato Negativo Virale (VNS, *Viral Negative Status*). In questo scritto mi riferirò a queste persone come a *Persone VNS*.

Nella fascia intermedia ci sono coloro che cavalcano il serpente dell'altalena emozionale, incatenati all'ondeggiamento sociale assegnato da cultura, religione, politica e sistemi educativi dominanti. Dato che sono focalizzato sul campo energetico di una categoria di individui della famiglia umana, mi riferirò ad essi come a *Persone che Cavalcano il Serpente* (RTS, *Riding The Serpent*). Le Persone RTS sono, in termini energetici, la base dell'umanità; questi definiscono il modello generale di normalità delle emozioni e delle frequenze energetiche delle interazioni umane. Tendenzialmente si preoccupano della famiglia, del lavoro e di divertirsi, ma fanno anche una puntatina nello spirituale con differenze di grado in quanto a stato di risveglio del loro campo energetico. Le Persone RTS sono alla ricerca, sono sempre alla ricerca di qualsiasi cosa sentano



mancare nella loro vita. Sono delusi dall'apparente indifferenza del loro Dio, e questa condizione li fa sentire insicuri, cosa che a sua volta li rende più reattivi alla vita.

Se siete sempre reattivi all'ambiente esterno e sentite in modo vago gli aleatori moti del vostro mondo interiore, tenderete ad avere delle emozioni che si muovono in modo altalenante da un estremo all'altro, e il vostro IHEF lo rifletterà. Le Persone RTS sentono fortemente che c'è di più da vivere e che uno scopo superiore attende di essere da loro scoperto, se solo riuscissero a trovarlo. Ciò aumenta il loro senso di insicurezza e di frustrazione che alimentano, quando cresce lo stress della vita quotidiana moderna, i loro impulsi reattivi.

Sul lato Positivo Virale del quadrante energetico, quando le persone che sono in questo gruppo si avvicinano allo *Stato Più Desiderato*, diventano sempre più consapevoli del loro campo energetico, così come un neonato diventa progressivamente consapevole del suo corpo fisico. Le Persone nello *Stato Positivo Virale (VPS)* non necessariamente sono persone "spirituali" come, per esempio, gli insegnati di una religione, e non lo sono necessariamente gli scienziati che studiano i regni energetici. Se una persona, non importa la sua fama nella vita, non esprime anche attivamente le sei virtù del cuore e si adopera perchè anche gli altri facciano altrettanto, non entrerà mai nello *Stato Più Desiderato*, a parte un attimo radioso come mezzo di attivazione – il richiamo della Forza Progettante alla sua anima.

Nello stesso modo in cui le Persone VNS sono ancorate al loro campo d'energia dalla repressione e dalla separazione, le Persone VPS sono ancorate al loro impegno verso la famiglia umana nello trascendere la miopia di scenari minori. Coloro che sono nello *Stato Più Desiderato* sono risolutamente impegnati alla causa della trasformazione umana dall'inclinazione al materialismo alla consapevolezza del cuore energetico. Questo è ciò che li àncora.

Una chiave per comprendere il quadrante energetico, è vedere le Persone VNS, RTS e VPS come membri della famiglia umana che stanno informando l'energia collettiva o CHEF. Dal punto di vista della totalità, non c'è giusto o sbagliato, bene o male. Ognuno di noi ha un ruolo da interpretare in questo vasto insieme di energia. Tuttavia, la scelta è ancora nostra per come desideriamo operare con le più grandi energie in arrivo che colpiscono il nostro pianeta. Una distinzione importante tra questi tre gruppi principali di

persone: soltanto le Persone VPS sono capaci di tramettere le energie in arrivo come un limpido prisma trasmette la luce bianca suddividendola in sette raggi.

Come è stato detto, un prisma nel buio è solo un pezzo di vetro. Allo stesso modo è il campo energetico umano – al buio è solo un ricevitore. Se si trova in uno stato VNS o RTS, allora è in uno stato di oscurità e le energie in arrivo dall'universo (Forza Progettante) non possono *trasmettere* le frequenze energetiche che rafforzano e stimolano la famiglia umana alla trasformazione. Ora, ad essere chiari, sto dipingendo apposta un quadro in bianco e nero. A dire il vero, ci sono molte sfumature di grigio, ma il punto è che sia per ricevere che per *trasmettere* l'energetica superiore dell'universo – *avere un effetto positivo sull'obiettivo della trasformazione umana* – si deve scegliere il percorso di diventare e rimanere una Persona VPS.

La pratica quando-quale-come è una scelta che dà immediatamente inizio al cambiamento del nostro IHEF e allinea la sua traiettoria allo stato Positivo Virale. Lo Stato *Più Desiderato* (il triangolo verde nel quadrante uno) è il nucleo gravitazionale dei quadranti uno e due, ed è, in quanto a influenza sul CHEF, la posizione più potente all'interno del quadrante energetico. In altre parole, se voi, a seguito della vostra applicazione deliberata e coscienziosa della pratica quando-quale-come, siete capaci di agire dall'interno dello *Stato Più Desiderato*, state contribuendo alla firma energetica viralmente-attiva che può influire su migliaia di altri altrettanto alla ricerca di una via per diventare Positivi Virali, anche se forse non se lo stanno prefiggendo in modo cosciente.

Un altro modo per osservare il quadrante è di immaginarvi sopra dei puntini di umanità (vedi pagina seguente).



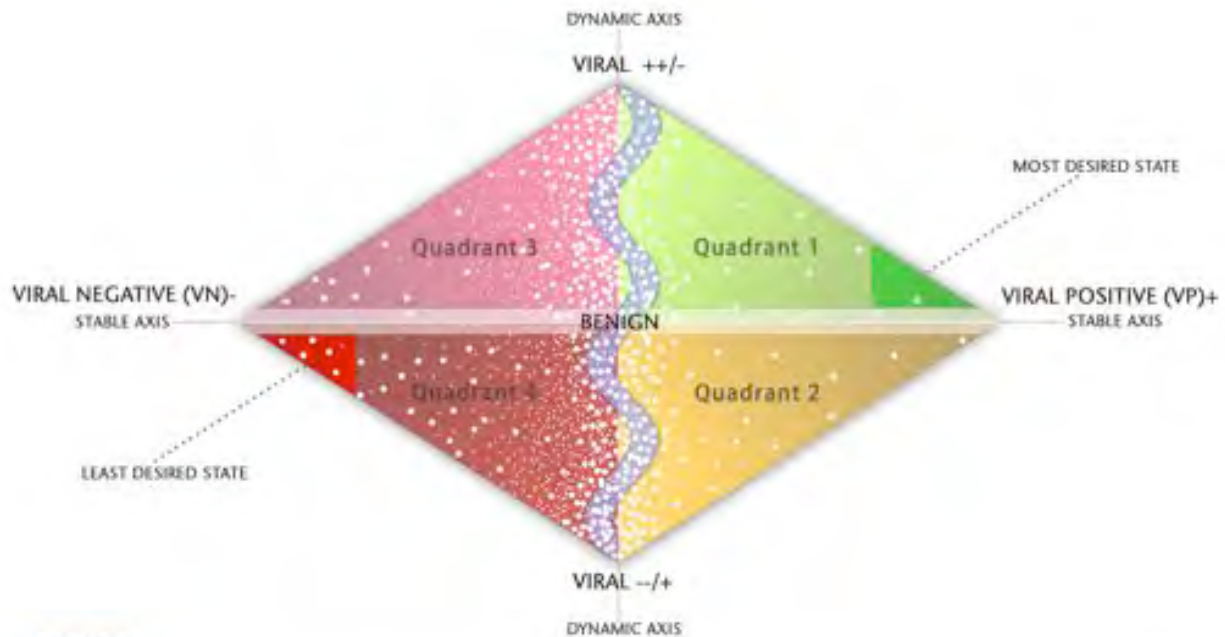


FIGURE B

Immaginate che ogni puntino grande rappresenti 10.000 IHEF e che ciascun puntino piccolo ne rappresenti 1.000: questo rappresenterebbe la distribuzione degli IHEF nel CHEF. Diciamo che questa sia un'istantanea del CHEF; potremmo scattare delle fotografie in tempi diversi e considerare come l'umanità stia procedendo in relazione al suo CHEF. Queste istantanee esprimerebbero il modo in cui l'umanità sta evolvendo dal punto di vista emozionale ed energetico.

Nell'esempio di cui sopra, notate che la distribuzione degli IHEF è più fitta lungo l'asse serpentino. Ciò indica che l'umanità, come totalità, sta fluttuando tra i quadranti e risponde agli eventi della vita con un comportamento più reattivo. Potete anche notare che c'è una maggiore distribuzione di IHEF nei quadranti tre e quattro, ciò indica che il Negativo Virale - in particolare lo *Stato Meno Desiderato* - sta producendo un'influenza più consistente.

Molto è stato scritto e detto sull'imminente salto dimensionale. Benchè abbia molte sfaccettature, il cambiamento *reale* avviene energeticamente in tutta la famiglia umana e potrebbe assomigliare alla figura qui sotto, se un numero adeguato di persone imparano ad esprimere le sei virtù del cuore con una certa costanza. Di conseguenza i "puntini" nello *Stato Più Desiderato* aumenteranno e potrà esserci uno spostamento dell'equilibrio energetico della famiglia umana nel suo senso più ampio.



### DIMENSIONAL SHIFT

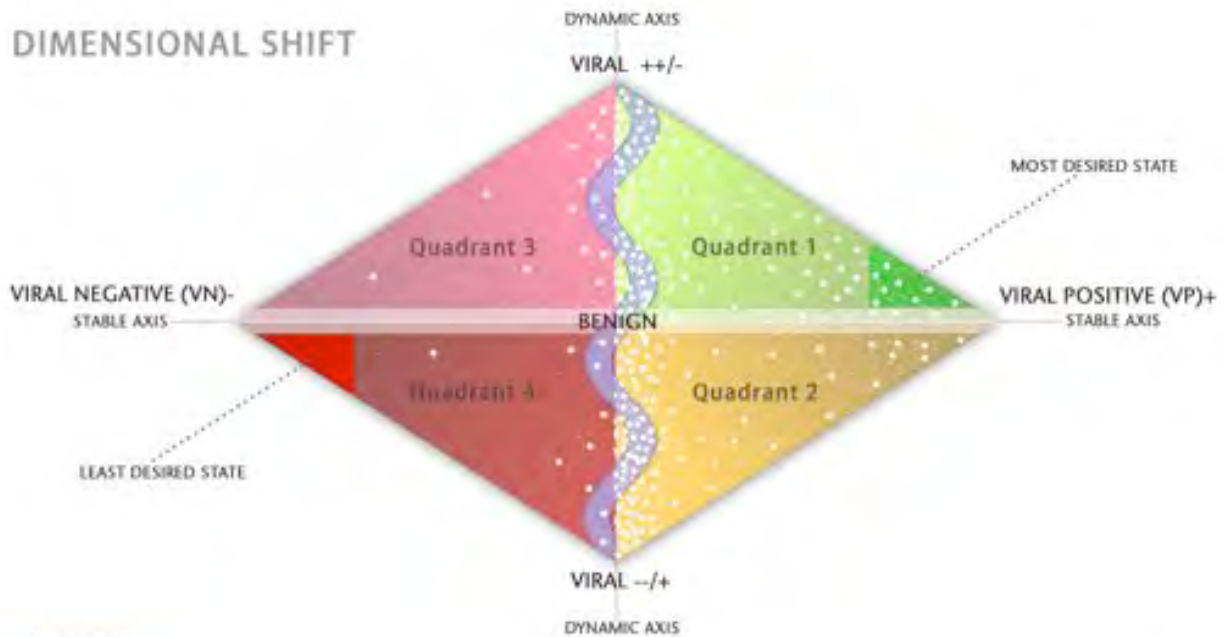


FIGURE B

Dal momento in cui prendete la decisione di *praticare* le sei virtù del cuore – di *vivere* dal vostro cuore – re-impostate la griglia della vostra firma energetica in risonanza con il quadrante uno e lo *Stato Più Desiderato*. Voi fate parte del cambiamento di coscienza sulla Terra e, quando vi avvicinate allo *Stato Più Desiderato*, non solo fate *parte* del cambiamento, ma siete una *forza attivante* del cambiamento.

Tutto ha inizio energeticamente. Il cambiamento è una co-creazione tra la Forza Progettante e la famiglia umana. Vede entrambi gli elementi agire danzando in risonanza. Il cambiamento non è una cosa che *succede* all'umanità; è una cosa che è *co-creata* dall'umanità e dalla Forza Progettante.

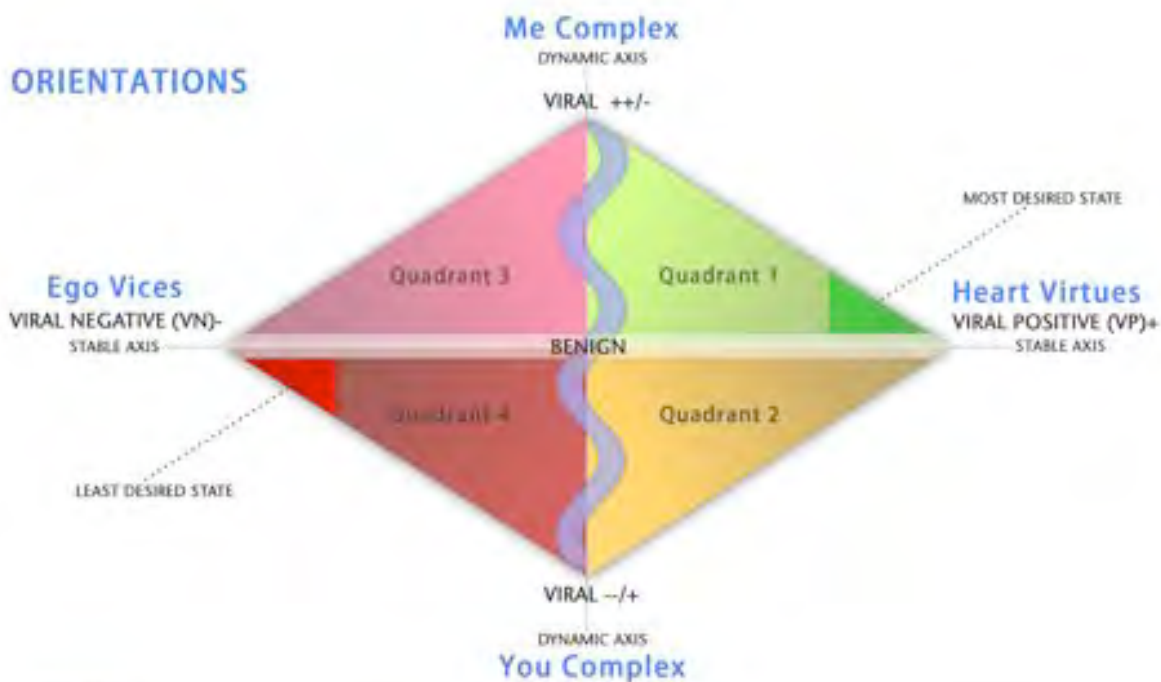


FIGURE B

Come mostra il diagramma qui sopra, il vostro sentiero personale può essere definito in quattro orientamenti, che coincidono con il quadrante energetico e che possono essere usati come guida pratica. Questi quattro orientamenti consistono nelle tre tendenze della mente: Vizi dell'Ego, Tu Complesso e Me Complesso (di seguito la loro definizione), e nell'affinità di cuore: le Virtù del Cuore. Anche se in senso generale, questi orientamenti sovrimpongono un'altra dimensione strutturale al quadrante energetico.

Di regola, man mano che ci sviluppiamo in una vita, e anche attraverso la macro-lente di molte vite, viaggiamo nel quadrante dei *Vizi dell'Ego*, che ha un orientamento decisamente egoistico. Poi ci spostiamo nel *Tu Complesso*, dove la nostra attenzione si dirige a ciò che manca nel mondo esterno, che potrebbero includere la famiglia, gli amici, il lavoro o la società in generale. Successivamente, supponendo una traiettoria sequenziale, ci fermeremmo nel *Me Complesso*, il quadrante dove cominciamo a riconoscere che il nostro sè interiore è fondamentale per la nostra felicità e ben-essere. Infine, entriamo nelle *Virtù del Cuore*, dove iniziamo a spostare il focus dalla comprensione mentale della verità e dalla ricerca dell'illuminazione, alla più attiva pratica di esprimere le virtù del nostro cuore e le energetiche collegate.

Molti di noi saltano da un quadrante all'altro durante una singola vita senza, per essere chiari, una sequenza definita. In altre parole, da bambino possiamo vivere nel quadrante delle Virtù del Cuore, poi intorno ai sette anni andiamo ad esplorare il *Tu Compesso*. Poi nella vita, come giovane adulto, viviamo palesemente nel quadrante dei *Vizi dell'Ego*. A trent'anni ci si può spostare nel *Me Complesso*, e poi, per un'esperienza che ci demoralizza, ricadere nel *Tu Complesso*. Infine, intorno ai quarantacinque anni, si ritorna al *Me Complesso*, e qualcosa nella propria ricerca interiore riaccende la pratica e l'espressione delle *Virtù del Cuore*, non come emozione casuale ma come pratica fondamentale che dona significato alla propria vita.

Questo è semplicemente un esempio di come ciascuno di noi si muove in questi diversi quadranti e vive in essi, generalmente inconsapevole che essi formano, in modo consistente, il contributo dato dal nostro IHEF e alla significatività della nostra vita.

Il quadrante energetico è una struttura che vi aiuta a valutare la vostra posizione prevalente e il contributo del vostro IHEF. Potete controllare velocemente e mentalmente dove vi ponete all'interno del quadrante e, a volte, valutare anche la famiglia umana nel suo insieme. Questo non è un esercizio di giudizio (*Tu Complesso*), ma una struttura che attiva il controllo intuitivo del vostro progresso energetico.

Dall'incapacità – con la pratica – viene la competenza.

Dalla separazione – con la pratica – viene un maggiore senso di unità.

Dall'incredulità – con la pratica – viene l'evidenza.

All'inizio, quando praticate il vivere dal cuore, potreste sentire incapacità, separazione e incredulità, ma questi sono stati temporanei e, se persisterete nella vostra pratica, saranno sostituiti dalla competenza, dall'unità e dall'evidenza.

## Appendice C

### Traduzione dei Diagrammi

#### La Griglia delle Sei Virtù del Cuore

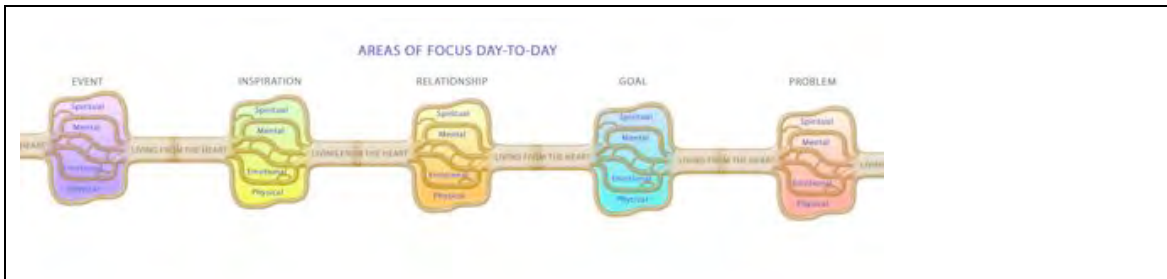
	<p>Heart Virtues..... Virtù del Cuore                  Divine Love ..... Amore Divino</p> <p>Appreciation..... Apprezzamento                  Forgiveness..... Perdono                  Humility..... Umiltà                  Understanding..... Comprensione                  Compassion..... Compassione                  Valor..... Ardimento</p>
--	--

#### Il Tronco Principale

	<p>Living from the Heart                  Vivere dal Cuore                  (practicing the 6 Heart Virtues)                  (praticare le 6 Virtù del Cuore)</p> <p>Intentional Living                  Vita-Intenzionale/Vivere con                  Intenzione</p> <p>Pursuit of Well Being                  Perseguire/ricercare il Ben-Essere</p> <p>Purpose                  Scopo</p> <p>Meditation/Prayer                  Meditazione/Pregghiera</p> <p>Right Relationships                  Giuste Relazioni</p> <p>Spiritual Studies                  Studi Spirituali</p>
--	--

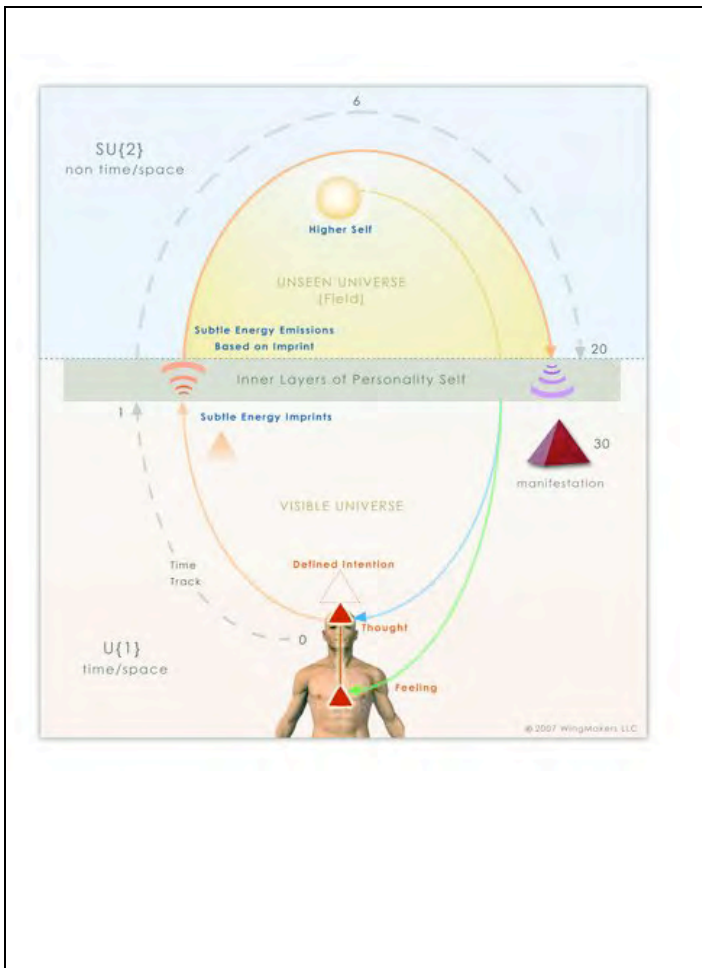


### Aree del Focus Quotidiano

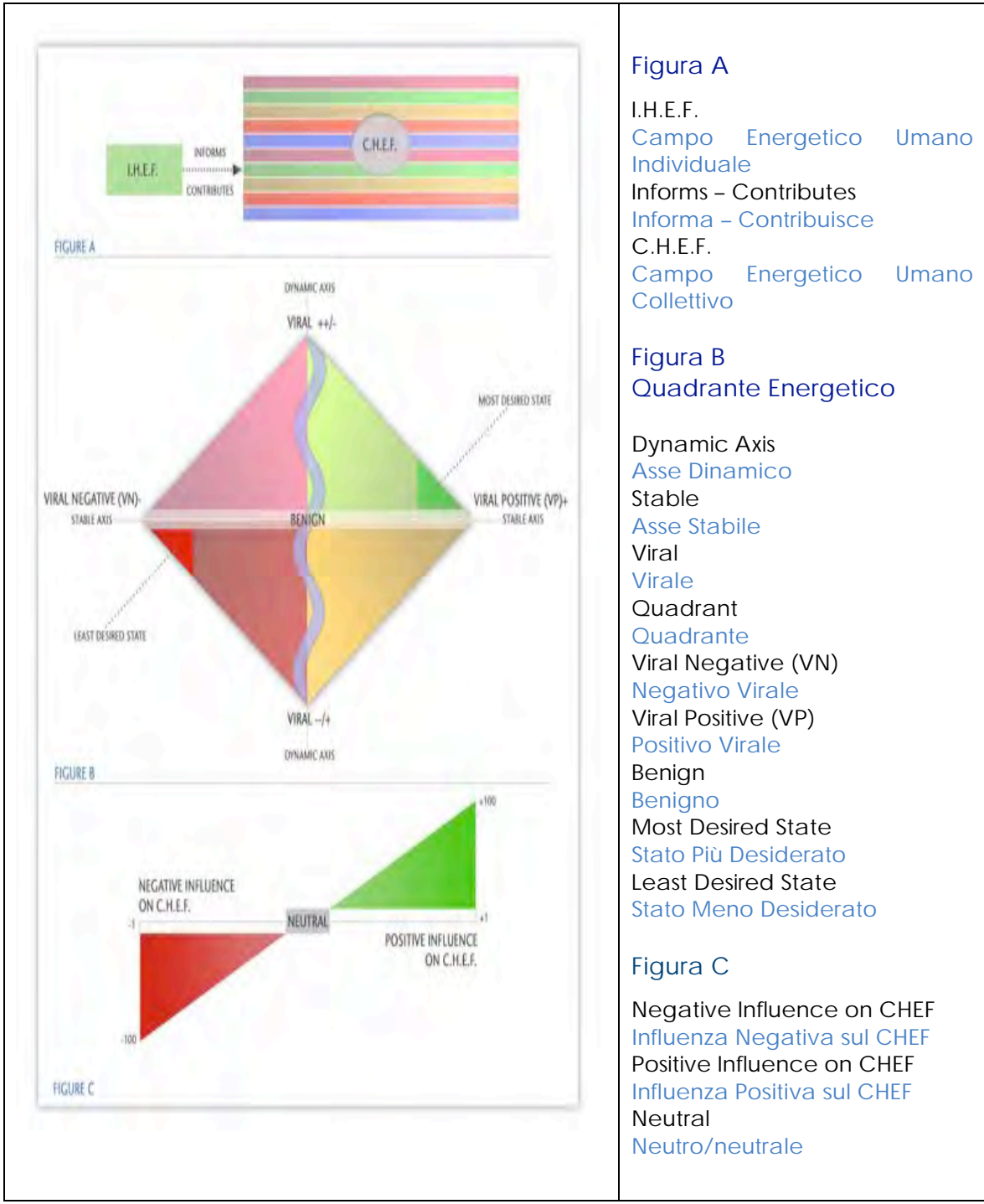


Event.....	Avvenimenti	Spiritual.....	Spirituale
Inspiration.....	Ispirazione	Mental.....	Mentale
Relationship....	Relazioni	Emotional.....	Emozionale
Goal.....	Meta	Physical.....	Fisico
Problem.....	Problema		

### Intenzione Cuore-Mente



Non Time/Space  
 Non-Tempo/Spazio  
 Unseen Universe  
 Universo Non Visibile  
 Higher Self  
 Sè Superiore  
 Subtle Energy Emissions Based on Imprint  
 Emissioni di Energia Invisibile date dall'Imprinting  
 Inner Layers of Personal Self  
 Livelli Interiori del Sè Personale  
 Time/Space  
 Tempo/Spazio  
 Visible Universe  
 Universo Visibile  
 Subtle Energy Imprints  
 Invisibili Imprinting Energetici  
 Manifestation  
 Manifestazione  
 Defined Intention  
 Chiara Intenzione  
 Thought  
 Pensiero  
 Feeling  
 Sentimento/emozione/percezione  
 Time Track  
 Tracciato/percorso Temporale



**Figura A**

I.H.E.F.  
 Campo Energetico Umano Individuale  
 Informs – Contributes  
 Informa – Contribuisce  
 C.H.E.F.  
 Campo Energetico Umano Collettivo

**Figura B**  
 Quadrante Energetico

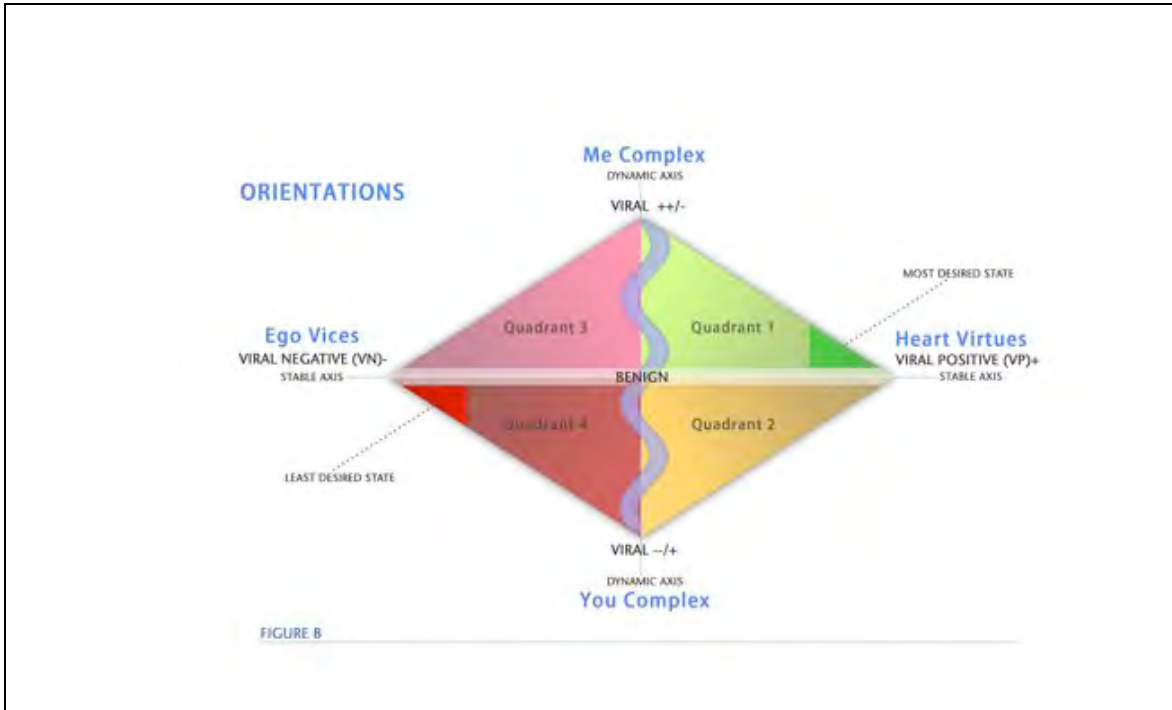
Dynamic Axis  
 Asse Dinamico  
 Stable  
 Asse Stabile  
 Viral  
 Virale  
 Quadrant  
 Quadrante  
 Viral Negative (VN)  
 Negativo Virale  
 Viral Positive (VP)  
 Positivo Virale  
 Benign  
 Benigno  
 Most Desired State  
 Stato Più Desiderato  
 Least Desired State  
 Stato Meno Desiderato

**Figura C**

Negative Influence on CHEF  
 Influenza Negativa sul CHEF  
 Positive Influence on CHEF  
 Influenza Positiva sul CHEF  
 Neutral  
 Neutro/neutrale



### Orientamenti



Me Complex.... Me Complesso  
 Ego Vices .... Vizi dell'Ego                      Heart Virtues.... Virtù del Cuore  
 You Complex.... Tu Complesso

\* \* \* \* \*

Tradotto da \* Paola \* per [www.stazioneceleste.it](http://www.stazioneceleste.it)