

Frank Kinslow

IL SEGRETO DELLA
**GUARIGIONE
QUANTICA**

**Un metodo facile da imparare
che agisce fin da subito**



IL SEGRETO
DELLA GUARIGIONE QUANTICA

*A mia madre,
amica di tutta la mia vita.*

*Per mia moglie Martina,
essenza dell'innocenza
e luce della mia vita.*

*In ricordo di Jimmy,
buon amico.*

Altri libri pubblicati da MACRO EDIZIONI

- Caroline Myss, **GUARISCI L'IMPOSSIBILE**. Vai oltre la forza di gravità
- Rhonda Byrne, **THE SECRET**. Il segreto (libro e DVD)
- Mel Gill, **IL SENSO NON COMUNE DELLA VITA**. Sei pronto a cambiare prospettiva?
- David R. Hamilton, **È IL PENSIERO CHE CONTA**.
Prove sbalorditive del potere della mente
- Douglas Vermeeren, **THE OPUS**. Scopri il tuo più grande dono (DVD + libro)
- Ray Dodd, **IL POTERE DELLE CREDENZE**.
Metodi, Tecniche e Strumenti per una vita speciale
- Neville, **LA FACOLTÀ CREATIVA DELL'IMMAGINAZIONE**. La Legge e la Promessa
- Vadim Zelan, **LO SPAZIO DELLE VARIANTI**
- Vadim Zelan, **IL FRUSCIO DELLE STELLE DEL MATTINO**
- Vadim Zelan, **AVANTI NEL PASSATO**
- Luis Angel Diaz, **LA MEMORIA DELLE CELLULE**.
Liberare e riprogrammare il corpo dopo l'esperienza del dolore
- Fiorella Rustici, **COME LA MENTE GENETICA CONDIZIONA IL RAPPORTO DI COPPIA**. L'evoluzione della coscienza grazie all'amore
- Robert Schwartz, **ANIME CORAGGIOSE**.
Come programiamo le nostre vite prima di nascere
- Karina Schelde, **LIBERA LA VOCE DELL'ANIMA**.
Armonia, guarigione e consapevolezza grazie all'espressività della nostra voce - con CD
- Noah McKay, **GUARIGIONE IMMEDIATA**. La tua salute, il tuo destino, la tua scelta
- Ross Heaven, **LE PRATICHE SPIRITUALI DEI NINJA**.
Dominare le porte della libertà con la filosofia di vita e le discipline mentali dei guerrieri giapponesi
- Reindjen Anselmi, **IL CORPO DI LUCE**. Il processo di trasmutazione globale
- Kellyna Campbell, **9 GIOIELLI INTERIORI**.
Riscoprire le inclinazioni del proprio animo attraverso una meditazione che cambia la tua vita
- Kryon, **SOLLEVARE IL VELO**. Le Rivelazioni della Nuova Energia
- Kryon, **TEMPI FINALI**
- Kryon, **UN NUOVO DONO**
- Kryon, **VARCARE LA SOGLIA**. Conoscere l'Energia del Nuovo Millennio
- Robert Betz, **BENVENUTO NEL REGNO DELLA FELICITÀ**.
Come ottenere consapevolezza e successo nella vita
Contiene un CD con una conferenza dell'Autore e gli esercizi presenti nell'opera
- William Bloom, **COME GUARIRE IL MONDO IN CUI VIVIAMO**.
Il Manifesto della Nuova Spiritualità
- Eckart Tolle, **PORTARE LA QUIETE NELLA VITA QUOTIDIANA** (DVD + libretto)
- Chris Griscom, **L'EVOLUZIONE DI DIO**.
Una nuova visione del Divino per un'umanità più consapevole
- Stuart Wilde, **L'ARTE DELLA REDENZIONE**. La vera natura del Sacro Graal
- Paul Ferrini, **IO SONO LA PORTA**

Potete acquistare questi titoli in libreria o richiederli direttamente al:
GRUPPO EDITORIALE MACRO via Bachelet 65, 47522 Cesena (FC)
e-mail: ordini@macroedizioni.it - sito internet: www.macroedizioni.it

Frank Kinslow

**IL SEGRETO
DELLA
GUARIGIONE
QUANTICA**

**Un metodo facile da imparare
che agisce fin da subito**



www.macroedizioni.it

*Scopo di questo libro non è fornire diagnosi, cure o prescrizioni.
Le informazioni ivi contenute non vanno in alcun modo considerate un sostituto dell'assistenza fornita da un medico professionista.*

Sul sito www.macroedizioni.it troverete maggiori informazioni su questo autore e su questo libro. Inoltre si possono scaricare gratuitamente due file audio contenenti esercizi guidati dall'autore.

Titolo originale: The Secret of Instant Healing

Pubblicato in lingua inglese da LUCID SEA LLC.
© Frank Kinslow (2008), Sarasota, Florida, USA

traduzione Daniele Pietrini
revisione Mario Manzana
editing Mariella Alunni, Valentina Pieri
copertina Matteo Venturi
stampa Tipografia Lineagrafica, Città di Castello (PG)

I edizione novembre 2010

I ristampa febbraio 2011

Collana "Nuova Saggiaza"

© 2010 **Macro Edizioni**

un marchio del GRUPPO EDITORIALE MACRO

www.macroedizioni.it

Via Bachelet 65,

47522 Cesena (FC)

ISBN 978-88-6229-139-2

Questo volume è stampato su carta Editor 2 completamente riciclata, ecologica, prodotta senza utilizzo di cloro, imbiancanti ottici e con la massima attenzione verso la riduzione dei consumi di acqua ed energia.
Grazie a queste caratteristiche è certificata.



Gli inchiostri utilizzati per stampare questo libro non contengono composti organici volatili, sono esenti da oli minerali e sono con base vegetale, ambientalmente compatibile.

Prefazione

Cosa penseresti se dicessi che ti basta essere consapevole di un problema per risolverlo? «Certo», risponderesti, «mi accorgo che c'è un problema e compio i passi necessari per risolverlo. Cosa c'è di strano?».

In genere si fa così, difatti. Ma io non sto parlando di questo. E se invece fosse sufficiente essere consapevoli di un problema perché esso cominci a risolversi da solo, senza alcun ulteriore sforzo da parte tua? Non sarebbe, questo, molto strano? Direi proprio di sì. Ma è esattamente ciò di cui sto parlando. Tu puoi diventare consapevole di un ginocchio artritico, di una indigestione, un mal di testa, una paura, uno scoppio d'ira, una relazione in crisi o la perdita di un lavoro, e la consapevolezza, con le sue doti organizzatrici, mette tutto a posto; tutto quello che devi fare è essere consapevole nel modo giusto. Questo non è semplicemente strano; è meraviglioso. Acquisti la capacità di cambiare il tuo mondo e il nostro pianeta in modi impensabili. È un modo di accettare la vita che addolcisce e arricchisce il mondo in cui viviamo, trasformandolo in quello dei nostri sogni. In sintesi, diventare consapevoli del potere curativo e organizzativo della consapevolezza è la risposta ai problemi che ci affliggono sin da quando abbiamo assunto la posizione eretta e siamo diventati esseri umani.

Se pensi che io stia sopravvalutando il ruolo della consapevolezza, ti sbagli. E ti ci vorranno pochi minuti per ricrederti. Questo è un libro piccolo, ma dal grande potenziale. Però non mi devi credere sulla parola, affatto. Quello che ti sto offrendo è un processo scientificamente riproducibile che ognuno può sperimentare. Tutto ciò di cui hai bisogno è essere consapevole. Sei consapevole? Sei consapevole di stare leggendo queste parole?

Sai se stai seduto o in piedi? Sai cosa stai pensando in questo momento? Se sì, ci siamo. Ora puoi imparare i semplicissimi passi per acuire la tua consapevolezza e innescare la guarigione del tuo corpo e della tua mente. Puoi anche imparare a guarire il corpo e la mente altrui. E, con un po' di aiuto da parte dei tuoi amici, puoi curare i mali del genere umano su questa Terra.

Sei pronto? Non vedi l'ora di cominciare, di partire all'avventura? Quello che inizierai con questo semplice libro sarà un viaggio molto personale. Gli effetti diventeranno manifesti grazie alle azioni che compirai dopo la sua lettura. Il resto è facile. Devi solo voltare pagina per cambiare per sempre la tua vita.

Giorno del Ringraziamento, 2007
Sarasota, Florida

Capitolo 1

Inizio

*Tutte le cose rivelano i loro segreti, se le ami abbastanza.
Ho scoperto che quando entro in comunione silenziosa
con le persone, esse rinunciano ai loro segreti,
se si sentono amate abbastanza.*

GEORGE WASHINGTON CARTER

C'è un piccolo segreto che forse ancora non conosci: è più vicino del tuo respiro e più vitale del tuo battito cardiaco. Una volta che avrai afferrato questo segreto, la tua vita si aprirà a meraviglie mille volte più grandi di ciò che ritenevi possibile. È il segreto della salute, della gioia e della pace, ed è all'opera in questo stesso momento, mentre leggi queste righe. Eppure questo segreto ti è celato. E non sta nascosto tra i simboli di qualche oscura pergamena nei penetrali di un tempio antico, bensì davanti ai tuoi occhi.

Questo semplice libro ti rivelerà quel segreto, mostrandoti come attingere alle sue profondità per arricchire la vita tua, della tua famiglia, dei tuoi amici e persino dei tuoi animali domestici. Nelle pagine seguenti imparerai a guarire il corpo, la mente e l'anima con la stessa dose di sforzi che fai per ammirare un magnifico tramonto. La procedura scientifica che ti spiegherò può essere appresa e messa rapidamente in pratica da tutti. È semplice come il segreto stesso e altrettanto potente.

Ti consiglio di non saltare nessun capitolo, ma di leggere questo libro pagina dopo pagina. Solo così il segreto potrà entrare nella tua consapevolezza. Per favore, concediti del tempo per fare tutti gli esercizi nell'esatto modo in cui li espongo. Stai per imparare una cosa nuova che, con un po' di pratica, potrà diventare la tua seconda natura. Gli esercizi non sono difficili. Di fatto, sono piacevoli, nutrienti e rinvigorenti. Quindi, anche se sei impaziente di arrivare ai meravigliosi risultati finali, concediti del tempo per imparare bene i fondamentali. Come disse una volta un saggio: «Chi ben comincia è a metà dell'opera».

Questo segreto ti è celato. E non sta nascosto tra i simboli di qualche oscura pergamena nei penetranti di un tempio antico, bensì davanti ai tuoi occhi.

Lungo questo cammino capirai innanzitutto cos'è la consapevolezza e dove può essere trovata. Poi ti ritroverai faccia a faccia con il tuo segreto e lo abbraccerai come un vecchio amico. Infine, imparerai ad attirarlo nella tua vita per guarire il corpo, armonizzare le emozioni e acuire la mente, creando una vita più produttiva e gioiosa. Naturalmente, potrai condividere il tuo segreto con gli altri, guarendo e arricchendo anche la loro vita.

Capitolo 2

Il segreto rivelato

In ultima analisi, il valore di una vita sta nella consapevolezza e nell'intensità della contemplazione, non nel mero sopravvivere.

ARISTOTELE

Vorrei farti una piccola domanda. Capirne la risposta potrebbe cambiare la tua vita per sempre, quindi pensaci bene. Ecco la domanda: “Qual è la cosa più importante per te, in questa vita?”.

Che risposta ti è venuta? La salute? La famiglia? La mente? Il lavoro? I gelati? La mia risposta è: la consapevolezza. Senza consapevolezza non hai nulla. Non puoi amare il coniuge o i figli, lavorare in ufficio o prendere un caffè al bar, se non hai la consapevolezza. Considera uno scopo, un obiettivo qualsiasi: senza consapevolezza tu non esisti.

La consapevolezza non è la tua mente. Se la mente fosse una lampadina, la consapevolezza sarebbe l'elettricità che l'accende. Un riflesso sbiadito della consapevolezza nella mente provoca confusione, fraintendimenti e, in ultima analisi, sofferenza. Una mente rilucente di consapevolezza è calma e presente. È caratterizzata da una grazia tranquilla che mette gli altri a proprio agio. Se pensi alla consapevolezza come alla tua “luce interiore”, potrai cominciare a capirne l'importanza vitale.

La qualità della consapevolezza determina la qualità della vita.

La qualità della consapevolezza determina la qualità della vita. È importante che la tua consapevolezza sia fresca e viva. Poniamo, per esempio, che tu sia seduto in una stanza completamente buia, vicino a una finestra. Sono i minuti prima dell'alba e la luce sta cominciando a entrare dalla finestra. A un tratto, guardando in basso, scorgi una forma indistinta ai tuoi piedi. Incuriosito, continui a guardare mentre la luce si diffonde per la stanza. Improvvisamente, con orrore, ti accorgi che quell'oggetto è un serpente arrotolato pronto a scattare. La paura che possa avventarsi contro un oggetto in movimento ti paralizza. La mente comincia a elaborare pensieri frenetici: "Sarà un serpente velenoso? Se muovo un muscolo, mi morderà? Se mi morde, chi mi potrà aiutare?". Resti immobile come un sasso mentre la luce nella stanza si fa più intensa. Ti chiedi perché il serpente non ti abbia ancora morso. Cominci a rilassarti e a ragionare con più lucidità. La mente pensa ancora a eventuali vie di fuga, ma il corpo resta rigido e immobile. Il sole spunta all'orizzonte e i primi raggi dell'alba riempiono la stanza di una delicata luce dorata. A quel punto, come un lampo nella notte, ti accorgi che il serpente è in realtà una corda.

Hai avuto paura. La mente si è congelata e i pensieri sono corsi in mille direzioni, come un vetro in frantumi. D'acchito, il corpo ha cominciato a pompare ormoni dello stress nel sangue, preparandoti alla battaglia. Magari, in quei pochi istanti, sei invecchiato di parecchi mesi. Perché? Semplicemente perché hai percepito una minaccia laddove non ce n'era alcuna.

Possiamo paragonare il buio a una consapevolezza intorpidita. Il lavoro eccessivo, la mancanza di esercizio fisico, le droghe, l'alcool, una dieta sbagliata, la rabbia, l'avidità o il dolore, sono tutte cose che intorpidiscono la consapevolezza, diminuendo la nostra capacità di percepire il mondo come non minaccioso.

La nostra vita è piena di cose che avvertiamo come minacce. In essa vi sono serpenti finanziari, lavorativi, familiari. Persino mentre guidiamo verso un luogo piacevole, come un cinema o una spiaggia, il traffico può rovinarci l'umore facendoci arrabbiare o salire la pressione. Siamo la generazione "lotta o scappa" che vede pericoli dietro ogni angolo.

Come possiamo cambiare questo modo di percepire le cose? Come possiamo vedere la luce del giorno e capire che quei serpenti non sono altro che innocue corde? Diventando più consapevoli. La consapevolezza è come la luce del giorno. Alleggerisce le emozioni e illumina la mente. Menti opache ed emozioni torbide sono deboli specchi della consapevolezza. La percezione dipende dalla nostra consapevolezza. La consapevolezza pura non può mai lasciarsi ingannare da una corda.

Siamo la generazione "lotta o scappa" che vede pericoli dietro ogni angolo.

La maggior parte delle volte la mente procede con il pilota automatico. L'incessante chiacchierio mentale è un buon esempio di una mente sempre in fuga. La mente iperattiva, ai giorni nostri tanto comune da essere considerata normale, spreca grandi quantità di energia ed è una fonte continua di problemi. Altri sintomi sono: preoccupazioni per il futuro, pensieri ossessivi sul passato, frustrazione, rabbia, ansia e paura. Queste sono tutte corde che sembrano serpenti. Una consapevolezza intorpidita rende il nostro mondo un luogo pauroso.

La consapevolezza è sempre e dovunque, ma non vi prestiamo attenzione. Mi rendo conto che questa frase sembra un po' strana, ma così stanno le cose. Normalmente siamo assorbiti dalle cose, dalle persone e dai pensieri che costituiscono la nostra vita quotidiana. Siamo consapevoli di queste cose, ma siamo consa-

pevoli della consapevolezza? Raramente. La maggior parte di noi non riconoscerebbe la consapevolezza pura se ci venisse incontro porgendo la mano. Tutto questo, però, sta per cambiare.

La consapevolezza è sempre e dovunque, ma non vi prestiamo attenzione.

Aspetta un secondo. Tutto qua? Questo è il segreto? La consapevolezza?! Probabilmente in questo momento sei un po' deluso. Anche io lo sarei, se pensassi di poter possedere il segreto dell'universo semplicemente identificando cosa accade quando esso mi sfugge. Oppure, forse non hai capito molto bene di cosa sto parlando. Questo si verifica perché la consapevolezza non può essere afferrata con l'occhio della mente. Non puoi scattare una fotografia della consapevolezza pura. Essa non è una cosa, un'idea o un'emozione. Quindi, parlarne può risultare frustrante, se vuoi possederla con la mente. Non è una cosa fisica, per cui non prenderla e usarla come faresti con un martello. Però, una volta che avrai fatto l'esperienza diretta, o meglio la non-esperienza, della consapevolezza pura, capirai perfettamente, e meravigliosamente, di cosa sto parlando.

Se a questo punto ti senti un po' confuso, non ti preoccupare. Non è necessario che tu capisca tutto della consapevolezza, affinché essa operi miracoli nella tua vita. Ciò detto, è comunque utile sapere qualcosa sulla consapevolezza, al fine di poter spiegare agli altri come mai è possibile sentirsi tanto bene così velocemente. Ben presto ti accorgerai che la consapevolezza pura ti sarà diventata tanto naturale quanto il respiro: sarai in grado di operare miracoli e divertirti allo stesso tempo. Bene. Sei pronto per un po' di teoria? Cominciamo.

Non è necessario che tu capisca tutto della consapevolezza, affinché essa operi miracoli nella tua vita.

Capitolo 3

La consapevolezza e l'universo

Cerchiamo di non guardarci indietro con rabbia o in avanti con paura, ma intorno con consapevolezza.

JAMES THURBER

Non appena prestiamo attenzione a una cosa qualsiasi, anche solo uno stelo d'erba, essa diviene un mondo a sé, misterioso, affascinante, indescrivibile e meraviglioso.

HENRY MILLER

Per cominciare, diamo un'occhiata alla figura 1 a pagina 15: il modello della materia. Nota innanzitutto la linea orizzontale nella parte bassa della figura 1. Essa rappresenta la divisione tra il mondo fenomenico delle cose create e il nulla da cui queste ultime provengono. Sopra di essa vi è l'infinito della creazione; sotto, l'infinito della consapevolezza pura.

La consapevolezza pura è una sola e senza forma. Ciò vuol dire che non ha limiti identificabili dalla mente. La nostra mente opera su entità riconoscibili in base alla loro forma. La mente è un contenitore di pensieri ed emozioni. Attraverso i sensi, la mente entra in contatto con il mondo materiale. Possiamo distinguere un panino da una rana perché sono diversi. La cosa potrebbe sembrare un po' semplicistica, ma la funzione della mente è identificare forme diverse ed etichettarle per l'uso immediato o per un'archiviazione in vista di usi futuri.

La consapevolezza pura è una sola e senza forma. Ciò vuol dire che non ha limiti identificabili dalla mente.

Questo processo è interamente svolto dal pensiero, che è una forma. I pensieri e le emozioni sono forme mentali. Le idee, le credenze, le speranze e le filosofie sono pensieri che ruotano intorno a un tema centrale, così come l'idea di sostenere una persona seduta è formata da molecole assemblate attorno a una sedia. I pensieri non sono tangibili come gli oggetti materiali, ma sono pur sempre oggetti. Il punto a cui voglio arrivare è che tutte le cose dell'universo sono uniche e individuali. Ciascun oggetto è distinto e identificato dalla sua forma specifica.

Al di sotto della linea orizzontale troviamo la consapevolezza pura priva di forma. Pensate a essa come a una pagina bianca su cui vanno scritte le parole. La consapevolezza è priva di forma, senza limiti, indifferenziata e pura. È una, senza nulla che venga dopo. Poiché la consapevolezza pura è informe, non è riconoscibile dalla mente. Per quanti sforzi tu faccia, non potrai mai capire la consapevolezza. Né potrai controllarla o manipolarla. Essa non esiste in quanto oggetto, quindi, dal punto di vista della mente, non esiste e basta. Invece esiste.

Ecco dunque il compito che ci attende. Dobbiamo trovare una cosa che non ha forma né sostanza. Successivamente, dobbiamo arrivare a conoscere questo "nulla" meglio della nostra stessa mente. Infine, dobbiamo impiegare questa inutilizzabile non-forza per guarire noi stessi e gli altri. Stai cominciando a capire perché questo è un sapere segreto? Esso è segreto perché viviamo nella mente e non conosciamo nulla della consapevolezza. Nonostante le esperienze della nostra vita ci dicano il contrario, continuiamo a credere alla mente quando ci dice che la gioia, la pace e l'amore duraturi vengono dalle cose. Continuiamo a ricadere nella vecchia trappola. E crediamo alla mente quando ci dice che il nulla è privo di valore. Invece, ha valore.

Nonostante le esperienze della nostra vita ci dicano il contrario, continuiamo a credere alla mente quando ci dice che la gioia, la pace e l'amore duraturi vengono dalle cose.

La consapevolezza pura non ha confini, quindi è immutabile. Si tratta di un tipo di "nulla" che dura per sempre. Tutte le altre cose, ovvero l'intera creazione, cambiano e alla fine cessano di esistere. Il cambiamento è l'unica costante all'interno della creazione. Non appena una cosa viene creata, comincia il suo viaggio verso la morte.

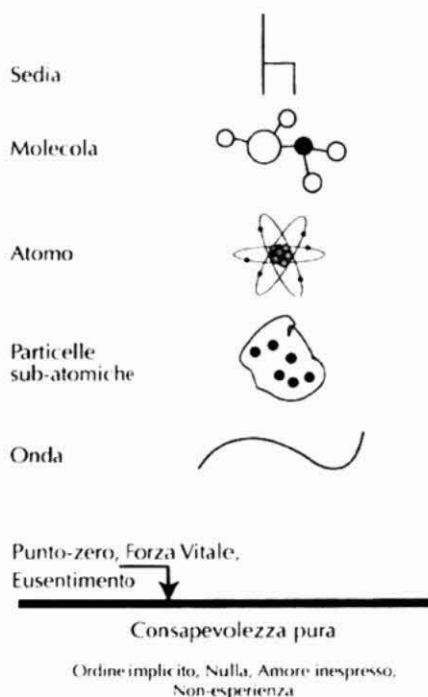


FIGURA 1 – Modello della materia

La consapevolezza pura non cambia né muore mai. È la dimensione dell'amore eterno e della pace senza limiti.

Ebbene, il punto è tutto qui: le cose dotate di forma vengono dalla pura consapevolezza priva di forma. Non chiedermi come: è così, semplicemente. Dall'utero della consapevolezza pura fuoriesce la trama della creazione. La Fisica quantistica ha scoperto la dimensione della consapevolezza pura, almeno teoricamente. David Bohm, uno dei più grandi fisici della sua generazione, ha individuato un "tutto illimitato" dotato di un ordine implicito. Esso non va confuso con il campo di punto zero o lo stato quantico, che sono gli stati di energia più bassa di una particella od oggetto. Lo stato di cui parlava Bohm era privo di energia. Per dirla in parole semplici, questo campo contiene la "materia" della creazione, in silenziosa attesa di divenire forma o energia. Per cui, ciò che Bohm ci sta dicendo è che il tutto viene dal nulla. Egli sta affermando (e qui in realtà azzardo un po') che la creazione affiora dal nulla della consapevolezza pura. Di questo farai esperienza successivamente, quando imparerai ad arrestare i pensieri e a osservarli mentre si materializzano dal nulla. Ora riportiamo lo sguardo sulla creazione fenomenica che si trova sopra la linea orizzontale.

Tutto, nella creazione, può essere espresso mediante due parametri: ordine ed energia. Per illustrare questo concetto, prendiamo la sedia su cui stai seduto. Quella che chiami sedia è in realtà energia in forma di sedia. Sappiamo che essa è energia perché tiene il tuo sedere a mezz'aria (mi piacciono le espressioni poetiche: a te pure?). L'ordine, nell'equazione energia/ordine, è espresso dalla forma della sedia. Non importa se parliamo di atomi o stelle, zebre o amebe, tutto è forma ed energia.

Dall'utero della consapevolezza pura fuoriesce la trama della creazione.

La forma creata più essenziale è quella dell'onda. Subito prima dell'onda e subito dopo la consapevolezza pura, nella gerarchia della creazione, abbiamo il campo di punto zero, o stato quantico. Aggiungo quanto segue per coloro che già conoscono la teoria quantistica e vogliono comprendere meglio le mie idee. Se hai familiarità con le arti della guarigione, saprai che spesso questo basilare livello della creazione viene definito "forza vitale", ovvero ciò che provoca la vita all'interno dell'esistenza organica. Un'onda è infinita e si estende senza limiti. Laddove le onde si sovrappongono, si creano particelle subatomiche. Quando le particelle diventano più compatte, si trasformano in atomi. Gli atomi si stringono gli uni contro gli altri formando le molecole, e le molecole a loro volta si dispongono in forme fisiche come le sedie, i fiori e le automobili.

Tutto, nella creazione, può essere espresso mediante due parametri: ordine ed energia.

Nella nostra gerarchia energia/ordine, più è tangibile l'ordine di una cosa, meno energia essa esprime. La tua sedia è decisamente solida, se paragonata a una particella subatomica. Le particelle subatomiche sono bambini che corrono in tutte le direzioni. Se conosci la posizione esatta di una particella subatomica, non sai quanto velocemente o in quale direzione si sta muovendo. Allo stesso modo, se conosci la sua velocità, non puoi individuarne la posizione. I miei bambini, quando dovevano fare i lavori domestici, erano come particelle subatomiche. Se erano in movimento – una qualità necessaria per svolgere le faccende domestiche – non riuscivi a trovarli. Se riuscivi a individuare la loro posizione, per esempio sul divano davanti alla TV, non potevi metterli in movimento. Ripensandoci, è incredibile quante idee della Fisica padroneggiassero i

miei bambini: inerzia, entropia, principio d'indeterminazione di Heisenberg (soprattutto), ecc. Devo loro tantissimo.

Okay, torniamo ai principi di energia e materia. Quanto più un livello della creazione è sottile, tanta più energia contiene. Al presente livello della materia grossolana, l'energia della sedia su cui stai seduto sostiene il tuo peso. Al livello molecolare più sottile della sedia, troviamo altra energia disponibile. Se riposizioniamo le sue molecole, per esempio dando fuoco alla sedia, possiamo liberare molta più energia, sotto forma di luce e calore. Se vogliamo liberare ancora più energia dalla sedia, possiamo intervenire a livello atomico. Se potessimo scindere gli atomi della sedia, libereremmo notevoli quantità di energia, in varie forme.

Quanto più un livello della creazione è sottile, tanta più energia contiene.

Non conosco alcun modo per imbrigliare il potere delle particelle sub-atomiche, ma conosco tecnologie che impiegano l'energia sottile delle onde. Qui entriamo nel campo dei guaritori energetici, ma approfondiremo questo discorso molto interessante quando impareremo a guarire senza energia.

Ora vorrei farti una domanda: ti sei mai ritrovato senza pensieri? Penso di no. Una cosa che si può affermare riguardo i pensieri è che esistono sempre, dal primo all'ultimo respiro. Se i pensieri sono energia e non si esauriscono mai, è logico supporre che l'origine dei pensieri sia una fonte inesauribile di energia. È logico anche affermare che ricaveremmo molti benefici dalla capacità di attingere direttamente alla fonte del pensiero. Dunque, scoprire la fonte del pensiero ha chiaramente notevoli effetti curativi sui malanni fisici, le relazioni interpersonali, il successo finanziario, il benessere emotivo e... sì, anche la vita amorosa. Tutti gli aspetti della nostra vita subiscono incredibili trasformazioni se solo di-

ventiamo consapevoli del punto da cui tutto inizia. E tale punto è la nostra compagna onnipresente, la consapevolezza pura.

Se i pensieri sono energia e non si esauriscono mai, è logico supporre che l'origine dei pensieri sia una fonte inesauribile di energia.

Abbiamo appena visto che i livelli di materia più sottili contengono più energia. Ma da dove viene tutta questa energia? Ormai sappiamo che viene dalla consapevolezza pura. La creazione, per definizione, è il movimento dell'energia lungo una scala di ordine e organizzazione. A tale proposito dobbiamo capire un punto essenziale: la consapevolezza pura non è energia, ma è la fonte dell'energia. Questo vuol dire che non si muove. Ha il potenziale di creare, ma non lo ha ancora fatto. Né ha forma. Si potrebbe dire che la consapevolezza pura è la perfezione che aspetta di esprimersi.

La consapevolezza pura non è energia, ma è la fonte dell'energia.

Forse ora ti starai chiedendo: “Dove vuole arrivare Frank con tutto questo?”. Questa domanda mi fa piacere. Se in vita vuoi limitarti a giocare, buon divertimento. Ma se aspiri al massimo potere e all'ordine perfetto, devi entrare in contatto con la fonte di tutto il sapere, la consapevolezza pura. Vi sono migliaia di modalità curative che attingono ai vari livelli della vita. Il bodywork e la chiropratica sono efficaci al livello fisico grossolano. Le erbe e le medicine operano al livello molecolare. L'agopuntura e la guarigione energetica usano le onde di energia sottile. Nessuna di queste forme di guarigione è concepita per attingere direttamente alla fonte della creazione. Questo libro t'insegnerà la scienza della guarigione basata sulla consapevolezza. Io chiamo questo processo *Quantum Entrainment*[®] (QE). Ricorda, la consapevo-

* *Quantum Entrainment*[®] è un marchio registrato.

lezza pura è la fonte dell'energia e dell'ordine, e quando pratici il QE, stai attingendo alla forma di esistenza più pura e potente che esista. Quando usi il *Quantum Entrainment*[®], non sarai tu a operare la guarigione, ma la consapevolezza. Soprattutto, tu guarirai insieme alle persone che starai guarendo. È un esempio perfetto di relazione vincitore/vincitore.

Capitolo 4

La mente e i pensieri

Il progenitore di ogni azione è un pensiero.

RALPH WALDO EMERSON

La questione è: tu puoi diventare consapevole del carattere riflessivo del pensiero, ovvero del fatto che è un riflesso... Inoltre, potremmo anche dire che fintantoché i riflessi sono liberi di cambiare, deve esistere un certo tipo d'intelligenza o percezione, qualcosa che va oltre il riflesso e che sia in grado di valutarne la coerenza.

DAVID BOHM

La mente è una cosa creata. Non è tangibile come una sedia. È più mentale che fisica. Però, come la materia, la mente è ordine ed energia. La mente è il contenitore dei pensieri. Un pensiero è un fenomeno molto interessante. Quando stavo con Maharishi Mahesh Yogi agli inizi degli anni Settanta, passai cinque mesi a meditare nella sonnolenta città spagnola di La Antilla. Meditavo 10-12 ore al giorno. Dopo le prime settimane, i pensieri si erano molto acquietati e potei osservare il funzionamento della mia mente. Cominciai così a prendere coscienza del processo di formazione dei pensieri. Ogni nuovo pensiero era un singolo punto di energia che si rizzava sulla soglia della consapevolezza pura. L'osservavo mentre si espandeva, rivelando i suoi contenuti. All'interno di ogni forma di pensiero vi era una vibrazione che rappresentava l'emozione, il pensiero logico e ognuno dei cinque sensi. Ogni pensiero è una galassia all'interno dell'universo della mente.

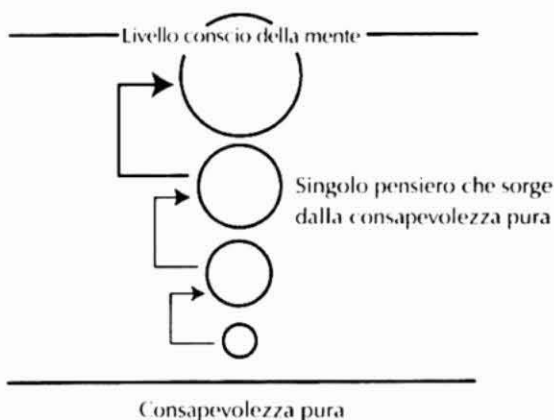


FIGURA 2 – Modello mentale

Una volta formatosi, il pensiero recideva il suo cordone ombelicale con la madre consapevolezza e iniziava a crescere ed espandersi come una bolla d'aria che salisse dal fondo di uno stagno. L'ego nasceva nello stesso istante in cui il pensiero si distaccava dal tutto. Espandendosi, l'energia del pensiero si disperdeva su un'area più vasta. Il pensiero diventava tanto più debole quanto più si allontanava dalla sua fonte. A quel punto era suscettibile di distorsioni e poteva adulterarsi. Infine, il pensiero scoppiava come una bolla sulla superficie della mia mente. Lo scoppio della bolla del pensiero, Maharishi mi avrebbe spiegato in seguito, corrispondeva al momento in cui la mente diventava consapevole del pensiero alla fine del suo viaggio. È a quel punto che agiamo sulla base dei nostri pensieri consci. Io stavo facendo l'esperienza allo stesso tempo della nascita e della morte dei pensieri, grazie alla consapevolezza espansa frutto della mia meditazione.

La mente è il contenitore dei pensieri. Ogni pensiero è una galassia all'interno dell'universo della mente.

Ogni pensiero aveva una emozione e una vibrazione sensoriale predominanti. Espandendosi, le vibrazioni interagivano e si trasformavano. Il pensiero acquisiva una certa propensione all'azione a seconda delle vibrazioni dominanti. Vidi anche una sorta di matrice attraverso cui passavano i pensieri mentre si dirigevano verso la consapevolezza. Se il processo interiore era stato distorto, questa matrice poteva cambiare la forma delle vibrazioni e modificare la propensione. Maharishi mi disse che questo era l'intelletto che filtrava i pensieri, aiutando ad armonizzarli affinché favorissero meglio la nostra salute e il nostro benessere.

Ci sarebbe molto da dire su questa esperienza, ma per il momento desidero portare l'attenzione su un punto. Tanto più un pensiero si allontana dalla consapevolezza pura, tanto più s'indebolisce e può diventare nocivo. Quelli che chiamiamo pensieri "negativi" non cominciano come "negativi". Vengono deformati da pressioni interne squilibrate, come il fraintendimento e la paura. Una volta che un pensiero è nato, vive una sorta di ansia da separazione. La Bhagavad-Gita si esprime così: «La paura nasce dalla dualità». Non più unito all'infinito della consapevolezza, un pensiero si sente solo e cerca di compensare quanto ha perduto. È qui che in un pensiero altrimenti perfetto può subentrare la distorsione. Un pensiero ripugnante è la causa di un'azione ripugnante. È sufficiente guardarsi intorno per vedere che raramente un pensiero armonioso, amorevole e produttivo trova espressione nel nostro mondo quotidiano.

Tanto più un pensiero si allontana dalla consapevolezza pura, tanto più s'indebolisce e può diventare nocivo.

Se pensi che io stia attribuendo troppa vita a un pensiero, oppure troppa intelligenza, non dimenticare che è l'insieme di questi pensieri ad averti portato dove sei adesso. La maggior parte delle persone ricava la propria identità fondamentale dai pensieri. Quando dici: «Ho suc-

cesso nel mio lavoro. Credo nell'istruzione gratuita. Sono arrabbiato», cosa, in realtà, ha determinato il tuo successo, la tua convinzione o la tua rabbia? I tuoi pensieri modellano ogni tappa del tuo cammino determinando i tuoi progressi (o la mancanza di questi ultimi). Più lontano un pensiero deve spingersi per arrivare alla nostra consapevolezza, più è probabile che diventi disarmonico. Se potessimo espandere la consapevolezza in modo da raggiungere il pensiero in un punto più vicino alla sua origine, diminuiremmo le probabilità di disarmonia. Questo non è un messaggio nuovo. Sin dagli albori dei tempi i saggi ci hanno detto di seguire questa via. Il problema non è cosa fare, ma come. Poiché non abbiamo compreso fino in fondo il ruolo della consapevolezza nel pensiero, ci ritroviamo nei pasticci. Ma non si tratta solo di capire. La comprensione ha luogo nella mente. La consapevolezza pura è al di là della mente. Quindi, la comprensione non è il punto.

La maggior parte delle persone ricava la propria identità di base dai suoi pensieri.

Ci resta l'esperienza della consapevolezza pura. Ma anche questa è una situazione difficile. Per fare un'esperienza abbiamo bisogno della mente. E qui troviamo una delle regole più importanti, quasi sempre fraintesa, per conoscere la consapevolezza pura. La consapevolezza pura non può essere sperimentata. La conosciamo attraverso la non-esperienza di essa. Per ora non dico altro. Nessuna spiegazione può darci la non-esperienza della consapevolezza pura. Adesso, però, ti mostrerò come arrestare i pensieri e scoprire da solo da dove vengono.

La consapevolezza pura non può essere sperimentata. La conosciamo attraverso la non-esperienza di essa.

Capitolo 5

Lo spazio tra i nostri pensieri

Dobbiamo imparare a svegliarci e restare svegli, non attraverso un mezzo meccanico, ma grazie a un'attesa infinita dell'alba.

HENRY DAVID THOREAU

Se potessimo vedere chiaramente il miracolo di un solo fiore, tutta la nostra vita cambierebbe.

BUDDHA

Più vicino alla consapevolezza pura contattiamo un pensiero, più ordine ed energia esso possiede. Contattare un pensiero al suo concepimento vuol dire realizzare la perfezione, senza influenze disarmoniche. Prima d'imparare il sistema *Quantum Entrainment*[®] ti presenterò vari esercizi che apriranno la tua consapevolezza ordinaria alla consapevolezza pura. È sufficiente percorrere il cammino una sola volta per restare consapevoli, anche in seguito, della consapevolezza pura. Sarà come indossare un giubbotto in una giornata fredda. Una volta che lo avrai indossato, continuerà a tenerti al caldo. Anche se te ne dimenticherai, ti starà proteggendo. Ogni volta che lo desideri puoi diventare consapevole di stare indossando il giubbotto. In modo simile, una volta che hai scoperto la consapevolezza pura, ne devi solo diventare consapevole per sapere che è sempre con te. Sei pronto a partire? Okay, cominciamo.

Esperienza numero Uno: fermare i pensieri

Siediti comodo e chiudi gli occhi. Ora fai attenzione ai tuoi pensieri. Seguili ovunque vadano. Semplicemente, osservali andare

e venire. Una volta che avrai osservato i pensieri per 5-10 secondi, poniti questa domanda e fai molta attenzione a cosa accade subito dopo. La domanda è: "Da dove verrà il prossimo pensiero?"

Cos'è successo? Forse c'è stata una breve pausa tra i pensieri, mentre aspettavi quello successivo? Hai notato uno spazio, una sorta d'intervallo tra la domanda e il pensiero successivo? Okay, ora rileggi le istruzioni e ripeti l'esercizio. Io aspetto...

Stavolta hai notato una lieve esitazione nei pensieri, una pausa tra di essi? Se hai fatto attenzione, avrai notato che immediatamente dopo esserti posto la domanda la mente è restata semplicemente in attesa che succedesse qualcosa. L'autore de *Il potere di adesso*, Eckhart Tolle, dice che il processo assomiglia a un gatto che spia il buco della tana di un topo. Eri all'erta, vigile, ma in quella pausa non c'erano pensieri. Forse hai sentito dire che occorrono molti anni di dura pratica per ripulire la mente dai pensieri, ma tu ce l'hai fatta in pochi secondi.

Per favore, ripeti questo esercizio più e più volte. Puoi usare anche altre domande, come "Di che colore sarà il mio prossimo pensiero?", "Che odore avrà il mio prossimo pensiero?" o "A cosa assomiglierà il mio prossimo pensiero?". Non è importante la domanda, ma l'attenzione. L'attenzione porterà alla luce la pausa, lo spazio tra i pensieri. *Questa pausa è la consapevolezza pura*. Forse sarà fugace, ma ci sarà. Man mano che diventerai consapevole di questa pausa mentale, essa comincerà a esercitare i suoi magici poteri su di te.

Ora torniamo a lavorare. Fai questo esercizio per altri due o tre minuti, reintroducendo la domanda più o meno ogni quindici secondi. Presta attenzione alla pausa, quando c'è. Quando non c'è, cercala. In pochi minuti ti accorgerai che i pensieri si saranno calmati e il corpo sarà più rilassato.

Perché questo avviene? Tu non hai deciso di rilassarti o calmarti. È avvenuto naturalmente, senza alcun tentativo da parte tua.

Perché diventare consapevoli della consapevolezza fa tanta differenza nei nostri comportamenti e nelle nostre percezioni? Diventando consapevole sei riuscito a contattare i tuoi pensieri a livelli sempre più fini e sottili. Ciascun livello presenta un grado maggiore di ordine ed energia. La pausa che hai osservato tra i pensieri è stata l'esperienza della non-esperienza di cui parlavo prima. Quella non-esperienza era consapevolezza pura.

Fai una meditazione di un minuto, ponendo alla tua mente una domanda ogni quindici secondi, più volte al giorno. Presto diventerai consapevole dello spazio tra i pensieri anche mentre svolgerai altre attività, come conversare o guidare. È sufficiente osservare regolarmente questo breve intervallo tra i pensieri per

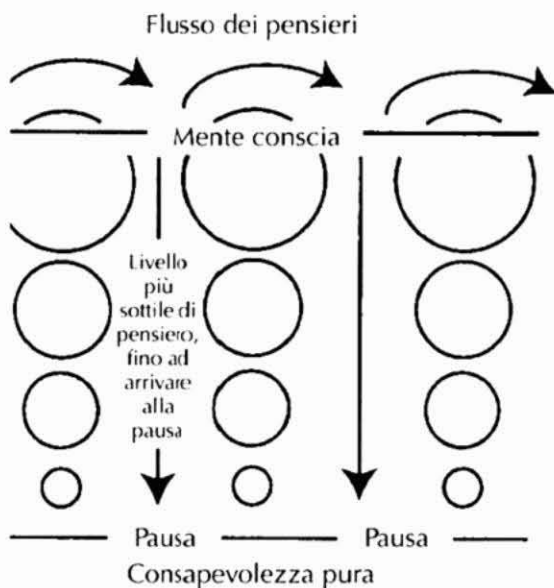


FIGURA 3 - La pausa

cominciare a notare, col tempo, più energia, meno stress e anche un miglioramento nei rapporti con gli altri. Forse scoprirai di avere uno stato d'animo più leggero, sconfinante quasi nella monelleria. Sentirsi bene è divertente. Questa percezione è il punto di partenza per esperienze future più profonde e appaganti. Ma già da sola questa esperienza vale i suoi sforzi. Ora allunghiamo lo sguardo verso la fonte stessa del pensiero, per ricavarne benefici ancora più grandi.

*La pausa tra i pensieri era l'esperienza della non-esperienza.
Quella non-esperienza era consapevolezza pura.*

Capitolo 6

Chi sono io?

*Una vita non indagata non è degna di essere vissuta.
L'unica vera saggezza è sapere di non sapere.*

SOCRATE

Molti anni fa Socrate ci esortava con queste parole: «Conosci te stesso». Ti sei mai chiesto perché secondo lui ciò era tanto importante? Che benefici potremmo ricavare dal conoscere noi stessi? E comunque, che cos'è questo “noi stessi”? Proviamo a vedere. Ripeti l'“Esperienza numero uno: trovare la consapevolezza pura” e riscopri la pausa tra i pensieri. Fallo per diversi minuti, sempre ritornando a una delle domande preparatorie. Poniti una domanda ogni quindici secondi, più o meno, ricordandoti *di fare molta attenzione a ciò che accade subito dopo che te le sei poste.*

Da un punto di vista pratico non c'è molto da scrivere su questa pausa tra i pensieri. Essa è semplicemente uno spazio pieno d'immobilità che appare dopo la fine di un pensiero e prima dell'inizio di quello successivo. Poiché non ci sono pensieri nell'intervallo tra di essi, non te ne accorgerai se non quando avrai ricominciato a pensare, e forse nemmeno allora. Le mente segue il movimento. È affascinata dalla forma e dal movimento. La pausa non ha né l'una né l'altro. Non contiene nulla. Ma “nulla”, per la mente, non significa nulla. E questo è un grosso errore. Ecco perché: tutti i pensieri della mente ven-

gono da quel nulla che abbiamo identificato come consapevolezza pura. Fai la prova. Ripeti l'esercizio e osserva l'intervallo. Automaticamente, e senza alcuno sforzo da parte tua, arriva il pensiero successivo. Ecco, chiaro come il giorno, un pensiero nuovo di zecca. È miracoloso, se ci pensi un attimo (il gioco di parole è voluto). Ogni nuovo pensiero è una meraviglia del creato e viene dal nulla. Per cui, il nulla non dev'essere vuoto. Dev'esserci qualcosa in quel nulla, altrimenti come potrebbe produrre un pensiero? Interessante, non è vero?

Poiché non ci sono pensieri nell'intervallo tra di essi, non te ne accorgerai se non quando avrai ricominciato a pensare...

Ripeti l'"Esperienza numero uno" ancora un paio di volte. Soprattutto, ricordati di fare attenzione e di aspettare per vedere cosa accade. Ormai stai diventando un veterano dell'osservazione dell'intervallo tra i pensieri. E ora ecco la domanda da 64.000 dollari: chi sta osservando l'intervallo? Non ci sono pensieri, emozioni, movimenti di alcun tipo... Ma tu ci sei ancora, vero? Non sei andato in coma. Non sei andato a Tacoma. Stavi semplicemente aspettando che un pensiero si ripresentasse, non è vero? Chi stava aspettando? Chi è questo "tu"? Chi sta osservando quando la mente scompare?

Quando t'identifichi con i pensieri, confuso tra i ricordi del passato e i progetti per il futuro, sei l'"io". "Io" è un insieme di "cose" – come la tua età, il tuo genere sessuale, ciò che ti piace e non ti piace, le speranze e i ricordi – che chiami la tua vita. Eppure, niente di ciò esiste nell'istante in cui i pensieri si arrestano. Per osservare devi essere consapevole, giusto? Quindi, nell'istante in cui la mente viene spenta, non sei consapevole di nulla. In quel momento non c'è altro che consapevolezza pura. E ora hai risolto il mistero di chi sei: la consapevolezza!

Chi sta osservando quando la mente scompare?

Ti sembra impossibile? I fatti non possono essere negati. La tua percezione diretta ha rivelato che il tuo Sé interiore è la consapevolezza. Proprio così, prima che “io” nascesse e diventasse l’immagine che identifichi con te stesso, c’era il solitario Sé, la consapevolezza pura. Il vespaio sollevato da Socrate 2.500 anni fa con le sue penetranti domande, era tutto qui. Egli portò la gente non solo a esaminare il contenuto dei propri pensieri, ma anche i pensieri in quanto tali. Ovviamente tu e io sappiamo che ciò porta velocemente alla consapevolezza pura, all’indivisibile Sé interiore.

— Riflettiamo ancora un po’ sul fatto che noi siamo consapevolezza pura. Ripensa alla tua vita. Ricorda un momento della tua infanzia e poi dell’adolescenza. Adesso ricorda un momento di quando avevi vent’anni, poi trenta, fino a raggiungere la tua età attuale. Pensa a ciò che stai facendo adesso. Nel corso della vita i tuoi interessi e sentimenti sono cambiati, il corpo è cresciuto e invecchiato, la famiglia è maturata e gli amici sono andati e venuti. Però c’è stata una parte di te che è sempre esistita, per quanto tu possa andare indietro con i ricordi, e che è ancora con te. È rimasta immutata attraverso tutte le fasi della tua vita.

“Io” è un insieme di “cose” – come la tua età, il tuo genere sessuale, ciò che ti piace e non ti piace, le speranze e i ricordi – che chiamiamo la tua vita.

A ogni stadio della vita – o meglio: a ogni secondo di essa – mentre il tuo corpo/mente era impegnato a diventare ciò che è adesso, la tua consapevolezza è rimasta silenziosamente vigile, un testimone senza tempo. Quando dicevi: “Voglio mamma”, “Odio la lezione di ginnastica”, “Ti amerò per sempre” o “Non mi piace la musica a tutto volume”, stavi identificando cose, eventi e sen-

timenti che stavano accadendo all'“io”, ma non al Sé. Le cose e i sentimenti della vita – come il volere la mamma, l'odiare l'ora di ginnastica, ecc. – sono tutti cambiati e ora si trovano in quella parte di te chiamata memoria. Le cose della tua vita sono cambiate e stanno ancora cambiando. La tua consapevolezza, invece, è rimasta una testimone immobile di quel film che chiami la tua vita.

Lord Alfred Tennyson parlava di questa misteriosa, eterna immutabilità quando scriveva, nella poesia *The Brook*: «Gli uomini possono andare e venire, ma io continuo per sempre». Potremmo con la stessa facilità, ma con meno poesia, dire che la mia sicurezza, i miei sentimenti, i miei pensieri, il mio corpo e il mio ambiente possono andare e venire, ma la mia consapevolezza continua per sempre. Forse per l'anima non è altrettanto emozionante, ma va dritto al punto.

Perché conoscere se stessi è così importante? Quando arrivi a sapere che il tuo Sé interiore è consapevolezza eterna, immutabile e illimitata, la tua dipendenza dal corpo e dalla mente che invecchiano comincia a svanire. Ti accorgi di essere oltre la dimensione del mutamento e della morte. Diventi consapevole che, oltre tutte le cose e i pensieri che “io” è, tu esisti eternamente in quanto consapevolezza.

Tu sei la consapevolezza!

La tua consapevolezza è rimasta una testimone immobile di quel film che chiami la tua vita.

Se pochi minuti di osservazione dell'intervallo tra i pensieri ti hanno portato pace e rilassamento, immagina a quanta felicità andrai incontro quando infonderai di consapevolezza il pensiero, il mangiare, il lavoro e l'amore. Scoprire che in fondo alla tua mente sei consapevolezza pura è il primo passo per avere una vita piena e appagante. Attrarre la consapevolezza nelle attività quotidiane è il passo successivo. Infine, una volta che avrai imparato a guarire le ferite tue e quelle degli altri, sarai davvero riuscito a diventare l'artefice della tua estasi.

Capitolo 7

La Tecnica della porta

Se avessi un po' di potere sulla fata che secondo la leggenda vigila sul battesimo dei bimbi, le chiederei di donare a ognuno di essi un senso di meraviglia così indistruttibile da durare tutta la vita.

RACHEL CARSON

Ho osservato ogni sorta di reazione quando la gente scopre di essere la consapevolezza pura e non il caos e la confusione di cui è piena la loro mente. Di solito vi è un momento di piacevole sorpresa, accompagnata da una sensazione di libertà e leggerezza. Questo senso di euforia può durare un po' di tempo, ma prima o poi l'ego vorrà riprendere il controllo della mente. Quando ciò avviene, le cose e i pensieri tornano ad assumere un'importanza esagerata. La debole eco della consapevolezza svanisce e ben presto è dimenticata. Questo non deve accadere. Seguire passo passo questo libro ti aiuterà grandemente a rendere stabile la consapevolezza pura.

La fase successiva per realizzare questo obiettivo è approfondire e ampliare la non-esperienza della consapevolezza pura. Questo lo faremo aumentando la quantità di tempo in cui siamo consapevoli della consapevolezza pura. A tal fine ho creato un processo molto semplice ed efficace che chiunque può fare, sin da subito. Lo chiamo la "Tecnica della porta", perché apre la porta della consapevolezza pura come se fosse stata oliata dal Guardiano della Porta in carne e ossa. Tutto ciò che dobbiamo fare è attraversarla.

La fase successiva è approfondire e ampliare la non-esperienza della consapevolezza pura.

La Tecnica della porta opera un cambiamento sottile e profondo nel modo in cui vediamo il mondo. All'inizio questo "cambiamento" può essere quasi invisibile, ma poi finirà con l'influenzare profondamente il tuo corpo/mente e, da lì, tutte le aree della tua vita. Dopo sole poche settimane di pratica della Tecnica della porta non è raro che qualche amico cominci a notare che il tuo aspetto è più rilassato o i tuoi occhi possiedono una sottile luminosità. È tempo di cominciare, quindi arrotolati le maniche e preparati ad aprire la porta al tuo Sé.

Non è raro che qualche amico cominci a notare che il tuo aspetto è più rilassato o i tuoi occhi possiedono una sottile luminosità.

Esperienza numero Due: La Tecnica della porta

(NOTA: puoi scaricare una versione audio MP3 della Tecnica della porta – "Gate Technique" – dal sito www.QuantumEntrainment.com. Io ti condurrò attraverso la Tecnica della porta passo dopo passo. Per l'ID, usa il tuo indirizzo email. Per la password, digita qe31, tutto minuscolo e senza spazi bianchi. Così scaricherai anche la tecnica della Consapevolezza Pura, che è molto utile da imparare prima del *Quantum Entrainment*[®], in lingua inglese).

Siediti comodamente, accertandoti di non essere disturbato per i prossimi dieci, venti minuti. Chiudi gli occhi e lascia vagare la mente per dieci, venti secondi. Adesso compila, nella tua mente, una lista di parole positive. Non importa se queste parole le vedi o le senti. Esse possono essere, per esempio: silenzio, serenità, calma, pace, gioia, beatitudine o estasi. Puoi anche vedere o sentire parole come: luce, amore, compassione, spazio, infinito, energia pura, esistenza o grazia. Dopo aver compilato la tua lista di parole positive, ripetile.

Scegli con calma una parola che attiri la tua attenzione. Ora tutto ciò che devi fare è osservare tranquillamente quella parola. Semplicemente, fai molta attenzione e aspetta di vedere cosa succede.

Mentre guardi in modo innocente, senza interferire, la tua parola comincerà a cambiare, in un modo o nell'altro. Può diventare più grande, luminosa o sonora. Può cominciare a pulsare o diventare più debole, fino a quando sbiadisce e scompare. Non si può dire cosa accadrà, ma non importa. Il tuo compito è semplicemente osservare, senza controllare né interferire in alcun modo. È come guardare la TV, solo che avviene nella mente. Non è facile?

Mentre osservi la tua parola, la mente potrebbe passare ad altri pensieri, oppure puoi cominciare a udire suoni che vengono dallo spazio intorno a te. Puoi anche dimenticarti, per un po', che stai facendo la Tecnica della porta. Puoi perderti nei pensieri, anche per interi minuti. Non importa. Se questo accade, quando ti accorgi che non stai osservando la tua parola, torna a essa con calma. Tutto qui! Il potere della Tecnica della porta sta nella sua semplicità e innocenza.

Un'ultima cosa: di tanto in tanto potrai notare che la tua parola scompare. Va bene. Limitati a osservare lo spazio che resta al suo posto. Riconoscerai in esso quella pausa in cui risiede la consapevolezza pura. La pausa non è lo scopo. È solo un altro dei molti cambiamenti attraversati dalla tua mente. Ben presto la tua parola tornerà da sé. Oppure può trasformarsi in un'altra parola. Anche questo va bene. Accetta la nuova parola e ascoltalà, guardala, come facevi con quella vecchia.

Quindi, per riassumere, siediti con gli occhi chiusi. Dopo qualche secondo trova con tranquillità la tua parola e semplicemente guarda cosa accade. Non interferire, limitati a osservare. Quando ti accorgi che sono subentrati altri pensieri o suoni, con calma ritrova la tua parola e riprendi a osservarla. Se perdi la tua parola, essa tornerà, oppure un'altra prenderà il suo posto. Semplicemente, segui quanto accade.

Il potere della Tecnica della porta sta nella sua semplicità e innocenza.

Finché ti limiti a osservare, senza farti coinvolgere, non importa cosa accade. Continua a praticare la Tecnica della porta per dieci, venti minuti (se puoi, non praticarla mai per meno di dieci minuti). Una volta che l'avrai finita, non aprire subito gli occhi per precipitarti a fare le tue normali attività. Tieni gli occhi chiusi. Prenditi un altro minuto o due per stirarti e tornare lentamente al mondo esterno. Se ne esci troppo velocemente, potresti provare irritabilità, mal di testa o altri disagi fisici. Che tu lo noti o no, il corpo sarà molto rilassato e avrà bisogno di un po' tempo per tornare alla normale attività. La mente vorrà riprendere subito a lavorare, ma concedi al corpo un po' di tempo. Quindi, riscivola con calma nella tua vita attiva. Pratica la Tecnica della porta almeno una volta al giorno. Farla due volte al giorno ne quadruplica gli effetti. Il momento migliore per svolgerla è appena sei sveglio. La seconda volta andrebbe bene più in là nel giorno. Se non riesci a trovare il tempo nell'arco della giornata, falla prima di andare a letto. Essa dissolverà meravigliosamente gli stress della giornata, predisponendoti a una notte di sonno eccellente.

Tutto ciò è importante per avere successi duraturi. Agli inizi rileggi le istruzioni o ascolta dal sito la Tecnica della porta almeno ogni due giorni. Questo eliminerà qualsiasi abitudine sbagliata che può inavvertitamente introdursi nella pratica. Non è raro che qualcuno pensi di stare praticando correttamente per poi scoprire di aver tralasciato un elemento o aggiunto qualcosa di non necessario. Se non ti attieni scrupolosamente a un'osservazione innocente, la Tecnica della porta perderà efficacia e comincerai a pensare che non funziona più bene come all'inizio. Questo è un chiaro segno che nella tua pratica si è introdotta qualche impurità. Dopo aver controllato la tua pratica ogni due giorni per due settimane, rileggi o riascolta le istruzioni ogni due settimane. In tal modo ti garantirai i massimi benefici di questa pratica.

La Tecnica della porta c'insegna a fare affidamento solo sull'osservazione. Quello che avviene è magico. Senza alcuno sforzo ha luogo una profonda guarigione. In realtà, qualsiasi tipo di sforzo è controproducente. Quello che fa la Tecnica della porta è immergere la psiche nelle acque curative della consapevolezza. Di fatto ci stiamo allineando alla saggezza che ha creato il corpo/mente. Se la svolgi regolarmente, sperimenterai livelli maggiori di energia (dal punto di vista sia fisico che psicologico), più rilassamento, meno malattie, più resistenza agli stress mentali ed emotivi, e relazioni più soddisfacenti. Tutto ciò viene ottenuto semplicemente con l'attenzione. Ben presto ti accorgerai che starai osservando sempre di più, anche al di fuori della Tecnica della porta, anche durante le attività quotidiane. La Tecnica della porta è perfetta in sé, ma è possibile aggiungerla all'inizio di altre pratiche per migliorare la loro efficacia. Fai sempre attenzione a non cambiare la Tecnica della porta. Il suo potere sta nella sua semplicità. È completa così com'è. Aggiungere o eliminare qualcosa da essa non farà che diminuirne l'efficacia.

*Senza alcuno sforzo ha luogo una profonda guarigione...
Tutto ciò viene ottenuto semplicemente con l'attenzione.*

Presto imparerai il *Quantum Entrainment*[®], il metodo scientifico per la guarigione istantanea. La Tecnica della porta non viene usata direttamente nel processo del *Quantum Entrainment*[®], ma aiuta a rarefare la consapevolezza, il che è fondamentale per il QE. Se la svolgi quotidianamente, acquisirai velocemente l'abitudine a restare consapevole nel corso delle tue attività. In seguito, quando avrai imparato bene il *Quantum Entrainment*[®], potrai sostituire la Tecnica della porta con il QE, anche se molte persone continuano a fare entrambi. Ora è giunto il momento di affrontare il *Quantum Entrainment*[®]: cos'è e come funziona. Poi imparerai a usare il QE per guarire davvero.

Capitolo 8

Il Quantum Entrainment®

Dio non guarda quanto facciamo, ma quanto amore vi mettiamo.

MADRE TERESA

L'intuizione è la fonte del sapere scientifico.

ARISTOTELE

Cos'è il Quantum Entrainment®? Il Quantum Entrainment® è un modo rapido ed efficace per ridurre il dolore e promuovere la guarigione. Crea cambiamenti immediati che possono essere visti e percepiti nel corpo. È riproducibile e all'altezza dei rigorosi criteri scientifici pre e post-esperimento. Il QE continua a operare anche molto dopo la prima sessione, tramite un'azione di delicato bilanciamento e l'eliminazione degli ostacoli al benessere fisico ed emotivo. Esso risveglia una consapevolezza curativa sia nell'iniziatore che nel ricevitore. C'è generalmente una sensazione di pace e rilassamento che accompagna una sessione di QE.

Il Quantum Entrainment® ci risveglia alla nostra consapevolezza interiore. Quando acquisiamo maggiore familiarità con la consapevolezza pura, ci sentiamo meglio da ogni punto di vista. Quando siamo più sani e felici, è naturale che vogliamo condividere ciò con gli altri. Presto impareremo il metodo del Quantum Entrainment® per la guarigione istantanea. Allora il ciclo sarà completo. Avrai imparato a dare ciò che avrai ricevuto. Più precisamente, avrai imparato a condividere ciò che sei. Come

scoprirai, le persone con cui condividi la tua consapevolezza sono a loro volta consapevolezza pura. Semplicemente, le starai risvegliando alla loro natura essenziale. Mi piacerebbe approfondire questo discorso affascinante, ma ci porterebbe troppo lontano. Se t'interessa l'argomento dei rapporti tra la tua natura interiore essenziale e la salute, le relazioni e la felicità, ti consiglio *Beyond Happiness: How You Can Fulfill Your Deepest Desire*, dello stesso autore. È una lettura molto interessante... se lo dico io stesso! Okay, okay, torniamo all'argomento e lasciamo stare questa spudorata auto-promozione.

Il Quantum Entrainment[®] ci risveglia alla nostra consapevolezza interiore.

La consapevolezza pura, come scopriremo tra poco, è un potente guaritore di cose che non funzionano più. Sintomi come dolore, confusione e depressione ci rivelano che c'è qualcosa che non va. I sintomi sono segnali stradali che indicano una crisi nell'ordine del corpo/mente. Che si tratti di una gamba rotta o di un cuore spezzato, il disturbo ostacola un funzionamento ordinato, produttivo e amorevole del corpo/mente.

La salute è ordine. Più ordine riflettiamo, più siamo sani. Quando la salute comincia a venire meno, esistono una infinità di medicine e terapie finalizzate a ripristinare l'ordine del corpo/mente.

Possiamo semplificare la questione della salute considerandola dal punto di vista vibrazionale. Una vibrazione, od onda, è la manifestazione più semplice che esista dell'energia. Stalle e stelle, polvere e altari altro non sono che conglomerati di onde energetiche che si uniscono creando quelle forme.

La consapevolezza pura, come scopriremo tra poco, è un potente guaritore di cose che non funzionano più.

La salute è ordine. Più ordine riflettiamo, più siamo sani.

Possiamo immaginare i nostri organi e tessuti, pensieri ed emozioni come singoli fasci di vibrazioni che operano in sintonia per creare un corpo/mente sano. Quando le vibrazioni diventano disarmoniche, siamo di fronte a un disturbo o una malattia e cerchiamo di guarirli. La maggior parte delle guarigioni avviene introducendo vibrazioni ordinate che neutralizzano quelle disordinate. Per esempio, la vibrazione della corteccia di salice bianco neutralizza la vibrazione infiammatoria di un mal di testa.

Il processo mediante cui si rafforzano o indeboliscono le vibrazioni è detto interferenza. Penso che il modo più semplice di spiegare questo punto sia il seguente: sommando due onde della stessa ampiezza (dove per ampiezza s'intende la parte verticale di un'onda, la sua altezza), si ottiene una grande onda di ampiezza doppia (figura 4: Interferenza di onde). Questa viene detta inter-

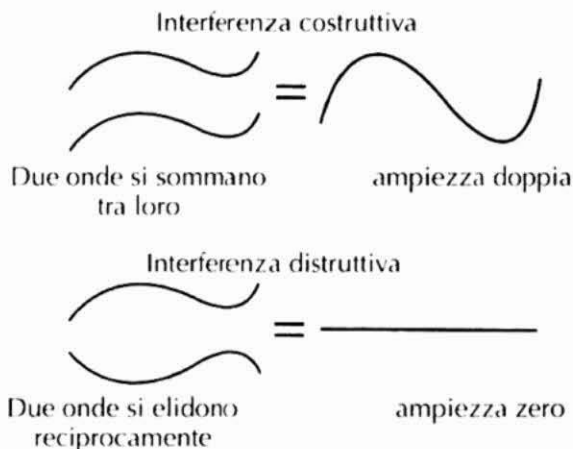


FIGURA 4 - *Interferenza di onde*

ferenza costruttiva. Ma è vero anche l'opposto. Sommando due onde di ampiezza opposta, esse si elidono reciprocamente e il risultato è un'ampiezza pari a zero. Questa è detta interferenza distruttiva. Non farti disorientare da questa terminologia apparentemente complicata. Se vai in spiaggia, vedrai questo principio all'opera. Ti accorgerai per esempio che un'onda più veloce sommerge quella più lenta davanti a sé. Le due onde si fondono creando una sola onda più forte. La forza di quell'onda più grande e veloce la spinge più dentro la spiaggia di altre onde, inzuppando le tue nuovissime scarpe da tennis. Questa è una interferenza costruttiva.

Mentre quando l'onda rifluisce dalla spiaggia – lasciando i tuoi piedi immersi fino alle caviglie in una sabbiosa acqua marina, mentre imprechi a voce alta e le madri corrono a coprire le orecchie dei figli – incontra un'altra onda che sta sopraggiungendo. La forza dell'onda in riflusso riduce quella dell'onda imminente, che perde forza e altezza, infrangendosi ben prima di dove stai tu (che però non te ne accorgi, perché ti stai già riavviando verso la macchina, bofonchiando e schizzando a ogni passo acqua salata dalle scarpe). La perdita di forza da parte della seconda onda è un esempio d'interferenza distruttiva.

I sistemi di guarigione tradizionali come la medicina, l'agopuntura, il bodywork e il lavoro sulle energie sottili, alla fin fine altro non fanno che ristabilire l'ordine vibrazionale. Più la vibrazione della cura si avvicina a quella della salute, più la guarigione è completa. Talvolta il disturbo può in realtà essere creato dal trattamento stesso. Se il trattamento cura solo a metà, come avviene con i farmaci da prescrizione, si creano degli effetti collaterali. In linea generale, più una guarigione opera soltanto con onde e vibrazioni, meno è probabile che crei effetti collaterali. E questo ci riporta alla consapevolezza pura.

La consapevolezza pura non è una vibrazione, ma la fonte delle vibrazioni. È l'ordine e l'energia potenziali dietro ogni forma.

In teoria, se in qualche modo riuscissimo a infondere la consapevolezza pura in un sistema disordinato, provocheremmo l'ordine perfetto, senza effetti collaterali. Poiché questo avviene, è possibile! Questo è il sistema che chiamiamo *Quantum Entrainment*®.

Ogni metodo, sistema o tecnica di guarigione serve a fornire direzione e sostegno al praticante contro possibili ostacoli che gli impediscono il successo. Erroneamente pensiamo che la tecnica sia responsabile del successo. Non è così!

La consapevolezza pura non è una vibrazione, ma la fonte delle vibrazioni. È l'ordine e l'energia potenziali dietro ogni forma.

Ora ti rivelerò un altro segreto. Questo è un omaggio della casa. Non è la tecnica, ma la consapevolezza a operare la guarigione. Proprio così, la consapevolezza è l'ingrediente magico di ogni successo. Non importa se stai lavando la macchina, risolvendo un problema trigonometrico o tagliandoti le unghie: la consapevolezza è sempre l'ingrediente chiave. Prova a tagliarti le unghie senza di essa. Meglio di no, vero?

Non è la tecnica, ma la consapevolezza a operare la guarigione.

È la tua consapevolezza a infondere vita in ciò che fai. La tecnica, in sé, è priva di vita. La consapevolezza è il treno e la tecnica i binari. Niente consapevolezza, niente movimento. Nulla viene fatto senza consapevolezza. È per questo che puoi scegliere a caso una tra le migliaia di tecniche di guarigione e riuscire davvero a guarire.

Nel *Quantum Entrainment*® si mette l'accento sulla consapevolezza, anziché sulla tecnica. Come vedrai ben presto, la tecnica vera e propria praticamente non richiede sforzi. Di fatto, il QE comincia a funzionare quando cessa la tecnica. Sì, è quando tutta la struttura del QE ricade nella consapevolezza pura che la guarigione

ha luogo. Vedi, la tecnica del QE non è una tecnica di guarigione. È un processo per diventare coscienti della consapevolezza pura. La guarigione è, in realtà, un effetto collaterale della consapevolezza. Ciò vuol dire anche che il guaritore non sei tu, ma la consapevolezza pura. Questa è una distinzione importante che diventerà più evidente quando comincerai a praticare il *Quantum Entrainment*[®].

La guarigione, in realtà, è un effetto collaterale della consapevolezza.

Siamo così giunti a un punto fondamentale che occorre sottolineare. Se non sei tu a guarire, non puoi attribuirti meriti. Sei libero da questa responsabilità, da un tale peso.

Supponiamo che ti venga chiesto di guarire un ginocchio molto dolorante. Non hai bisogno di sapere se si tratta di un'artrite, una slogatura o chissà che altro. Non occorre diagnosticare il problema. L'ordine infinito della consapevolezza lo farà per te. Non hai bisogno di sapere nulla del ginocchio. Ti basta sapere cosa vuole il suo proprietario: in questo caso, eliminare il dolore.

Non devi fare altro che avviare il processo del *Quantum Entrainment*[®] e il resto avverrà da sé, per te. In realtà, non per te, ma per la persona che ha il dolore. A parte l'inizio, nulla viene fatto da te o per te.

Prima di una sessione di QE, che potrebbe durare da 15 secondi a diversi minuti, è utile fare un semplice pretest per registrare obiettivamente l'intensità del dolore, la sudorazione e altri sintomi. Dopo la sessione ripeterai lo stesso test osservando in che misura quei sintomi si sono attenuati. Poiché non hai un ruolo nella guarigione del ginocchio, non hai interessi personali nel modo o nella misura in cui la guarigione è avvenuta. Questo risparmia un trauma alla tua psicologia e tiene l'ego a freno. Permette anche alla compassione e alla gioia dell'essere umano di sbocciare completamente. Niente male per pochi minuti di lavoro, non ti sembra?

Non devi fare altro che avviare il processo del Quantum Entrainment[®] e il resto avverrà da sé, per te.

Il Quantum Entrainment[®] è semplicemente un processo che consente alla consapevolezza di espandersi nella consapevolezza pura a scopi curativi. Una volta che l'iniziatore del processo di QE diventa consapevole della consapevolezza pura, la guarigione vera e propria accade istantaneamente. Benché gli elementi disarmonici di una malattia o patologia giungano istantaneamente a integrazione, i risultati potrebbero richiedere del tempo per manifestarsi. Il Quantum Entrainment[®] continuerà a operare anche molto dopo che la sessione sarà finita. Questo è un altro motivo per cui non si dovrebbe dare troppa importanza ai risultati iniziali. Diciamo che il ginocchio dolorante è migliorato dell'ottanta per cento subito dopo la prima sessione di QE. Due minuti dopo potrebbe essere migliorato del novanta per cento e due giorni dopo il dolore potrebbe essere completamente sparito.

Una volta che l'iniziatore del processo di QE diventa consapevole della consapevolezza pura, la guarigione vera e propria accade istantaneamente.

Per cui, qualunque cosa accada, sarà per il meglio. È impossibile fare danni. L'antico detto rivolto ai guaritori, «Primo: non fare danni», non si applica al QE per due ragioni: tu non stai guarendo e la consapevolezza pura non può fare danni.

Comunque, non si può nemmeno dire che il processo sia qualcosa che non ti riguarda assolutamente. La bellezza del Quantum Entrainment[®] sta nel fatto che guarisce sia il partner che l'iniziatore (nota: chiameremo la persona che riceve il QE il "partner" e quella che lo pratica "l'iniziatore"). Grazie al processo del QE, l'iniziatore scivola facilmente in uno stato sublime di con-

sapevolezza pura, permettendo quindi alla perfetta armonia di quel sottile stato essenziale di ricreare o riorganizzare la materia, senza disordini. Se viene ottenuto regolarmente, questo stato di consapevolezza interiore comincia a essere percepito all'esterno, organizzando e guarendo ogni singolo pensiero, parola e azione. L'esperienza è serena, rinvigorente e ispiratrice.

Nei paragrafi successivi farò dei confronti a grandi linee tra il *Quantum Entrainment*[®] e altri sistemi di guarigione, per darti un quadro generale. Per favore, non fraintendere le mie intenzioni. Non voglio giudicare il valore delle altre tecniche. Tutte le tecniche di guarigione sono preziose e necessarie. Basta chiedere alle milioni di persone la cui qualità della vita quotidiana è stata migliorata da esse. Io ho una concezione più vasta della salute, che va al di là del corpo e della mente, per includere tutte le dimensioni delle interazioni umane. Noi siamo davvero limitati dalle catene concettuali che imprigionano la mente e indeboliscono il corpo.

La bellezza del Quantum Entrainment[®] è che guarisce sia il partner che l'iniziatore.

Forse vuoi usare il *Quantum Entrainment*[®] solo per guarire un dolore fisico o emotivo: va benissimo. Esso, tuttavia, è qualcosa di più che una semplice tecnica per guarire il corpo e la mente: il *Quantum Entrainment*[®] può facilmente diventare un metodo per guarire e arricchire ogni azione umana, e non solo. Tutto ciò accade automaticamente. Quando il QE viene applicato regolarmente, gli spigoli vivi e le superfici dure della vita si ammorbidiscono. Il risultato è che cominciamo a vedere la vita come qualcosa di nutriente, una madre universale che protegge, insegna e alla fine soddisfa tutti i nostri bisogni. Questo accade velocemente, quando ci alziamo al mattino per accogliere il nuovo giorno con un senso di meraviglia e giocosità. Il *Quan-*

tum Entrainment[®] è la prima cosa che estraiamo dalla scatola dei giocattoli e l'ultima che riponiamo.

Il Quantum Entrainment[®] è qualcosa di più che una semplice tecnica per guarire il corpo e la mente: esso può facilmente diventare un metodo per guarire e arricchire ogni azione umana...

Quando giochiamo quotidianamente con il QE, le nostre patologie personali cominciano a guarire da sole. La nostra guarigione è accelerata. Cominciamo a fare sempre meno affidamento sulle modalità esterne e ad andare sempre più dentro di noi, diventando testimoni amorevoli della vita nel suo manifestarsi attraverso di noi. Come una palla di neve che rotoli verso valle, noi raccogliamo la pienezza della vita, aumentandone il vigore e la salute man mano che avanziamo.

Ma io non sono un purista, né voglio che tu lo sia. Il Quantum Entrainment[®] ha il potenziale, e sottolineo il potenziale, di essere la panacea per problemi di ogni tipo. Giorno dopo giorno ti ritroverai, con tua sorpresa, a compiere piccoli miracoli. Questa esperienza cambierà dalle radici la tua percezione del mondo. Insomma, sto parlando dell'attingere alla fonte creativa del cosmo intero... Ti pare poco? Ti sfido a fare questo mantenendo un atteggiamento "come se nulla fosse".

Giorno dopo giorno ti ritroverai, con tua sorpresa, a compiere piccoli miracoli.

Quello che caratterizza il QE è il fatto che non si basa su medicine, modalità e atteggiamenti mentali. Mentre un sistema di guarigione tradizionale affronta la struttura, il QE cerca di dissolverla. La dissoluzione armoniosa della struttura apre la mente del praticante alla consapevolezza pura, fatto che a sua volta aggiunge ordine alla struttura.

Tutti i metodi di guarigione hanno valore. Tale valore aumenta con il crescere della consapevolezza del praticante. Il QE, come ogni altra forma di guarigione, ha i limiti della mente del praticante. In un mondo perfetto, il *Quantum Entrainment*[®] sarebbe tutto ciò di cui abbiamo bisogno per assicurare salute e armonia ideali a corpo, mente, relazioni, lavoro, ricerca spirituale, istruzione e tempo libero. Sì, il QE può portare armonia in tutte queste aree. La cattiva notizia è che il *Quantum Entrainment*[®], come ogni tecnica di guarigione, ha gli stessi limiti del praticante. La buona notizia è che la pratica del QE rimuove questi limiti. Per semplificare, più pratici il *Quantum Entrainment*[®], più la tua vita sarà piacevole e appagante. Ora riportiamo l'attenzione agli aspetti pratici del *Quantum Entrainment*[®].

Il *Quantum Entrainment*[®] non è una tecnica che opera sulle energie sottili. Il QE non impiega interferenze di onde né cerca in alcun modo di neutralizzare energie negative con erbe, farmaci, bodywork, manipolazione, energie radianti, energie sottili, ecc. Il *Quantum Entrainment*[®] da questo punto di vista è unico, ed ecco perché.

La cattiva notizia è che il Quantum Entrainment[®], come ogni tecnica di guarigione, ha gli stessi limiti del praticante. La buona notizia è che la pratica del QE rimuove questi limiti.

Tutti i principali sistemi di guarigione – dalla medicina tradizionale alle cure mediante le energie sottili – richiedono studio e pratica sotto la rigorosa supervisione di un professionista qualificato, affinché possano essere applicati in modo sicuro ed efficace. È più che probabile che tali sistemi si siano evoluti nel corso di molti anni di prove ed errori, prima di venire accettati come validi. La maggior parte dei sistemi di guarigione si sta tuttora evolvendo. Questi sistemi sono allo stesso tempo un'arte

e una scienza, e i risultati variano in base alla bravura del praticante. Tutte queste avvertenze e ammonizioni sui dettagli sono necessarie, perché questi sistemi possono essere dannosi (o rivelarsi inefficaci) se non vengono applicati correttamente.

Niente di ciò si applica al *Quantum Entrainment*[®] per un semplice motivo: l'iniziatore non fa nulla. Lui/lei lascia che sia la consapevolezza a fare tutto. Ricorda, la consapevolezza pura è ordine perfetto. Se una cosa appare fuori posto, la consapevolezza pura vi porrà rimedio. L'unico motivo per cui abbiamo bisogno dell'iniziatore è per preparare la scena. Lui/lei prepara tutto e si mette da parte. La consapevolezza pura, a quel punto, dissolve le disarmonie riorganizzando tutto secondo un ordine perfetto ed efficace, mentre l'iniziatore sta a guardare in estasi.

Quanto è difficile imparare il *Quantum Entrainment*[®]? Tanto quanto pensare. La pratica del *Quantum Entrainment*[®] non richiede doti speciali e può essere appresa velocemente. In realtà, occorrono più sforzi per leggere un libro sul QE che per imparare a praticarlo. Quindi, se stai leggendo questo libro, sarai in grado d'imparare il QE. Così potrai fare l'esperienza personale degli straordinari effetti curativi della consapevolezza pura.

A cosa serve il *Quantum Entrainment*[®]? Qualsiasi problema ti venga in mente, il QE può risolverlo. Questo, però, non vuol dire che lo farà. A tutto ciò che la consapevolezza pura ha fatto (e si dà il caso che sia ogni cosa), la consapevolezza pura può porvi rimedio. Sembra logico, no? Il punto, però, è che è la consapevolezza pura a fare la riparazione, non noi. Essa non è ostacolata dai nostri personali bisogni, aspirazioni, pregiudizi, speranze, paure, scopi, fallimenti o qualsiasi altra cosa saltelli dentro il nostro cranio. Noi esseri umani non scorgiamo che un minimo frammento di ciò che è, è stato o sarà. Il nostro problema è che pensiamo di sapere ciò che andrebbe fatto in qualsiasi situazione, quando in realtà non ne abbiamo la più pallida idea.

In qualsiasi momento il nostro mondo è un tempestoso mare di cause ed effetti. Ogni causa attuale è il risultato d'infiniti e intrecciati effetti che risalgono a eoni addietro, fino a quel primo, delicato pensiero che diede il via alla creazione. Come possiamo conoscere gli input primari che hanno causato il pensiero che abbiamo in questo momento? Sai cosa ti ha portato ad avere questo pensiero, o quello immediatamente precedente?

Occorrono più sforzi per leggere un libro sul QE che per imparare a farlo. Qualsiasi problema ti venga in mente, il QE può risolverlo.

È così difficile capire che non siamo padroni del nostro destino, come invece ci piace credere? Pensa a un eterno scapolo che da giovane abbia tardato un minuto ad andare dal droghiere perché non trovava le chiavi della macchina, perdendo così l'occasione di incontrare l'unica donna della sua vita che avrebbe potuto amare. Un minuto, un secondo, possono cambiare una vita intera. Tutti, una volta o l'altra, abbiamo pensato a quanto la nostra vita avrebbe potuto essere diversa se avessimo comprato un biglietto della lotteria in più o non fossimo andati contro i desideri dei nostri genitori, diventando mimi di strada. Forse che ogni istante della nostra vita non è pieno di forze ben oltre il nostro controllo che potrebbero completamente alterare il nostro futuro?

Fermiamoci un attimo e facciamo un piccolo esempio astratto, okay? Estendere i confini della mente è sempre un buon esercizio, soprattutto quando esploriamo nuovi paradigmi di guarigione. Se non altro, la mente avrà materiale su cui riflettere. Come un seme, può germogliare e dare vita a qualcosa di utile e, alla fine, spettacolare.

*Il nostro mondo è un tempestoso mare di cause ed effetti...
Un minuto, un secondo, possono cambiare una vita intera.*

Nella fisica quantistica esistono molte valide teorie sugli universi multipli. Una che mi piace è che ognuno di noi ha un numero infinito di vite. Non è una teoria, ma un fatto matematico che il tempo non scorra. Esso non esiste nei termini in cui normalmente lo concepiamo. La nostra mente crea quelle sequenze che definiamo tempo. In altre parole, il tempo è una creazione umana che non esiste al di fuori della nostra mente. È solo la nostra consapevolezza limitata a confinarci in un tempo e in una vita.

Il tempo è una creazione umana che non esiste al di fuori della nostra mente.

È probabile che tu stia esistendo anche in una vita parallela, con solo qualche piccola differenza. Per esempio, in una vita soffri di artrite alle dita, in un'altra alle dita e alle ginocchia. In una terza vita potresti non avere l'artrite. Pensaci: infinite manifestazioni di te coesistono fianco a fianco. Non sarebbe incredibile se tu potessi passare consapevolmente da una all'altra? La tua esperienza della vita si espanderebbe all'infinito, trovando un limite solo nella consapevolezza. E ora giungiamo a un punto molto interessante.

Cosa lega questi universi multipli? Se ognuna di queste vite fosse come la perla di una collana, quale sarebbe il filo che le tiene unite? Il filo comune degli universi multipli è il tutto illimitato di Bohm, l'ordine implicito della consapevolezza pura. La consapevolezza pura è la via di accesso a ognuna delle tue vite. Forse è così che opera il Quantum Entrainment⁰⁰; spostando la tua coscienza, attraverso il portale della consapevolezza pura, in una vita parallela. Se in questa vita hai un'artrite, senza sforzo t'immergi nella consapevolezza pura e accedi a un'altra vita in cui non hai artriti.

Questo mi ricorda uno dei libri delle *Cronache di Narnia*, di C.S. Lewis, in cui i protagonisti potevano tuffarsi in uno stagno in Inghilterra e riemergere nel mondo di Narnia. Sembra

che Lewis abbia avuto una intuizione di quelli che oggi la fisica quantistica chiama “universi multipli”.

Io, però, preferisco il paragone con un CD musicale. Ciascuna traccia sulla superficie del disco rappresenta una vita. La luce laser che legge le informazioni passa sopra il CD, liberando la musica della vita racchiusa dentro ogni traccia. La luce laser è come la consapevolezza che passa sopra quella traccia che chiamiamo la nostra vita presente. La nostra consapevolezza passa dalla nascita alla morte. Ma ricorda: nel tempo non c'è movimento. Questo è un fatto. Il tempo è una illusione creata dalla mente conscia. Tutte le nostre vite esistono simultaneamente, così come tutte le tracce esistono allo stesso tempo sul CD. Ebbene, cosa succederebbe se la luce laser, anziché passare in modo prevedibile sopra un'unica traccia, saltasse su una traccia parallela? Cominceremmo ad ascoltare la traccia parallela, non è vero? La guarigione istantanea di una malattia sembra magia fino a quando non comprendiamo che ci siamo semplicemente tuffati nella consapevolezza pura, riemergendo in un'altra vita priva di quella malattia.

C'è un motivo per cui sto spiegando tutto ciò. Le meraviglie che possiamo operare trovano il loro unico limite nella nostra consapevolezza. Ognuno di noi è limitato. Ma grazie a ciò che ora sappiamo, possiamo cominciare a sfuggire alle catene che imprigionano la nostra consapevolezza e cominciare a vivere oltre i nostri attuali limiti. Può la cura di un'artrite essere una operazione tanto semplice quanto il passare da una traccia all'altra in un CD? Sì, se sai come farlo e la tua mente lo permette. Fanno parte del semplice processo del *Quantum Entrainment*[®] sia la meccanica della creazione sia la capacità di aprire la nostra consapevolezza alle infinite possibilità che la creazione ha posto innanzi a noi.

Le meraviglie che possiamo operare trovano il loro unico limite nella nostra consapevolezza.

Ebbene, giocare con le teorie è divertente e può espandere la mente al di là dei suoi attuali confini, ma il *Quantum Entrainment*[®] funziona sia che tu abbia una teoria al riguardo, sia che tu non ce l'abbia. Il *Quantum Entrainment*[®] funziona a prescindere dal fatto che tu ci creda o meno. Il QE funziona anche se non lo capisci. Un bambino può operare il *Quantum Entrainment*[®] in perfetta innocenza. Di fatto, senza innocenza esso non funziona.

Non possiamo arrivare alla pura consapevolezza guaritrice semplicemente attraverso la forza di volontà. Tutto quello che possiamo fare è mettere la nostra intenzione innocente dentro l'oceano della consapevolezza pura. Dove portino le correnti dell'armonia e della guarigione, è una cosa che non possiamo determinare. Noi possiamo desiderare di guarire qualcuno, ma tale desiderio viene dall' "io" limitato, immerso nell'oceano mentale perennemente turbolento. Può anche essere un desiderio altruista sorto dalla compassione per un essere sofferente, ma non c'è modo di sapere per quali vie il progetto cosmico sosterrà quel desiderio. Non possiamo sapere quale infinito, contorto corso degli eventi abbia portato a questa evidente disarmonia. Né possiamo sapere in che modo il progetto cosmico sceglierà di tornare a manifestare armonia. Quando il *Quantum Entrainment*[®] viene praticato, si verifica sempre un cambiamento delle condizioni. È possibile che una singola sessione di QE possa attivare forze che avranno un'eco in tutto l'universo, prima che quell'armonia si crei. In quanto iniziatori, tutto ciò che possiamo fare è esprimere il nostro desiderio di fare del bene. Il risultato, qualunque forma assuma, sarà una espressione naturale e perfetta della consapevolezza pura. Noi semplicemente accettiamo ciò che vediamo, sapendo che non c'è alcun modo per sapere quali forze siano all'opera o quando si manifesteranno.

Un bambino può operare il Quantum Entrainment[®] in perfetta innocenza. Di fatto, senza innocenza esso non funziona.

Una volta mi capitò una cliente che mi chiese di aiutarla a risolvere diversi problemi tutti insieme. Soffriva di sinusite, spasmi muscolari alla parte superiore della schiena dovuti al suo lavoro ed era anemica da sei settimane a causa di complicazioni pre-menopausa. Iniziai il processo QE e, dopo diversi minuti, cominciai ad avvertire segni che il suo corpo aveva captato l'influenza armonizzante della consapevolezza pura. Quando le chiesi come si sentisse al termine della sessione, rispose di sentirsi esattamente come prima. Le dissi che il processo era andato bene e che per il momento non avrei potuto fare altro. Quando se ne andò, mi accorsi che era molto delusa. Circa un'ora dopo ricevetti da lei una telefonata entusiasta. Mi raccontò che mentre guidava verso casa i seni paranasali si erano riaperti e lei aveva quasi dovuto fermare la macchina per la sorpresa. Inoltre, venti minuti dopo essere tornata a casa le spalle si erano rilassate e si sentiva leggera e priva di peso. Mi congratulai con lei, ringraziandola di avere dedicato del tempo ad aggiornarmi sul suo stato. Il mattino successivo richiamò, ancora più emozionata. Mi disse che tutti i sintomi pre-mestruali erano spariti.

È possibile che una singola sessione di QE possa attivare forze che avranno un'eco in tutto l'universo...

Durante il processo del QE questa cliente non aveva avuto alcuna percezione dell'efficacia del QE. Io mi ero accorto soltanto di un leggerissimo mutamento di un unico muscolo nella parte superiore della schiena. Non sapevo se in seguito sarebbe intervenuta qualche guarigione, né tanto meno di cosa. Tutte queste cose non potevo saperle, perché dopo tutto ero un semplice osservatore dell'intero processo. Avevo solo avviato il *Quantum Entrainment*[®] per farmi poi subito da parte. Fui molto felice dell'alleviamento dei sintomi di quella paziente, non perché avessi fatto

qualcosa, ma per un'altra ragione. Ogni volta che la guarigione accade in questo modo è una prova che la vita è molto più vasta dei nostri pensieri e molto più abbondante di quanto possiamo immaginare. Quando avvio il processo del QE, entro in contatto con qualcosa di più grande di me, che identifico come il mio Sé. Giungo ad avere un sentimento che non è tanto una speranza, quanto una consapevolezza che nel mio mondo tutto va bene. Io non pratico il QE semplicemente per migliorare la mia vita. Lo faccio per ricordarmi che la perfezione esiste già e per creare delle increspature nelle acque dell'immortalità, osservando poi come esse lambiscono felicemente la vita dei miei compagni di viaggio in questo minuscolo spicchio dell'universo.

Capitolo 2

Prepararsi a guarire

L'anima non pensa mai senza un quadro mentale.

ARISTOTELE

Prepararsi ad applicare il *Quantum Entrainment*[®] non vuol dire tanto richiamare alla mente tecniche e strumenti particolari, quanto prepararsi a non fare nulla. Chi mi conosce non si è sorpreso quando ho scoperto e sviluppato il *Quantum Entrainment*[®]. Al contrario, mi fa notare che in realtà mi sono preparato a non fare nulla per la maggior parte della mia vita. È bello avere amici tanto osservatori e incoraggianti.

La prima cosa che vorrei che tu facessi è renderti conto del potere della consapevolezza. A tal fine crea un mutamento osservabile nel tuo corpo. Praticando questo incredibile esercizio non solo capirai i fondamenti della guarigione, ma avrai un piccolo assaggio della gioia e del piacere di curare attraverso il *Quantum Entrainment*[®]. Pronti? Cominciamo.

Prepararsi ad applicare il Quantum Entrainment[®] non vuol dire tanto richiamare alla mente tecniche e strumenti particolari, quanto prepararsi a non fare nulla.

Esperienza numero Tre: il dito che cresce

Tieni la mano sollevata col palmo rivolto verso di te e trova la linea, o piega, orizzontale che corre alla base della mano, in cima al polso. Trova la stessa piega orizzontale sull'altra mano. Metti

i polsi uno contro l'altro in modo che le due pieghe combacino perfettamente. Ora unisci anche palmi e dita. Le mani dovrebbero combaciare come se stessero pregando. Osserva l'allineamento delle due dita medie. O hanno la stessa altezza, o una è più corta dell'altra. Per questo esercizio, sceglierai il dito più corto. Se le tue dita sono pari, devi scegliere il dito destro o quello sinistro.

Separa le mani e posizionale sul tavolo o in grembo. Osserva il dito medio che hai scelto e pensa: "Questo dito diventerà più lungo". Ora, non muovere il dito. Semplicemente, diventa acutamente consapevole di esso. Puoi farlo con gli occhi aperti o chiusi, non ha importanza. Osserva il dito o immaginalo nella tua mente. Focalizza tutta la tua attenzione su quell'unico dito: tutto qui. Fallo per un minuto intero. Non devi dirgli ancora di diventare più lungo. Una sola volta è sufficiente. Semplicemente, dagli ciò che è necessario a effettuare la trasformazione: *la consapevolezza focalizzata*. Quell'unico dito ottiene tutta la tua attenzione per un minuto intero.

Dopo un minuto, rimisura la lunghezza delle tue dita usando la curva dei polsi, esattamente come prima. Osserva la lunghezza delle dita medie e... meraviglia! Il dito che ha ricevuto la tua consapevolezza sarà più lungo. Questo è sorprendente, se ci pensi su (il gioco di parole è voluto). Benvenuto nel meraviglioso mondo della consapevolezza acuita. Hai appena osservato come la forza della consapevolezza può animare il corpo e prepararlo alla guarigione interiore. Ma in che modo sei riuscito a operare questo miracolo (chiamiamolo "del dito magico")? Scopriamolo insieme.

Le componenti essenziali di questo esercizio sono intenzione e consapevolezza. Prima hai avuto l'intenzione esclusiva di far crescere il tuo dito più piccolo. Poi hai focalizzato la tua attenzione su quel dito. Questo esercizio ci porta più vicini al *Quantum Entrainment*[®], ma ancora non siamo nel QE vero e proprio. Dobbiamo aggiungere un elemento, "l'Eusentimento", prima che tu possa essere pronto a diventare una dinamo di guarigione.

Capitolo 10

Sentimenti ed Eusentimenti

La pace è come una farfalla: se la insegui, continua a sfuggirti per un soffio, ma se ti siedi, ti volteggia intorno.

NATHANIEL HAWTHORNE

Qual è la differenza tra rabbia, orgoglio, ansia, tristezza e altri sentimenti, e gli Eusentimenti di pace, gioia e beatitudine? Per farla breve, i sentimenti sono condizionati, gli Eusentimenti no. I sentimenti nascono da altri sentimenti, pensieri e circostanze. Gli Eusentimenti sorgono direttamente dalla consapevolezza pura. Quando ti arrabbi, è per una ragione. Per esempio, sei arrabbiato con il coniuge perché ha dimenticato di richiudere il tubetto del dentifricio. Sei triste perché una persona a te cara se n'è andata. Sei ansioso perché non riesci a pagare le bollette. Ogni sentimento ha la sua ragion d'essere, che tu ne sia consapevole o meno.

Gli Eusentimenti (versione contratta di "sentimenti euforici") sono sentimenti incondizionati. Non hanno ragioni, né gli occorrono. Semplicemente, sono. Per esempio, la pace esiste ovunque siamo, in ogni momento. Una volta che sai come farlo, puoi trovare la pace, simile all'occhio di un ciclone, anche nel bel mezzo di una tempesta emotiva. Quando sei consapevole di te stesso, consapevole della consapevolezza pura, fai esperienza allo stesso tempo di ciò che stai pensando o facendo e della pace. Forse riconoscerai addirittura che essa è sempre esistita, anche se non vi stai prestando attenzione. La pace è lo stato naturale del tuo essere quando non

sei emotivamente coinvolto nei tuoi quotidiani sentimenti condizionati. Se non sai cos'è la consapevolezza pura, potresti trovare incredibile quest'ultima affermazione. Non sarà più così dopo che avrai appreso il *Quantum Entrainment*[®]. Il processo del QE porta la consapevolezza quotidiana, naturalmente e facilmente, verso la consapevolezza pura e gli Eusentimenti che luccicano nelle dimensioni più sottili al di là della mente.

Gli Eusentimenti sorgono direttamente dalla consapevolezza pura.

I sentimenti condizionati sono creazioni della mente ed esistono all'interno del tempo. Sono funzionali al bisogno dell'ego di dividere e conquistare. Tutti i sentimenti condizionati hanno opposti: per esempio, la felicità ha l'infelicità; l'amore, l'isolamento. Inoltre, sono sempre associati con il passato o il futuro. Gli Eusentimenti non hanno opposti. Sono eteree melodie di consapevolezza pura che lambiscono delicatamente le remote spiagge della nostra mente. Sempre presenti, ma raramente udite, esse sono le prime e deboli articolazioni di quella eternità che siamo noi stessi.

La pace primaria dell'Eusentimento può anche essere sperimentata come silenzio, quiete, gioia, beatitudine o amore incondizionati, estasi, esperienza meravigliosa dell'unità. Qualsiasi Eusentimento contiene tutti gli Eusentimenti. Nella pace vi è la quiete. Se osservi, scoprirai che la pace è gioiosa. Se sei molto quieto, conoscerai l'innocenza dell'amore illimitato, pronta ad avvolgerci nel suo delicato abbraccio.

Anche se gli Eusentimenti sono incondizionati, possono produrre nella mente sentimenti condizionati. Per esempio, quando fai l'esperienza della gioia pura, essa potrebbe suscitare nella tua mente sentimenti di piacere o felicità. L'Eusentimento della parte superiore della mente è percepito come felicità nella mente. In questo caso, il sentimento condizionato "felicità" ha

di nuovo bisogno di una ragione per esistere. Tale ragione è la gioia dell'Eusementimento. Sentimenti condizionati come rabbia e lussuria producono altri sentimenti condizionati. I sentimenti condizionati, però, non possono mai produrre Eusementimenti.

Una volta che sai come farlo, puoi trovare la pace, simile all'occhio di un ciclone, anche nel bel mezzo di una tempesta emotiva.

È molto importante capire bene questo punto. Dobbiamo distinguere tra i sentimenti generati nella mente per placare il bisogno egoico del conflitto, e gli Eusementimenti che sostengono la pace e l'armonia infinite. Se non lo facciamo, resteremo avvinti a quella spirale di turbolenze emotive che ha portato il nostro mondo sull'orlo dell'annientamento. Una volta capito ciò, è abbastanza facile correre ai ripari. Vivi innanzitutto l'armonia universale della pace, della gioia e dell'amore, e lascia che la guarigione si manifesti spontaneamente dall'interno.

Se la mente fosse una lampadina, la consapevolezza pura sarebbe l'elettricità che l'accende. Gli Eusementimenti sarebbero la luce prodotta dallo scorrere dell'elettricità nel filamento. I sentimenti condizionati equivarrebbero ad alterazioni nel vetro della lampadina, come colori, scritte (60 W) o distorsioni (bolle o grinze). Estendendo l'analogia, se ti senti depresso, la tua lampadina può essere blu; se sei arrabbiato, rossa; ecc. Anche quando il vetro della lampadina è blu, la luce dentro di essa è chiara e pura. Non emana radiazioni blu se non quando attraversa il vetro blu della lampadina. Gli Eusementimenti sono sempre chiari e puri, e sono presenti anche quando siamo depressi o arrabbiati. Se c'identifichiamo con il nostro colore blu, ci lasciamo sfuggire la purezza della pace che risiede eternamente dentro di noi.

Se la mente fosse una lampadina, la consapevolezza pura sarebbe l'elettricità che l'accende.

Possiamo usare quest'analogia, senza forzature, per illustrare un altro punto importante. Quando vediamo persone depresse, arrabbiate, irritabili, detestabili, ecc., tendiamo a vedere solo il colore che stanno emanando. Ci focalizziamo sull'emozione e ci lasciamo sfuggire la purezza dietro di essa. Quando praticiamo il *Quantum Entrainment*[®], una parte del processo consiste nel diventare consapevoli degli Eusementimenti. Essi aggiungono forza alla guarigione. Continuando con la pratica del QE, man mano acquisiamo più familiarità con la purezza fondamentale, prima che il pensiero o l'azione entrino in scena. Ben presto questo sapere avrà ricadute sulla nostra vita quotidiana e cominceremo spontaneamente a riconoscere la pace, la gioia e l'amore illimitato dietro i vari atteggiamenti.

Poiché conosciamo la consapevolezza pura in noi stessi e la riconosciamo negli altri, ci lasciamo influenzare di meno dal comportamento negativo altrui. Questo ci lascia liberi di apprezzare qualsiasi Eusementimento si stia riflettendo nella nostra mente in quel momento, sia esso pace, gioia, estasi o amore illimitato. Diventiamo più tolleranti e amorevoli non solo verso gli altri, ma anche verso noi stessi. Accettare le nostre evidenti imperfezioni e i comportamenti che esse generano rappresenta una libertà meravigliosa e il punto di partenza per vivere serenamente ogni giornata.

Capitolo 11

Le tre P dell'intenzione QE

Chi sceglie l'inizio di una strada ne sceglie anche la destinazione.

HARRY EMERSON FOSDICK

Lelemento principale del QE è la consapevolezza pura. Rispecchiandosi nella nostra mente, essa crea il secondo elemento, un Eusentimento. Ma c'è un terzo elemento, nel QE, di cui dobbiamo parlare per completare i Tre Passi del Quantum Entrainment®: l'intenzione.

L'intenzione dà una direzione alla consapevolezza pura. Comunica al senza forma la forma che desideriamo assuma. Quando in America ordini un pasto a un "drive-thru", digiti l'ordinazione su un menu elettrico, guidi l'automobile fino allo sportello di servizio e prendi ciò che hai ordinato. Quello che avviene dentro al ristorante non ti riguarda. Il QE assomiglia molto all'ordinare un "happy meal" [un pasto per bambini; N.d.T.]: fai la tua ordinazione di guarigione, compi un piccolo viaggio attraverso la consapevolezza pura e i risultati ti aspettano alla finestra della vita. Forse è un po' semplicistico, ma penso che renda l'idea. L'intenzione è quel luogo in cui fai l'ordinazione. Può essere più semplice di così?

L'intenzione dà una direzione alla consapevolezza pura.

Vi è ogni sorta d'intenzione, a questo mondo. Alcune sono semplici, altre molto contorte, come un numero con dieci cifre

decimali. Per i nostri scopi, più le intenzioni sono semplici meglio è. L'intenzione del QE si compone di tre parti. Poiché ognuna di esse ha la lettera "P" come iniziale, è facile da ricordare.

Le tre P dell'intenzione
del Quantum Entrainment® sono:

- **PRESENTE** •
- **PRECISO** •
- **POSITIVO** •

"Presente" vuol dire in questo momento. "Preciso" significa che identifichi chiaramente cosa stai guarendo, mentre "positivo" indica che consideri la patologia come se fosse già guarita. Una intenzione negativa è quella in cui si prende posizione contro qualcosa: per esempio, si combatte un dolore o le cellule cancerogene. Nel processo del QE non c'è bisogno d'intenzioni negative. Di fatto, esse sono controproducenti.

Non stiamo combattendo una battaglia contro il dolore o cose del genere. Il dolore non è un nemico, ma un'aberrazione. Esso è come un bambino che si comporta male e che ha solo bisogno di ricevere guida e amore. L'intenzione del QE è più simile a un invito. È un invito rivolto alla consapevolezza pura, affinché sia il gradito ospite della casa del nostro corpo/mente. E in cambio la consapevolezza pura ama i nostri dolori e problemi "che si comportano male". Tutte le disarmonie, alla fine, si dissolvono nell'amorevole abbraccio della consapevolezza pura.

Il QE assomiglia molto all'ordinare un "happy meal".

Osserviamo da vicino l'intenzione del *Quantum Entrainment*[®]. Se vuoi che una caviglia slogata guarisca, la tua intenzione potrebbe essere: “Una caviglia normalmente funzionante, senza dolori né gonfiori”. Nota, innanzitutto, come questa intenzione sia semplice e dritta al punto. Questo è tutto ciò di cui abbiamo bisogno. Una tale semplice intenzione è sufficiente per dare alla consapevolezza pura la cornice entro cui operare la guarigione. Questa intenzione identifica la caviglia (preciso) come se in questo stesso momento (presente) fosse guarita (positivo). Come vedrai, dovrai semplicemente focalizzarti sul prodotto finito e la consapevolezza farà il resto. Di fatto, questa è una guida alla guarigione per i pigri. Ora passiamo all'ingrediente finale e più importante del processo di guarigione in tre passi del QE: la consapevolezza pura.

Capitolo 12

Trovare la consapevolezza pura

La consapevolezza è essenziale: rappresenta lo stato originario, senza inizio né fine, incausato, privo di appoggi, senza parti e immutabile.

NISARGADATTA

La consapevolezza non è selettiva.
È lo spazio assoluto in cui tutto accade.

KARL RENZ

Il motivo per cui il *Quantum Entrainment*[®] è allo stesso tempo tanto semplice ed efficace è perché attinge all'ordine infinito e guaritore della consapevolezza pura. Logica vorrebbe che l'iniziatore del processo QE sappia cos'è la consapevolezza pura, come si contatta e, soprattutto, come diventarne consapevole. Molto è stato scritto sulla consapevolezza pura. Per lo più, le persone che ne hanno scritto ci dicono che è molto difficile da raggiungere. Secondo costoro, occorrono anni di studio e pratica per impadronirsi della consapevolezza pura. Io dico che la consapevolezza pura è impossibile da raggiungere e che non la padroneggerai mai. Questo perché già la possiedi. Non puoi ottenere qualcosa che hai già. Non è difficile, ma impossibile. È probabilmente per questo che moltissime persone hanno difficoltà a realizzare la consapevolezza pura. Pensiamo che sia qualcosa di comprensibile, che possa essere afferrata dall'intel-

letto. Ma poiché la consapevolezza pura è fondamentalmente il nulla, non possiamo afferrarla né con le mani né con la mente. Non possiamo nemmeno farne esperienza. E anche questo è un punto importante.

Non puoi ottenere qualcosa che hai già. Non è difficile, ma impossibile.

La consapevolezza pura può essere conosciuta solo tramite l'assenza dell'esperienza. È come quando hai scoperto l'intervallo tra i pensieri. È stata un'assenza di esperienza di cui ti sei accorto solo dopo che hai ricominciato a pensare. Perdonate il mio modo di esprimermi, ma il fatto è che alla mente non piace il "nulla". Vuole trastullarsi con le idee o con qualsiasi altra cosa che attiri la sua attenzione. Ecco perché essa rende tanto difficile trovare la consapevolezza pura. Dev'essere così. La mente non può conoscere il "nulla", quindi deve creare una filosofia per definirla e una tecnica complicata per trovarla. Così può divertirsi con sentimenti condizionati, come l'orgoglio e la soddisfazione, illudendosi di aver avuto successo, ma in realtà è tutto un fallimento.

Non si può realizzare la consapevolezza pura lavorandoci su. La si può realizzare non lavorandoci su. Il trucco è tenere la mente occupata con qualcos'altro e poi richiamare l'attenzione sul fatto che la consapevolezza è sempre stata presente. Questo lo abbiamo fatto quando abbiamo trovato l'intervallo tra i pensieri. Ora lo rifaremo, e quando avremo finito, sarai in grado di riconoscere istantaneamente la consapevolezza pura, ogni volta che lo desideri.

Non si può realizzare la consapevolezza pura lavorandoci su. La si può realizzare non lavorandoci su.

Il processo che seguiremo è molto efficace, ma alquanto più lungo del semplice esercizio sull'arresto dei pensieri svolto nel capitolo 5. Trova una sedia comoda e accertati che non sarai disturbato per circa venti minuti. Le prime volte non fare questo esercizio da sdraiato. La mente è più vigile quando il corpo è in verticale.

Esistono vari modi di svolgere la Tecnica della Consapevolezza Pura. Puoi scaricarla gratuitamente (in lingua inglese) dal mio sito web *www.QuantumEntrainment.com* (la password è *qe31*). È in formato MP3, quindi puoi ascoltarla sul computer, sul lettore MP3 o farne un CD. In alternativa puoi leggere al registratore il testo sottostante e ascoltarlo quando sei pronto per l'esperienza. Una terza possibilità è farti leggere le istruzioni da qualcun altro. Una volta che quest'ultima avrà cominciato a leggere, non dovrebbe avvenire alcuna comunicazione tra te e lei. Alla fine della lettura bisognerebbe mantenere il silenzio per due o tre minuti, prima di riaprire gli occhi. A quel punto, non comunicare con chi ha letto fino a quando non sarai consapevole della consapevolezza pura con gli occhi aperti. Infine, come ultima possibilità, puoi leggere le istruzioni un paio di volte e fare l'esercizio a memoria. Anche questo potrebbe funzionare egregiamente, ma ti saranno necessari molti tentativi prima di riuscire a realizzare spontaneamente la consapevolezza pura. Comunque non ti preoccupare, io sono qui per te. Se hai dubbi o domande, puoi contattarmi tramite la pagina "contact Frank" su *www.QuantumEntrainment.com*. Mentre sei sul sito, fai una visita sul blog del QE. Il link si trova sulla homepage del sito. In esso potrai trovare commenti e informazioni lasciati da praticanti del QE, e lasciare tu stesso i tuoi commenti. In un modo o nell'altro arriverai presto a conoscere la consapevolezza pura. Con tutta probabilità non avrai bisogno di più aiuto di quanto ne possano offrire le pagine di questo libro. Ma se vorrai una ulteriore assistenza, sono al tuo servizio. E ora cominciamo la ricerca della consapevolezza pura.

Esperienza numero Quattro: la tecnica della consapevolezza pura

Siediti comodamente su una sedia e tieni le mani separate. Chiudi gli occhi e diventa consapevole della tua mano destra. Non muoverla. Siine semplicemente consapevole. Fai molta attenzione a ciò che senti nella mano destra. Nota se riesci a sentire il tuo battito o qualsiasi tensione muscolare. Avverti qualche fastidio o dolore? Riesci a diventare consapevole di qualche sensazione generale, come caldo, freddo, rilassamento o formicolio?

- (Fai questo per trenta secondi).
- Ora diventa consapevole della mano sinistra, allo stesso modo.
- (Quindici secondi).
- Poi diventa consapevole di entrambe le mani allo stesso tempo.
- (Dieci secondi).
- Diventa simultaneamente consapevole di entrambi i polsi.
- (Solo 2-3 secondi sono necessari per ogni parte del corpo, da qui in poi).
- Entrambe le parti inferiori delle braccia.
- I gomiti.
- Le parti superiori delle braccia.
- Diventa simultaneamente consapevole delle braccia, dalla punta delle dita alle spalle.
- Diventa consapevole della parte superiore della schiena.
- Ora la parte mediana e quella inferiore della schiena.
- Tutta la schiena.
- I lati, dalle ascelle ai fianchi.
- Diventa consapevole del petto.
- L'area addominale.
- La pelvi. Diventa consapevole di tutta la regione pelvica.
- Diventa consapevole della parte superiore dei fianchi.
- La parte superiore delle gambe.
- Le ginocchia.

- La parte inferiore delle gambe.
- Le caviglie.
- Diventa consapevole dei talloni.
- Le piante dei piedi.
- La parte superiore dei piedi.
- Le dita dei piedi.
- Diventa simultaneamente consapevole degli alluci.
- Le seconde dita dei piedi.
- Le terze dita dei piedi.
- Le quarte dita dei piedi.
- Le dita più piccole dei piedi.
- Diventa consapevole delle gambe, delle braccia e del busto.
- Ora diventa consapevole della gola.
- Il mento.
- La mascella.
- L'orecchio destro.
- L'orecchio sinistro.
- Il labbro inferiore.
- Il labbro superiore.
- Diventa consapevole della linea tra le labbra.
- Diventa consapevole della narice destra.
- La narice sinistra.
- La punta del naso.
- Tutto il naso.
- Diventa consapevole della palpebra destra.
- La palpebra sinistra.
- L'occhio destro.
- L'occhio sinistro.
- Il sopracciglio destro.
- Il sopracciglio sinistro.
- Lo spazio tra le sopracciglia. Diventa consapevole dello spazio tra le sopracciglia.

- La fronte.
- La nuca.
- La cima della testa.
- Tutta la testa.
- Diventa consapevole di tutto il tuo corpo. Abbi consapevolezza di tutto il tuo corpo.
- (Dieci secondi).
- Ora diventa consapevole di un'area intorno al corpo, un'area di circa tre metri che avvolge il tuo corpo come un ovale o un uovo.
- (Dieci secondi).
- Ora lascia che la consapevolezza si allontani ulteriormente dal corpo.
- (Cinque, sei secondi. Da questo punto in poi dovremo tenere ciascun oggetto in mente per cinque o sei secondi).
- Diventa consapevole della tua consapevolezza che colma tutta la stanza.
- Ora espanditi oltre la stanza e diventa consapevole della tua consapevolezza in tutto l'edificio.
- Espandendoti oltre l'edificio, diventa consapevole di un'area intorno all'edificio.
- Espandendoti ancora più velocemente verso l'alto, diventa consapevole di tutta la città.
- Espandendoti ancora più rapidamente, diventa consapevole dell'area intorno alla tua città, della campagna e delle città circostanti.
- L'intero Stato e gli Stati vicini.
- Diventa consapevole di tutto il continente.
- Dell'intero emisfero occidentale.
- Di tutta la Terra. Diventa consapevole di tutta la Terra che ruota silenziosamente e potentemente intorno al suo asse.
- Mentre la tua consapevolezza continua a espandersi, la Terra

diventa sempre più piccola e la Luna non è che un puntino d'argento.

- La Terra diventa sempre più piccola, finché è solo una stella luccicante nel cielo.
- La tua consapevolezza continua a espandersi e il Sole ti passa silenziosamente accanto.
- Esso diventa sempre più piccolo, finché raggiunge le dimensioni delle altre stelle.
- Diventi consapevole dei milioni, miliardi e bilioni di stelle che ricolmano il cielo. Tutto è dentro la tua consapevolezza.
- La tua consapevolezza continua a espandersi e le stelle prendono la forma della nostra galassia, che gira silenziosamente e potentemente sul suo asse, in una spirale.
- La tua consapevolezza continua a espandersi e la nostra galassia è sempre più piccola, finché raggiunge le dimensioni di una stella nel cielo.
- Si perde tra le milioni, miliardi e bilioni di altre galassie nel cielo.
- Man mano che la tua consapevolezza si espande includendo ogni galassia, tutta la creazione prende la forma di un ovale o un uovo sospeso e sostenuto all'interno della tua consapevolezza.
- Tutta la creazione è contenuta in questo unico uovo scintillante all'interno della tua consapevolezza.
- Man mano che la tua consapevolezza continua a espandersi, l'uovo della creazione diventa sempre più piccolo.
- Ha le dimensioni di un pompelmo.
- Le dimensioni di un'arancia.
- Le dimensioni di un limone.
- Le dimensioni di un pisello.
- Le dimensioni di una singola, luminosa stella del cielo.
- Man mano che la tua consapevolezza si espande, tutta la creazione acquista le dimensioni di una luminosa punta di spillo, sospesa nella tua consapevolezza sconfinata.

- A quel punto, tutta la creazione – quella singola punta di spillo – si estingue.
- (Trenta secondi).
- Adesso ritorna consapevole di tutto il tuo corpo.
- (Quindici secondi).
- Diventa consapevole di stare seduto in questa stanza, colma della tua consapevolezza. Ogni cosa, nella stanza, è all'interno della tua consapevolezza.
- (Quindici secondi).
- Diventa consapevole del fatto che tutta la creazione è nella tua consapevolezza.
- (Quindici secondi).
- Diventa nuovamente consapevole di tutto il tuo corpo mentre siedi consapevolmente.
- Ora resta comodamente seduto per 2-3 minuti, prima di riaprire gli occhi. Mantieni espansa la tua consapevolezza mentre cominci a riaprire gli occhi.
- (Un minuto).
- Non avere fretta. Prenditi del tempo per uscire, restando consapevole in modo rilassato della consapevolezza che colma l'intera stanza.
- (Un minuto).
- Con gli occhi ancora chiusi, sgranchisci lentamente le dita delle mani e dei piedi, o allungale leggermente. Sii consapevole della tua consapevolezza che permea il corpo e riempie la stanza.
- (Trenta secondi).
- Ora apri lentamente gli occhi, restando consapevole del fatto che la tua consapevolezza riempie l'intera stanza.
- (Dieci, quindi secondi).
- (Con gli occhi aperti). Sei ancora consapevole del fatto che la tua consapevolezza riempie l'intera stanza? Guarda tutti gli oggetti. Sei consapevole della tua consapevolezza tra te e l'oggetto?

La tua consapevolezza è sempre esistita. Tu stai solo cominciando a diventare consapevole di essa al di fuori di te stesso.

- Come ti senti?
- (5-7 secondi).
- Senti pace, serenità? Leggerezza, senso di beatitudine?
- (5-7 secondi).
- Il rilassamento tranquillo che stai sentendo è un Eusentimento. È un riflesso mentale della consapevolezza pura. Non importa se l'avverti sotto forma di gioia, pace o serenità: è il risultato dell'essere consapevoli della consapevolezza pura.
- Sei consapevole della tua consapevolezza che ricolma la stanza in questo momento?
- (3-5 secondi).
- Vedi, è ancora là. È sempre esistita, e ora ne sarai sempre consapevole, ogni volta che vorrai. Rifallo. Diventa consapevole della tua consapevolezza in tutta la stanza.
- (3-5 secondi).
- Ora diventa consapevole della tua consapevolezza in tutto il tuo corpo.
- (3-5 secondi).
- È anche là! La consapevolezza pura è ovunque. È come la giacca che ti dimentichi di stare indossando. Ti basta pensarci per ricordarti che la stai indossando e che ti sta riscaldando. Ogni volta che pensi alla consapevolezza pura, ovvero diventi consapevole di essa, la troverai in attesa di te. Ovunque tu sia c'è anch'essa. È come il neonato di una madre amorevole. Quando il neonato non vede la madre, deve solo guardarsi un po' intorno per scoprire che in realtà lei lo sta guardando con amore.
- Continua: la madre sta guardando? Diventa consapevole della tua consapevolezza che ricolma tutta la stanza, il tuo corpo, la creazione intera.
- (5-7 secondi).

- Tutto ciò non ha richiesto alcuno sforzo, vero? Non hai dovuto fare qualcosa di particolare per trovare la consapevolezza, no? Semplicemente, sei divenuto consapevole della sua presenza. Ora non hai bisogno di una tecnica per trovare la consapevolezza pura (per riprenderla non appena avrai portato a termine la tecnica). Sarai consapevole della consapevolezza pura sempre, senza sforzi. Non è splendido?
- Okay, un'ultima cosa. Richiudi gli occhi e diventa consapevole della tua consapevolezza che ricolma la stanza.
- (Quindici secondi).
- Ora fa attenzione a cosa stai sentendo, al tuo Eusentimento. Devi soltanto capire se avverti pace, serenità, quiete, beatitudine, ecc. Scopri il tuo Eusentimento e osservalo per un po'.
- (Otto, dieci secondi).
- Bello, vero? Ora apri gli occhi. Diventa consapevole della consapevolezza tutto intorno a te e di nuovo identifica il tuo Eusentimento con gli occhi aperti. Potrebbe essere lo stesso o un altro, non importa. Semplicemente, fai attenzione all'Eusentimento che stai provando in questo momento.
- (Otto, dieci secondi).

Per prepararti a creare un evento di guarigione con il *Quantum Entrainment*[®], vorrei che nel corso della giornata, di tanto in tanto, tu diventassi consapevole della consapevolezza pura e dell'Eusentimento a essa associato in quel momento. Forse le prime volte avrai bisogno di cominciare in un ambiente tranquillo, con gli occhi chiusi. Ma dopo un paio di esperienze sarai consapevole dei tuoi Eusentimenti anche in mezzo al traffico dell'ora di punta. Ricorda di diventare consapevole innanzitutto della consapevolezza pura. Poi, mentre starai osservando, il tuo Eusentimento comincerà a rilucere spontaneamente. Se è vero che diventare consapevoli della consapevolezza non richiede sforzi, la mente ha però bisogno di un

po' di tempo per abituarsi a una bella sensazione non associata a un'attività. L'Eusentimento è l'attività più sottile della mente e bastano un paio di esperienze per abituare quest'ultima, solitamente tanto attiva, a restare in quello spazio tranquillo.

Okay, per ora basta. Sono felice di averti accompagnato sin qui. Ora che sei tra i nuovi risvegliati, assapora pienamente la tua nuova consapevolezza e la gioia che l'accompagna.

Capitolo 13

La guarigione in tre passi

I miracoli accadono in contraddizione non con la natura, ma con quanto sappiamo di essa.

S. AGOSTINO

Ci sono solo due modi di vivere. Uno è come se nulla fosse un miracolo. L'altro è come se tutto fosse un miracolo.

ALBERT EINSTEIN

Guarire mediante il *Quantum Entrainment*[®] significa, in realtà, comprendere che non sei tu a operare la guarigione. Non stai creando energie positive che prevalgono su quelle negative. Non stai invocando forze o magie che eseguano i tuoi ordini. Stai creando un'atmosfera all'interno della quale la guarigione accade. Il *Quantum Entrainment*[®] consiste nell'attingere al campo – uso questa espressione in mancanza di un'altra migliore – dell'ordine perfetto. Lì tu non fai nulla e tutto viene fatto per te. Per comodità dirò “Tu guarisci” o “Io ho guarito”, ma le cose non stanno esattamente così. Per prepararci a creare un evento di guarigione dobbiamo adottare il punto di vista corretto. Per me, affermare che non siamo noi a praticare la guarigione non è né un modo di dire né una dichiarazione filosofica. È semplicemente un fatto, basato sull'osservazione. Questa presenza curativa non è una misteriosa forza al di là di te, ma la tua stessa essenza, la consapevolezza pura; niente di più, niente di meno.

Sarai sorpreso di vedere quanto è potente la tua consapevolezza. Sappi, però, che non sei tu a possedere quel potere. Tu sei quel potere. Presto ne farai l'esperienza di prima mano. Sguscerai oltre i confini da te meticolosamente costruiti, nei decenni passati, per definire il tuo piccolo io. Questi confini hanno limitato la tua consapevolezza a pensieri e cose utili a rafforzare il tuo concetto di "io". Tutto ciò sarà messo da parte sin dalla tua prima esperienza del *Quantum Entrainment*[®].

Sarai sorpreso di vedere quanto è potente la tua consapevolezza. Sappi, però, che non sei tu a possedere quel potere.

Ora rimbocchiamoci le maniche e prepariamoci a creare un evento di guarigione. Cominciamo con un semplice caso. Diciamo, per esempio, che un amico ti ha chiesto di liberarlo da un dolore alla spalla sinistra e da una tensione muscolare nella parte superiore della schiena e al collo. Grazie al QE non è necessario conoscere la causa della patologia. La guarigione si verificherà automaticamente al livello causale. In quanto iniziatore del *Quantum Entrainment*[®], avrai solo bisogno di sapere che cosa vuole il partner. Naturalmente, egli vuole liberarsi dal dolore e dalla tensione muscolare. Questo è ovvio. Questa è anche la tua intenzione. Quindi, l'intenzione dichiarata per questa patologia potrebbe essere "libero dal dolore alla spalla sinistra e dalla tensione al collo e nella parte superiore della schiena". Riesci a vedere all'opera le tre P dell'intenzione: presente, precisa e positiva? Vedi quanto è semplice l'intenzione? Questo è tutto ciò di cui hai bisogno.

Prepararsi a guarire

Prima di cominciare, fai muovere al partner la spalla in modo da creare il dolore che vuole eliminare. Invitalo a mostrarti quan-

to è limitata la sua libertà di movimento e qualsiasi altro effetto della sua patologia. Quindi chiedigli di valutare la gravità del suo problema su una scala da uno a dieci, dove dieci è “insopportabile”, e prendi nota di quel numero. Abituati a fare test preliminari e conclusivi. Ciò ti darà un feedback prezioso, soprattutto all’inizio, quando ti starai impraticando con il processo del QE. Se sei un medico, usa gli stessi test che faresti per un trattamento tradizionale. Per esempio, un chiropratico potrebbe usare test ortopedici e neurologici, palpazione e anche raggi X per individuare obiettivamente il problema e determinare i progressi.

Abituati a fare test preliminari e conclusivi.

Concediti qualche secondo per formare chiaramente l’intenzione nella tua mente. In questo caso useremo l’intenzione “Libero da dolori alla spalla sinistra e da tensioni al collo e alla parte superiore della schiena”. Tutto ciò di cui hai bisogno è identificare chiaramente l’intenzione, una sola volta. La consapevolezza pura non è sorda. Saprà ciò di cui hai bisogno. E ora siamo pronti per cominciare.

Triangolazione: il processo del QE in tre passi

(Figura 5: una triangolazione sulla schiena del partner). Sulla spalla, la parte superiore della schiena o il collo del partner, dovrebbe essere facile trovare un muscolo teso o dolorante al tocco. Metti la punta del tuo dito indice (Contatto A) su un muscolo teso. Spingi con decisione, per renderti conto di quanto è duro o teso il muscolo. Poi allenta la pressione e lascia il dito posato leggermente sul muscolo teso. Ora posiziona delicatamente il dito indice dell’altra mano (contatto B) su un qualsiasi altro muscolo. Non occorre che questo muscolo sia teso o dolorante al tocco. Semplicemente, scegli un muscolo a caso e metticci sopra il dito.

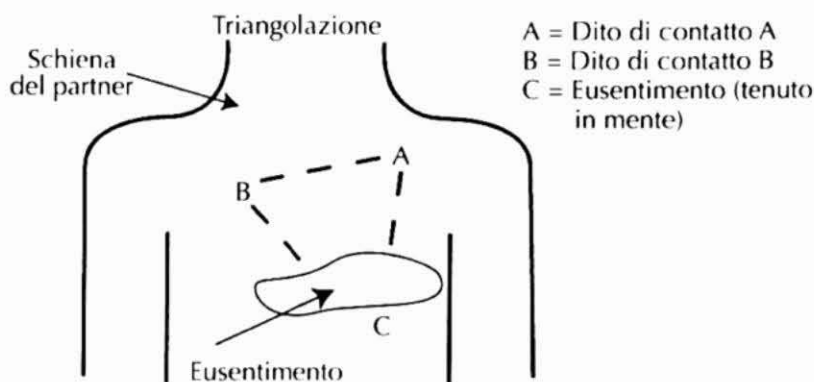


FIGURA 5 – Triangolazione

Ora concentra tutta la tua attenzione sul primo dito (contatto A) e fai la massima attenzione a ciò che senti. Prenditi del tempo per avvertire il calore che viene dal muscolo e arriva alla punta del dito, la consistenza della pelle o dell'abito, la rigidità del muscolo che fa resistenza alla tua pressione, ecc. Diventa consapevole di tutto ciò che puoi nel punto in cui s'incontrano il dito e il muscolo.

Quindi, diventa acutamente consapevole della punta del secondo dito (contatto B), così come hai fatto per il primo dito. Ora diventa chiaramente consapevole di ciò che entrambe le dita stanno sentendo *allo stesso tempo*. Mantieni questa consapevolezza di entrambe le dita per alcuni secondi. A quel punto, mentre la tua attenzione è simultaneamente su entrambe le dita, ti accorgerai che esiste una parte di te che sta semplicemente osservando l'intero processo. Tu – la tua consapevolezza – sei consapevole di entrambe le dita. Per cui, sei consapevole del contatto A, del contatto B e di essere consapevole di entrambi allo stesso tempo. Non importa se sei chiaramente consapevole di questo fenomeno o no: sta accadendo naturalmente, senza sforzo.

Mentre sei consapevole dei due punti in questo modo espanso, non fare nulla. Proprio così: fai semplicemente attenzione a ciò che avverti sulle punta delle due dita e basta. Se stai prestando attenzione simultaneamente alle due dita di contatto e niente altro, comincerai presto ad avvertire una sensazione di tranquillità, serenità o anche pace. Questo è un Eusentimento generato dalla tua consapevolezza espansa. A questo punto, diventa consapevole del tuo Eusentimento mentre tieni la consapevolezza sui contatti A e B. Ora hai tre punti di consapevolezza: il contatto A, il contatto B e il tuo Eusentimento. Il mantenere questi tre punti di consapevolezza viene chiamato "triangolazione". Continua a essere consapevole di tutti e tre i punti fino a che avvertirai un cambiamento nel corpo del partner, soprattutto nei suoi muscoli (le prime volte ciò può richiedere diversi minuti). Questo cambiamento potrebbe essere un allentamento o un ammorbidimento dei suoi muscoli sotto le tue dita. Potresti avere la sensazione che le tue dita si stiano sciogliendo o dissolvendo nei muscoli stessi. Oppure, potrebbe sembrarti che il tuo partner si stia genericamente rilassando. Le sue spalle potrebbero distendersi, lui potrebbe sospirare o fare un respiro più profondo. Se state in piedi, forse ti accorgerai che egli sta oscillando o le sue ginocchia si stanno leggermente piegando.

Tutti questi mutamenti sono segnali che il corpo del tuo partner sta guarendo. Si sta riorganizzando per eliminare il dolore e le tensioni disordinate. Dopo che avrai notato uno di questi segni indicatori, continua a triangolare mantenendo l'attenzione sui due punti di contatto e il tuo Eusentimento un po' più a lungo. Poi leva le dita. Congratulazioni, hai appena completato la tua prima sessione di *Quantum Entrainment*[®]. Con sole due dita e il tuo Eusentimento hai eliminato il dolore del tuo partner!

Cosa fa il partner mentre crei questo evento di guarigione? Assolutamente nulla. Spesso i partner mi chiedono se devono rilassarsi, meditare o ripetere la loro intenzione. Non dovrebbero fare

nulla. Non dovrebbero provare ad aiutarti in alcun modo. Se lo facessero, otterrebbero solo di rallentare o neutralizzare i tuoi sforzi. La ragione è che se la loro mente è affaccendata in altre cose, è meno aperta all'influsso guaritore generato dal QE. Una mente neutra ricadrà naturalmente e senza sforzo nelle acque curative della consapevolezza pura. Metti comodi i tuoi partner. Se vogliono, possono chiudere gli occhi, ma questa è tutta la preparazione di cui hai bisogno. Se desiderano aiutarti in qualche modo, puoi dire loro che la cosa migliore che possono fare è lasciare che la loro mente vaghi dove vuole. Il *Quantum Entrainment*[®] funziona benissimo nelle circostanze più difficili. Forse il tuo partner starà attraversando un grande dolore fisico o emotivo; forse ti capiterà di praticare il QE in un pronto soccorso, un centro commerciale affollato o comunque un contesto poco favorevole, ma la guarigione avverrà comunque. Per cui, non pensare che queste cose ti limitino. Tuttavia, se è possibile scegliere, un contesto propizio, con un partner accondiscendente, è sempre preferibile.

La seduta di QE in sintesi

- Il partner descrive il dolore.
- Test preliminare.
- Pensa all'intenzione.
- Diventa consapevole del contatto A (muscolo teso o dolorante).
- Diventa consapevole del contatto B.
- Diventa consapevole di A e B allo stesso tempo.
- Aspetta l'Eusentimento.
- Mantieni la consapevolezza di A, di B e dell'Eusentimento.
- Il muscolo sotto il contatto A si rilassa (o altri segni di rilassamento).
- Test conclusivo.

Capitolo 14

Cosa fare dopo una Sessione di QE

Fu un amore a prima vista, eterno: un sentimento ignoto, insperato, inatteso... almeno dal punto di vista della consapevolezza conscia; esso s'impadronì completamente di lui, e lui comprese, con una meraviglia piena di gioia, che sarebbe durato tutta la vita.

THOMAS MANN

Ora vorrei chiederti: quando hai finito la tua sessione di QE, ti sei sentito rilassato e sereno? Il *Quantum Entrainment*[®] guarisce il guaritore e il paziente allo stesso tempo. Sia te che il tuo partner dovrete sentirvi un po' più rilassati e sereni, al di là di qualsiasi emozione che potreste stare provando. Il rilassamento è la reazione del corpo alla presenza curativa della consapevolezza pura. La pace è il riflesso della consapevolezza pura nella mente. Accertati che il tuo partner stia comodo. L'esperienza del QE può essere un po' disorientante, per certe persone. L'afflusso improvviso della consapevolezza pura potrebbe allontanarle per un po' da questo mondo. In seguito, esse potrebbero avere bisogno di un po' di tempo prima che la mente e il corpo si riorientino nel qui e ora. Quando questo accade, generalmente occorrono solo pochi minuti. Dài spazio a queste persone finché non saranno pronte a riprendersi.

Il Quantum Entrainment[®] guarisce il guaritore e il paziente allo stesso tempo.

In certi casi, soprattutto dopo una sessione estesa di *Quantum Entrainment*[®], il partner potrebbe avere bisogno di un tempo maggiore per abituarsi al suo nuovo corpo; inoltre, potrebbe essere così stanco o rilassato che non avrà più voglia di muoversi. Se possibile, assicurati che il partner possa avere il riposo di cui ha bisogno. Questa stanchezza vuole semplicemente dire che vengono rilasciate grandi quantità di stress fisici ed emotivi, e il riposo è il modo migliore per far accadere questa transizione. Dopo tutto, il riposo è il guaritore universale e la consapevolezza pura è il riposo più profondo possibile. Se il tuo partner non riesce a riposare subito, suggeriscigli di andare a letto presto quella sera. Si risveglierà in un mondo nuovo e avrà una marcia in più.

Il riposo è il guaritore universale e la consapevolezza pura è il riposo più profondo possibile.

Il momento migliore per effettuare il test conclusivo è non appena hai finito la sessione di *Quantum Entrainment*[®] e il tuo partner è in uno stato stabile. Fagli fare la stessa cosa che ha fatto prima della sessione di QE, facendogli valutare il problema da 1 a 10. Per tornare all'esempio precedente, fai compiere al partner gli stessi movimenti con la spalla e fagli valutare il dolore e la tensione muscolare. Questo è per te un feedback indispensabile, nei primi stadi di apprendimento del QE. È anche utile per il tuo partner disporre di una valutazione più oggettiva della guarigione avvenuta nel suo corpo.

Il QE guarisce così rapidamente e velocemente che sembra che nulla sia cambiato. Per molti partner il test conclusivo è una vera e propria rivelazione. Non mi stanco mai di osservare il loro volto quando effettuano il test conclusivo scoprendo che un dolore o una restrizione di cui avevano sofferto per trent'anni sono spariti in trenta secondi.

Il QE guarisce così rapidamente e velocemente che sembra che nulla sia cambiato.

Il QE funziona sempre, ma non sempre nel modo che vorresti. Questo perché la consapevolezza pura conosce il quadro generale e sa esattamente come dovrebbe avvenire la guarigione. C'è sempre un significativo alleviamento dei sintomi, subito dopo una sessione di QE. Se all'inizio il problema non è completamente sparito, il corpo impiegherà un po' più di tempo ad adattarsi. La guarigione continuerà ad avvenire anche il giorno successivo e la si potrà osservare persino dopo settimane. Non è raro per me fare QE su un partecipante a un seminario, al mattino, e osservare subito una valutazione inferiore di molti punti nel test conclusivo. Poi, alla pausa, il dolore è completamente sparito. Anche se la correzione vera e propria accade istantaneamente, grazie alla consapevolezza pura durante la triangolazione, ci potrebbe volere ancora del tempo affinché il corpo integri tali correzioni dal punto di vista fisiologico. In seguito parleremo di questo più approfonditamente.

Non c'è una regola secondo cui non si può rifare il QE per lo stesso problema. Se credi che possa essere utile, ripeti la sessione. O, ancora meglio, fai applicazioni multiple durante un'unica sessione. Semplicemente, tieni fermo il tuo contatto A e sposta il dito B in aree diverse. Puoi anche muovere entrambe le dita, se lo desideri. Dipende tutto da cosa senti che è meglio fare.

Pratica il QE tante volte quante vuoi. Non puoi fare danni. Non credere, però, che più lo fai meglio è. Non è così. Dovresti tenere in mente che una sola sessione breve è sufficiente, e comportarti di conseguenza. Tra poco ti mostrerò come fare il QE esteso. Ora, però, restiamo alle cose basilari. D'accordo?

A questo punto, praticamente hai già finito. Le prime volte, però, mentre ti stai ancora impraticando con il QE, non sarà

male porre al partner alcune domande. Chiedigli come si sentiva durante il QE e se, oltre al problema originario, ne è scomparso qualcun altro. Interrogalo sul suo benessere emotivo. In breve, fai tutte le domande che ti servono per capire meglio il potere e il potenziale del QE.

Pratica il QE tante volte quante vuoi.

L'intero processo del *Quantum Entrainment*[®] dovrebbe essere piacevole. Se all'inizio ti sembra di esserti perso tra le istruzioni, è naturale. Il processo è scorrevole, ma leggerlo richiede molto più sforzo del farlo davvero. Rilassati e segui le istruzioni con un senso di avventura e giocosità. Tutti possono fare il QE. Tu non sei un'eccezione.

Il *Quantum Entrainment*[®] è semplice e immediatamente efficace, ma è una cosa radicalmente nuova e all'inizio avrai bisogno di praticarlo spesso. Ricorda: chi ben comincia è a metà dell'opera. Più feedback raccogli in queste fasi, più sarai in grado di applicare efficacemente il QE. Pratica il QE su tutti: amici, familiari, vicini, persino i tuoi animali domestici. Tra poco imparerai il QE remoto. Grazie a esso non avrai nemmeno bisogno che il partner ti stia vicino. Puoi stare comodamente seduto a casa tua e creare un evento di guarigione su amici e parenti, anche se si trovano sparsi per il mondo.

Le prime volte che pratichi il *Quantum Entrainment*[®] consiglio a te e al tuo partner di restare in piedi. Il motivo principale per stare in piedi è che otterrai un feedback più preciso dal tuo partner. In particolare, ti accorgerai se sta oscillando, segno che la consapevolezza pura è all'opera, oppure se starà facendo un profondo respiro, altro segno che il QE sta operando i suoi effetti magici. Non è altrettanto facile cogliere questi segnali se il partner è seduto o sdraiato.

Ti consiglio anche di cominciare a lavorare, le prime volte, sulla schiena del partner, o almeno dove non può vederti.

Il fatto che lui non possa vederti gli permette di rilassarsi più di quanto potrebbe se invece ti guardasse. Ai fini della sua guarigione non è importante. Il *Quantum Entrainment*[®] funzionerà a prescindere dallo stato mentale del partner. Questo consiglio è più per la tua tranquillità e concentrazione. Alcuni iniziatori sono un po' troppo auto-consapevoli all'inizio e possono distrarsi se il partner osserva ogni loro movimento.

Il Quantum Entrainment[®] funzionerà a prescindere dallo stato mentale del partner.

Un altro dettaglio pratico: non devi necessariamente mettere le dita sull'area dolorante. Puoi toccare un punto a piacere del corpo per guarire un'area qualsiasi, inclusi gli organi interni. Una volta, mi trovavo a una fiera del libro a presentare *Beyond Happiness: How You Can Fulfill Your Deepest Desire* [un altro libro dell'autore; N.d.T.], quando un collega scrittore si è avvicinato dicendo di aver sentito che usavo una strana tecnica per guarire il dolore. Gli ho chiesto quale fosse il suo problema. Eravamo stati in piedi per diverso tempo e, a causa di un'artrite, il suo ginocchio era gonfio e infiammato. Gli feci un test preliminare semplicemente chiedendogli di stare in piedi, sul ginocchio, in modo da aumentare il dolore di quest'ultimo. Quindi lo feci sedere su una pila di libri. Poiché non avevo voglia di chinarmi per toccargli il ginocchio, misi le dita sulle sue spalle. Egli si girò immediatamente ricordandomi che gli faceva male il ginocchio, non la spalla. Lo rassicurai che stavo lavorando sul suo ginocchio. Formai l'intenzione e cominciai la triangolazione sui muscoli superiori della spalla. Meno di un minuto più tardi, gli chiesi di stare in piedi come aveva fatto prima, per testare il ginocchio. Egli lo fece e – questa parte non mi stanca mai – strabuzzò gli occhi per la meraviglia. Senza più alcun do-

lore, ritornò al suo stand e vendette più libri di me. Le mie dita avevano toccato le sue spalle, ma l'intenzione aveva fatto sì che fosse il ginocchio a ricevere la guarigione.

Talvolta un dolore o un altro sintomo peggiorerà prima di guarire. Comunica al tuo partner che ciò è normale. In questa fase il corpo ha bisogno di esacerbare la malattia per un breve periodo, al fine di poterla guarire. Continua a triangolare e il dolore si placherà velocemente. In qualche occasione il paziente proverà troppo dolore per continuare. In tal caso, è bene interrompere il QE. Magari puoi praticare il QE su un altro problema, oppure stare seduto ad aspettare, senza fare nulla. Dopo qualche minuto pratica il test conclusivo per vedere se il problema persiste. Se sì, ripeti il QE. Con tutta probabilità il dolore si dissolverà senza lasciare strascichi.

Un'ultima cosa: poiché non stai operando alcuna guarigione, non puoi attribuirti il merito dei risultati. Questo è un punto molto importante. Se non ti prendi il merito dei risultati, non puoi attaccarti a questi ultimi. Vedi dove voglio arrivare? Se non sei attaccato ai risultati della tua sessione di QE, sei in grado di accettarli, qualunque essi siano. L'accettazione completa dei frutti del tuo QE, che siano più o meno grandi di quanto ti aspettavi, diminuisce le disarmonie mentali. Una mente libera da disarmonie è capace di riflettere gli Eusentimenti. E gli Eusentimenti, come ormai sappiamo, sono necessari alla guarigione.

Se non sei attaccato ai risultati della tua sessione di QE, sei in grado di accettarli, qualunque essi siano.

Quando t'imponi di guarire, diminuisce le tue probabilità di successo. Per esempio, supponiamo che la televisione locale voglia fare un servizio sulle tue doti di guaritore, basandosi sui notevoli successi che hai già ottenuto. Quando i giornalisti arrivano, la

reporter ti chiede di praticare il QE sui suoi problemi digestivi. Cominci a pensare che sarebbe meglio se tu superassi brillantemente la prova, altrimenti l'intervista sarà di breve durata. A questo punto, in te comincia a prendere forma un classico caso di ansia da prestazione. Cercando di non mostrare imbarazzo, prendi i contatti A e B e aspetti il tuo Eusentimento. Il pensiero di dovere per forza guarire la reporter ti rende teso e inoltre pensi a che effetto farai al telegiornale delle sei. L'Eusentimento non riesce a irrompere nella tua consapevolezza, perché stai cercando di guarire tramite i pensieri. Poiché l'Eusentimento non appare, cominci a forzare l'energia e a ripetere la tua intenzione come se stessi suonando un tamburo. A questo punto, tanto varrebbe offrirle dei digestivi, perché la tua mente paranoica non riesce a guarirla.

Il QE integra eccellentemente le tradizionali cure mediche.

È molto più semplice cominciare una sessione di QE dicendo al partner che non sai quanto sarà profonda la guarigione. Potresti per esempio dirgli: "Accetteremo qualsiasi risultato otterremo". Dovresti anche menzionare che non tutto sarà immediatamente evidente e che la guarigione potrebbe continuare per diversi giorni dopo la sessione. Infine, puoi accennare al fatto che risultati più profondi possono richiedere, talvolta, ulteriori sessioni di QE.

Ora che sai come creare un evento di guarigione, penso che sia giusto da parte mia fornirti certe ulteriori informazioni che potrebbero estendere e approfondire la tua esperienza di guarigione. Per esempio, finora abbiamo appena menzionato la guarigione psicologica, eppure è proprio in quest'area che il *Quantum Entrainment*® eccelle.

Ma prima di cominciare, vorrei cogliere l'occasione per ricordare una cosa che dovrebbe essere ovvia. Il *Quantum Entrainment*® può essere usato per qualsiasi tipo di guarigione e andrebbe sempre

praticato insieme a cure mediche qualificate, non al loro posto. Il QE integra eccellentemente le tradizionali cure mediche. Esso non può fare altro che migliorare i risultati di altri sistemi di cura, migliorando la portata della guarigione e diminuendo considerevolmente il tempo totale di essa. Molte volte, se il QE viene effettuato prima della visita del medico, accade che i sintomi spariscono. Ma anche se i sintomi si attenuano, bisogna sempre ricorrere all'assistenza professionale, per essere certi che non vi siano eziologie sottostanti o ulteriori problemi non ancora venuti alla luce.

Più pratici il QE, più nella tua vita avverrà la guarigione. La tua crescente familiarità con la consapevolezza pura si riverbera nella vita di tutti i giorni, portandoti a un livello di appagamento inimmaginabile. Con la sola consapevolezza puoi iniziare un evento di guarigione, ovunque tu sia. Essenzialmente stai imparando ad amare, anche se in realtà non puoi imparare ad amare, perché tu sei amore. La gioia eterna e l'amore illimitato non si possono creare. Esistono sempre, altrimenti non sarebbero eterni e illimitati. Stanno aspettando di essere scoperti da noi. La consapevolezza pura è l'amore puro. Essere consapevoli è l'amore incondizionato in azione. Abbiamo sentito dire che l'amore vince ogni cosa. Ora abbiamo l'opportunità di dimostrarlo. Man mano che continuerai a praticare il *Quantum Entrainment*[®], ti ritroverai immerso nella gioia di aiutare gli altri e di ricevere la loro gratitudine per aver condiviso questo processo così semplice e trasformativo. E finora ci siamo limitati a grattare la superficie. Aspetta di vedere cosa sta per arrivare.

Capitolo 15

Guarigione psicologica

Devi aver fallito totalmente in qualche cosa, oppure aver sperimentato un dolore o una perdita profondi, per essere attratto dalla spiritualità. O forse il tuo stesso successo è diventato vuoto e privo di senso, rivelandosi quindi un fallimento.

EKHART TOLLE

La delusione che provi quando le cose non vanno come vorresti: diventane consapevole! Questa è la libertà.

ANTHONY DE MELLO

Finora abbiamo parlato soprattutto delle applicazioni del *Quantum Entrainment*[®] alle malattie fisiche. Ciò è già notevole, ma c'è di più. Il QE emozionale è un potente strumento per lenire il dolore psicologico. Come per gli squilibri fisici, è possibile rimuovere all'istante i disturbi psichici. Il dolore psicologico può affondare le sue radici in quello che la mente percepisce come il nostro passato. Il *Quantum Entrainment*[®] non riconosce né il passato né il futuro. Entrambi i concetti sono illusioni e legano sempre più saldamente la mente alla spirale dell'entropia. Ovvero, il flusso del tempo viene creato nella mente. Questa fissazione su ciò che è stato o che sarà getta i semi della malattia psicologica. Tale seme può sbocciare e dare frutti solo sotto l'occhio vigile del padre tempo.

Secondo la fisica quantistica, il tempo non scorre. La freccia del tempo punta nella direzione del decadimento. La freccia indi-

ca, ma non si muove, così come l'ago della bussola indica il nord senza andare in quella direzione. È il movimento della nostra mente a creare l'illusione del tempo.

Il QE emozionale è un ottimo strumento per lenire il dolore psicologico.

Per facilitarti la comprensione, faccio un esempio. A me piace andare al cinema. Per un paio di ore sono completamente assorbito dalle illusioni che scorrono sullo schermo. Quando entro nel cinema, mi lascio alle spalle la mia vita quotidiana. Benché il film sia solo un tremolio di luci e ombre, rappresenta quella più grande illusione che chiamiamo "vita reale" e che ci aspetta fuori dalle porte del cinema.

L'illusione del movimento si crea nella nostra mente quando il pensiero oscilla tra passato e futuro. I pensieri sul futuro e sul passato costruiscono un ponte mentale che attraversa il "momento" onnipresente della consapevolezza pura. La nostra coscienza vola di pensiero in pensiero, lasciandosi sfuggire la consapevolezza pura. È come guardare un film. La sua pellicola è una lunga scia di singole immagini o fotogrammi. In un secondo sullo schermo passano ventiquattro fotogrammi statici. Si tratta di una velocità maggiore di quella captabile dal cervello, quindi abbiamo l'impressione che le immagini statiche si stiano muovendo. Questo è incredibile: scorgiamo movimento laddove non ce n'è. Questa è l'illusione creata da un film.

La nostra coscienza vola di pensiero in pensiero, lasciandosi sfuggire la consapevolezza pura.

Allo stesso modo, il tempo è l'illusione prodotta dalla mente. I singoli pensieri sono come i fotogrammi di un film. Come ricorderai, i pensieri individuali si staccano dalla consapevolezza

pura e viaggiano fino allo schermo della nostra coscienza. Si succedono così velocemente da ricordare i fotogrammi di un film. Quella illusione di movimento è ciò che chiamiamo tempo.

Quando pensiamo agli eventi futuri, stiamo andando in avanti nel tempo. Quando torniamo ai ricordi, andiamo indietro. Tutto questo movimento ha luogo nella mente. Esso non esiste in nessun altro luogo dell'universo, al di fuori della tua mente. Anche se può sembrare diversamente, non condividi il tuo tempo, il tuo futuro e il tuo passato con nessun altro.

Un proiettore video funziona in base a un semplice principio. Una forte luce bianca attraversa la pellicola e crea una immagine sullo schermo del cinema. Il movimento della pellicola, fotogramma dopo fotogramma, crea l'illusione del movimento sullo schermo. Noi, il pubblico, sediamo con aria soddisfatta osservando le vicende degli attori, dimenticando che si tratta di semplici luci e ombre create da una sorgente di luce che attraversa una pellicola, sul fondo della sala. Piangiamo e ridiamo come se l'illusione fosse reale.

La nostra vita è come un film. Si svela pensiero dopo pensiero, minuto dopo minuto, anno dopo anno. Noi, il pubblico, restiamo completamente assorbiti dagli eventi del nostro film. Ci preoccupiamo per le bollette, amiamo la nuova casa, osserviamo i bambini crescere, riflettiamo sulla nostra morte. Come i film, la nostra vita è una illusione, un gioco di luci e ombre. Non fraintendermi. La nostra vita esiste, ma non nel modo in cui crediamo. Questa identità sbagliata provoca un enorme dolore che non fa che diventare più acuto, generazione dopo generazione.

La nostra vita è come un film. Si svela pensiero dopo pensiero, minuto dopo minuto, anno dopo anno.

Il *Quantum Entrainment*[®] emozionale blocca la mente a metà. Fa sì che essa presti attenzione all'adesso, sottraendole

le preoccupazioni sul passato e sul futuro, i sensi di colpa, le ansie e le paure. Quando triangoliamo un disturbo psicologico, gettiamo la vivida luce della consapevolezza pura su di esso. Questo ci porta istantaneamente al di fuori della nostra modalità "film". Per un momento usciamo dallo schermo e torniamo tra il pubblico. Lì possiamo osservare le emozioni e gli eventi disarmonici con calma e chiarezza guaritrici. Il film della nostra vita continua a dispiegarsi come prima, ma senza l'influenza di quelle emozioni dolorose e depressive.

Il film della nostra vita continua a dispiegarsi come prima, ma senza l'influenza di quelle emozioni dolorose e depressive.

Come funziona il QE emozionale

Eliminare il dolore psicologico è facile come eliminare il dolore fisico, anche di più. Non abbiamo nemmeno bisogno di sapere cosa stia provocando stress emotivo nel partner. In effetti, ti consiglio caldamente di lasciare che i fatti privati del partner restino tali. Questo per due ragioni. Anzitutto, in tal modo permetti al partner di mantenere una certa privacy, il che può essere importante soprattutto se non ti conosce bene o comunque non vuole raccontare i fatti suoi. Secondo, in tal modo eviti di avere a che fare con le emozioni altrui. Esse potrebbero prosciugare la tua energia. Infine, come minimo risparmi tempo.

Il QE emozionale è assolutamente sicuro. Non è una terapia. Non richiede analisi né training, perché l'inziatore non fa nulla. La guarigione si compie allorché il partner immerge i suoi problemi emotivi nelle acque curative della consapevolezza pura. L'inziatore non fa che avviare il processo: tutto qui. Non devi perdere tempo in un mare torbido di emozioni contorte. Lasciale ai professionisti.

Eliminare il dolore psicologico è facile come eliminare il dolore fisico, anche di più.

E a proposito dei professionisti, se sei uno psichiatra, uno psicologo o uno psicoterapeuta, puoi usare nella tua pratica il QE con ottimi risultati. Puoi fare il QE emozionale subito dopo il test preliminare. È possibile eliminare molte delle principali fonti di stress con poco sforzo, permettendoti successivamente di focalizzarti su ciò che rimane mediante tecniche più tradizionali. Il QE emozionale fa miracoli anche su pazienti stabilizzati. Talvolta può aiutare a rimuovere blocchi di vecchia data, accelerando il processo di guarigione in generale. Una volta ebbi come partner una psicologa con 25 anni di pratica professionale. Sono stato in grado di avviare una trasformazione radicale della sua vita in pochi minuti. Lei si trascinava dietro un certo trauma sin dall'infanzia. Aveva sperimentato molti approcci, con diversi terapisti, nell'arco della sua carriera professionale. Quei pochi minuti di QE emozionale terminarono sei anni fa e da allora lei è emotivamente libera dal suo problema (né esso farà più ritorno).

La guarigione che accade durante il QE emozionale è permanente. La paura è l'emozione fondamentale da cui si generano tutte le altre. La paura, come ricorderai, nasce quando l'ego apparentemente si stacca dalla consapevolezza pura per assumere una propria identità. Non importa se il tuo partner sta sperimentando rabbia, ansia, senso di colpa o tristezza: alla radice di tutto c'è la paura della separazione dalla consapevolezza pura. Il QE emozionale sommerge la paura con un senso di pienezza, riportando l'ego nell'abbraccio della madre. Il ricordo resta appena una increspatura nella consapevolezza, mentre l'emozione debilitante si smarrisce in un oceano di beatitudine.

La guarigione che accade durante il QE emozionale è permanente.

Come applicare il QE emozionale

Innanzitutto informa il partner che non hai bisogno di conoscere le sue sofferenze psicologiche. Digli che sarà la consapevolezza pura a operare la guarigione; tu non farai che avviare il processo. Lui può anche tenere per sé i motivi della sua infelicità emotiva.

Chiedigli di pensare all'episodio che sta creando lo stress. Se non c'è un episodio in particolare, chiedigli d'individuare tra sé e sé l'emozione. Poi incoraggialo a percepirla sempre più intensamente. Quando arriva al limite massimo, chiedigli di valutare il disagio emotivo da 1 a 10, dove 10 sta per intollerabile. Ricorda il numero di questo test preliminare.

Procedi come hai fatto per i problemi fisici (si veda il paragrafo "Triangolazione: il processo del QE in tre passi"). Innanzitutto individua un muscolo teso o dolorante che funga da contatto A. Poi trova il contatto B. Diventa intensamente consapevole del contatto A, poi di quello B, quindi di entrambi allo stesso tempo. Aspetta che il tuo Eusentimento affiori e mantieni la consapevolezza di tutti e tre fino a quando avvertirai i muscoli del partner rilassarsi sotto le tue mani.

Quando avrai finito la sessione, concedi al partner del tempo per riorientarsi. Il QE emozionale potrebbe talvolta richiedere più tempo del QE applicato sui disturbi fisici. Non appena il partner è pronto, fagli rivivere lo stesso episodio e chiedigli di valutarlo da 1 a 10. In genere i partner dicono di non riuscire nemmeno a richiamare alla mente quella emozione. Oppure dicono: "Ci sto provando, ma tutto quello che riesco a ottenere è una intensità 1 o 2". Ti accorgerai che i loro muscoli facciali si saranno rilassati e che la loro voce sarà tranquilla.

Il QE emozionale elimina all'istante le emozioni scomode, anche quando non conosciamo la loro causa. La consapevolezza pura è capace di andare alla radice senza la coscienza vigile. Talvolta il partner potrebbe ricordare l'evento spiacevole e

farne menzione durante la sessione. Questo accade soprattutto quando viene riportato alla luce un trauma infantile sepolto in profondità. Non mettere troppa enfasi su questo. Chiedi al partner di restare in silenzio e di chiudere gli occhi, se vuole. L'emozione sgradevole è già stata neutralizzata quando il partner ha avuto questo ricordo. Non occorre spendervi altro tempo. Sii soddisfatto di essere riuscito a provocare la guarigione del conflitto emotivo del tuo partner, e del fatto che nel nostro mondo inquieto brilla una candela in più.

Il QE emozionale elimina all'istante le emozioni scomode, anche quando non conosciamo la loro causa.

Capitolo 16

Il QE remoto

*Le persone più sagge sanno di conoscere pochissimo.
Chi non sa nulla è più vicino alla verità...*

THOMAS JEFFERSON

*Tutte le verità sono facili da capire, una volta scoperte;
il punto è scoprirle.*

GALILEO GALILEI

Il *Quantum Entrainment*[®] remoto consiste nel praticare il QE su un partner senza toccarlo. È possibile effettuare il QE remoto da un angolo all'altro della stanza o da un angolo all'altro del pianeta. Recentemente ho avuto occasione di praticare su una partner che si trovava a Salisburgo, in Austria. In linea d'aria si trattava di una notevole distanza dal mio ufficio di Sarasota, in Florida.

Maria, una studentessa salisburghese, era sempre inquieta e ansiosa. Mi disse: «Dall'istante in cui mi alzo a quello in cui mi riaddormento, ho sempre la sensazione di stare studiando per un esame finale». Abbiamo comunicato via e-mail. Non le ho mai parlato, né so che aspetto abbia. Tutto quello che mi arrivava di lei erano parole elettroniche tramite e-mail.

È possibile effettuare il QE remoto da un angolo all'altro della stanza o da un angolo all'altro del pianeta.

Maria voleva liberarsi dall'ansia che la opprimeva costantemente. Desiderava una energia più diretta che sostituisse l'animazione febbrile, discontinua, che caratterizzava la sua vita. Praticai il QE remoto a Sarasota quella sera stessa, ovvero alle quattro del mattino di Salisburgo. Quando accesi il mio computer portatile la mattina dopo, trovai ad aspettarmi la risposta di Maria. La riporto qui, con solo poche correzioni grammaticali, anche se forse avrei fatto meglio a eliminare qualche punto esclamativo.

«Caro Frank,

voglio ringraziarti di tutto cuore per il tuo aiuto!!! Desidero dirti che quando mi sono alzata questa mattina, è stata la prima volta, da molto tempo, che ho avuto la sensazione "tutta l'energia del mondo è mia". Voglio dire che ho sentito una energia e un potere enormi, e inoltre, quando facevo jogging stamattina, avevo pensieri ed energia positivi in abbondanza. Quindi, qualcosa è cambiato e ne sto ancora godendo i benefici!!!!

GRAZIE!!!!

Mi auguro che tu capisca il mio inglese, so che non è perfetto ;-)
Vielen Dank e molta luce e saluti da Salisburgo,
Maria».

L'entità "Maria" è composta della stessa materia dell'entità Frank. La consapevolezza pura non è confinata nel tempo e nello spazio. È sempre e ovunque. È solo la nostra concezione limitata, il nostro "io", che crea il tempo e limita lo spazio. Io ho ispirato un evento di guarigione nell'entità chiamata Maria percependo ciò che ci unisce, non ciò che ci divide. Quello che ci unisce è la consapevolezza pura. Quando pratici il QE, operi da tale base comune per generare cambiamenti nel mondo delle differenze.

Ho ispirato un evento di guarigione nell'entità chiamata Maria percependo ciò che ci unisce, non ciò che ci divide.

Nella fisica quantistica, questa interazione istantanea a distanza è nota come "reticolato quantico". A ogni modo, il reticolato non può trasmettere informazioni a velocità maggiori di quella della luce. Se l'informazione curativa trasmessa a Maria è stata più veloce della luce, non saprei. L'argomento sarebbe assai interessante, ma certo travalicherebbe i limiti di questo piccolo libro. Per i nostri scopi, adesso, questo non ci riguarda. In qualche modo l'informazione di guarigione è riuscita a percorrere gli ottomila chilometri che la separavano dalla casa di Maria, e non si è dovuta fermare per strada a chiedere la direzione. Questo, per me, è sufficiente.

Vorrei accennare ancora a una cosa, prima d'insegnarti a praticare il QE remoto. Se non riesci a credere al QE remoto, non preoccuparti. Riuscirai a praticarlo lo stesso. Il *Quantum Entrainment*[®] è una procedura scientificamente riproducibile. È reale. Non ha bisogno di fede per funzionare. E se non ci credi, chiedi agli animali domestici che sono guariti grazie al QE se prima hanno dovuto dichiarare di credere al *Quantum Entrainment*[®].

Il Quantum Entrainment[®] è una procedura scientificamente riproducibile. Non ha bisogno di fede per funzionare.

Come fare il QE remoto

Fondamentalmente si triangola come nelle altre forme di *Quantum Entrainment*[®]. I punti essenziali sono gli stessi, con alcune varianti. Com'è ovvio, dobbiamo compensare la mancanza di un partner fisico. Il QE remoto è infinitamente più facile da imparare di altre attività in cui si ha bisogno di un partner. Per qualche oscura ragione mi viene in mente il tango. Okay. Ecco qualche suggerimento.

Usa un surrogato

Un surrogato è un sostituto, qualcuno che prende il posto del nostro partner. Qualsiasi corpo caldo andrà bene: il coniuge, i bambini, lo strillone dei giornali, il ragazzo nella stanza a fianco. Semplicemente, pratica il QE remoto sul surrogato fisicamente presente come se il partner assente fosse in piedi di fronte a te. Accertati che la tua intenzione includa il nome, l'immagine o l'idea del tuo partner mancante.

Come surrogato puoi impiegare anche gli animali domestici. Di solito essi svolgono il loro compito molto bene perché non fanno domande. Sono avvezzi allo strano comportamento dei loro padroni e probabilmente si sottometteranno volentieri alla sessione, soprattutto se sanno che alla fine di essa li aspetterà del cibo. Se i tuoi unici animali domestici sono piranha affamati, probabilmente sarà meglio praticare un tocco veloce e avere cerrotti a portata di mano. In questo caso il lato positivo è che il cibo sarà fornito durante la sessione di QE, anziché al termine.

Un terzo tipo di surrogato potrebbe essere una bambola o un animale imbottito. In realtà puoi anche fare un disegno su un foglio e usare quello. Oppure scrivere semplicemente il nome del partner. Tutti questi sostituti funzionano ugualmente bene. Prova. Avrai una piacevole sorpresa.

Immaginazione

Se hai una immaginazione molto vivida, puoi crearti un'immagine mentale del partner e triangolarla. Le tue dita non toccheranno veramente la carne, quindi dovrai immaginare anche essa. Come saprai quando fermarti? Avvertirai il rilassamento, o lo scioglimento, sotto le tue dita immaginarie, come se fosse reale.

Il QE dell'immaginazione si può fare in due modi. Puoi immaginare di essere laddove è il tuo partner. Immagina che stia seduto nella sua sedia preferita mentre applichi il QE remoto.

Un'altra possibilità è portare il partner da te. Immagina che ti stia proprio di fronte mentre pratichi le tue arti magiche. Ma puoi anche usare il luogo d'incontro che preferisci. Letteralmente, l'unico limite che hai è la tua immaginazione.

Il QE d'aria

Hai presente una chitarra d'aria, quella che si finge di tenere tra le mani e suonare selvaggiamente, magari davanti a uno specchio? Ebbene, il QE d'aria è qualcosa di simile. In piedi o seduto, immagina di avere il partner di fronte a te. È indifferente se tieni gli occhi aperti o chiusi. Ora muovi il corpo e allunga le mani per posizionare le dita sul partner assente. Fai tutto come se egli fosse davvero presente. Cerca di non farti scoprire da tua moglie.

Il QE remoto è uno splendido modo per fare tutti i QE che devi fare. Io faccio una sessione notturna, prima di andare a letto. Di solito ho un elenco di persone che mi hanno chiesto aiuto durante il giorno. Includo anche coloro che hanno bisogno di un'assistenza continuata a causa di patologie croniche o potenzialmente mortali, come l'Alzheimer e il cancro. Gli amici che pensavano che la pratica continua del QE fosse una cosa strana, ora chiamano regolarmente per avere il QE remoto.

La mia figlia più giovane è una ufficiale di polizia in una città economicamente depressa e con alti tassi di criminalità. Si ritrova sempre in mezzo a disordini di vario tipo. Non mi sorprende più quando mi chiama e dice: «Papà, stavo facendo salire una drogata sulla camionetta, quando mi ha strappato a morsi un pezzo di carne. Puoi, per favore, farmi del QE stanotte?», oppure «Mi sono nuovamente lussata una spalla durante un inseguimento. Puoi per favore lavorare per me sul dolore e la libertà di movimento?». Ah, le gioie dell'essere genitori.

Con la pratica imparerai presto a fare il QE a ogni pausa della tua giornata. Mi è capitato di farlo mentre il partner stava descrivendo il problema. Quando aveva finito, il dolore era scomparso. È assolutamente favoloso trovarsi così vicini alla forza creativa e osservarla compiere le sue meraviglie. Il nostro solo limite è la nostra mente inconsapevole. Ma il *Quantum Entrainment*[®] pone rimedio anche a questo.

Come praticare il QE su se stessi

Sai già come praticare su te stesso le meraviglie del QE. Semplicemente prendi uno dei metodi appena descritti e applicalo a te stesso. Naturalmente è utile avere a casa un manuale per insegnanti yoga molto slogati, se desideri operare fisicamente sulla schiena o altre parti difficili da raggiungere. Ricorda però che non devi necessariamente toccare la parti doloranti. Se hai dolori in mezzo alla schiena, puoi praticare sul ginocchio o il petto e ottenere risultati ugualmente efficaci. Puoi anche impiegare una delle tecniche del QE remoto di cui abbiamo parlato sopra.

Wade, un praticante di QE, trova il *Quantum Entrainment*[®] molto utile nella sua pratica yoga. Come dice lui stesso:

«Da quando ho imparato il *Quantum Entrainment*[®], l'ho usato su me stesso mentre pratico yoga. Trovo che vado più in profondità nella *asana* (posizioni) e accedo più velocemente alla quiete, o punto di consapevolezza tranquilla, mentre pratico lo yoga. Anziché usare le mani per triangolare sul mio corpo, uso la consapevolezza per connettere i tre punti. Quindi, mi rilasso nella consapevolezza pura per qualche secondo. Come conseguenza, il mio corpo sembra più armonioso, rinvigorito, rilassato e forte. Questa applicazione del *Quantum Entrainment*[®] può essere usata in qualsiasi situazione e può favorire il

passaggio dall'identificazione con la consapevolezza limitata del corpo-mente all'infinita consapevolezza pura».

Il potenziale del QE è limitato solo dalla tua immaginazione. È nella nostra natura espanderci e crescere. Mettiti i tuoi occhiali QE e guardati intorno. Sperimenta, gioca con idee diverse e soprattutto divertiti.

Il potenziale del QE è limitato solo dalla tua immaginazione.

Animali e oggetti inanimati

Poiché il *Quantum Entrainment*[®] attinge alla consapevolezza pura più basilare e onnipervasiva, dovrebbe funzionare sugli animali e persino sugli oggetti inanimati. E in effetti è così! Se ci pensi un attimo, non è tanto strano. Noi diamo medicine o trattamenti chiropratici ai nostri animali. Ma quando si tratta dei cosiddetti oggetti inanimati, credo che sia un po' esagerato pensare che possiamo svuotare una lattina di Red Bull nella batteria scarica della nostra macchina per darle più forza. Dico oggetti "cosiddetti" inanimati, perché tutta la creazione risuona di vita, ai livelli più sottili. In ultima analisi, non esiste nulla d'inanimato. E all'interno della vibrazione più sottile ne esiste la causa, ovvero la consapevolezza pura. Per cui, tornando alla batteria esaurita dell'automobile, il QE è più economico di una Red Bull e non ci sono lattine da riciclare.

In ultima analisi, non esiste nulla d'inanimato.

Uno dei diplomati ai nostri seminari ci ha raccontato quello che gli è capitato con una batteria scarica. Aveva fatto molti tentativi di avviare la macchina girando la chiave, senza successo. Quindi, praticò il QE sulla batteria. La macchina si è subito messa in moto e il motore non ha dato più problemi. Quando è andato dal mec-

canico, quest'ultimo gli ha confermato che l'origine del problema era nella batteria. Credo che lui non abbia detto al meccanico che i cavi di accoppiamento da lui usati erano le sue dita!

Il *Quantum Entrainment*[®] ha una efficacia universale, quindi vale ovviamente anche in ambiente domestico. Adoro questo racconto su un frullatore riferito da una creativa operatrice QE:

«Desidero condividere un'esperienza da me avuta con il *Quantum Entrainment*[®] dopo il seminario. Domenica mi sono alzata con una grande fame. Quindi, ho applicato il QE alla fame e quest'ultima se n'è andata. Tuttavia, ho deciso che mi sarei concessa lo stesso un frullato di frutta. Quando ho fatto per azionare il frullatore, mi sono accorta che non funzionava. Non dava alcun segno di vita. Allora ho deciso di applicare il QE al frullatore. Ho lavorato su di esso per qualche secondo... Nulla. Ho riprovato il QE, questa volta mettendo da parte qualsiasi aspettativa. Ha funzionato!!! Il frullatore era tornato alla normalità e io mi sono gustata il frullato, ancora sopraffatta dall'esperienza. La mia compagna di stanza, anche lei appassionata di succhi di frutta, è sempre sorpresa quando mi vede armeggiare con il frullatore, prima di usarlo».

Poiché non c'è bisogno che il partner creda nel QE per goderne dei benefici, anche gli animali rispondono egregiamente al *Quantum Entrainment*[®]. Applica il QE ai problemi dei tuoi animali domestici o anche a quelli fastidiosi, come i procioni iperattivi, i cani e gli orsi molesti. A una recente presentazione del bestseller *Chicken Soup for the Woman's Soul (Una tisana calda per l'anima delle donne, Essere Felici, Cesena)*, di Jennifer Hawthorne, allo "I am Healing Arts Center", i condizionatori d'aria non funzionavano e si dovettero aprire le porte. Immediatamente una decina di grosse mosche si precipitarono verso la grossa

pentola di zuppa di pollo sul tavolo, senza alcun desiderio di farsi firmare una copia del libro dall'autrice. Rob, il manager del centro, si precipitò nell'attigua sala di meditazione e praticò il QE su quelle piccole scocciatrici. Quando uscì dalla sala, pochi minuti dopo, era rimasta un'unica mosca. Non appena vide Rob materializzarsi nella sala, uscì velocemente di scena.

Gli animali rispondono egregiamente al Quantum Entrainment®.

Il cibo costituisce un'altra area di esplorazione per i praticanti QE più creativi. Puoi praticare il QE sulle verdure, sull'acqua e sugli integratori alimentari. La tua intenzione potrebbe essere quella di potenziare gli ingredienti benefici, eliminare le tossine o migliorare la digestione e l'assimilazione, prima di mangiare. Se sei solito recitare una preghiera prima di ogni pasto, aggiungi il *Quantum Entrainment®* alla fine della tua preghiera. In tal modo la preghiera diventa la tua intenzione e il QE si fa carico di essa, lasciandola ai piedi onnipresenti della consapevolezza pura.

Capitolo 17

Il QE esteso

Chi vuole cantare trova sempre un canto.

PLATONE

La gioia non è nelle cose, ma in noi.

RICHARD WAGNER

Il QE Esteso è indicato per i problemi di salute cronici, persistenti o potenzialmente mortali come il diabete, le malattie cardiache, l'Alzheimer o il cancro. È anche molto efficace per alleviare e guarire profondi conflitti emotivi. Se una patologia non reagisce a molti minuti o tentativi di *Quantum Entrainment*[®], si può provare con il QE Esteso.

Come fa capire il nome, si tratta di estendere la durata di un QE normale, aumentando quindi i benefici per il partner e l'iniziatore al tempo stesso. Quando si pratica il QE Esteso, la coscienza viene mantenuta nelle profondità della consapevolezza pura e il mondo comune di stelle, stalle, persone e spazio vuoto diventa ipersaturo di consapevolezza pura. Quest'ultima diventa pressoché tangibile, un balsamo curativo dai potenti effetti.

Il QE Esteso è indicato per i problemi di salute cronici, persistenti o potenzialmente mortali...

Alcuni anni fa, quando stavo ancora sviluppando il *Quantum Entrainment*[®], venni invitato a pranzo da un amico e col-

lega chiropratico. Mi disse che doveva chiedermi un favore, per cui, quando arrivai al ristorante, avevo una certa curiosità. Guardando negli occhi marroni di Mark, di solito così vivaci, notai una tristezza profonda. Ci salutammo e mentre aspettavamo il cameriere ci scambiammo convenevoli e osservazioni sui nostri colleghi. Ordinammo e, nell'attesa del cibo, lui si fece pensoso. Cominciò a parlare, poi si fermò e guardò in basso verso la sua insalata. Io stavo ad aspettare. Quando rialzò gli occhi, erano pieni di lacrime. Lo guardai, incoraggiandolo con lo sguardo ad andare avanti. «Mia moglie lotta contro il cancro da più di un anno. Ha lottato duramente, ma da ieri è ricoverata all'ospedale. Ha due tumori maligni. Quello nell'utero è grande quanto una noce; quello del fegato, quanto un pompelmo. Le previsioni sono che non tornerà più a casa. So che pratici una sorta di guarigione, meditazione o cose del genere basate sulla fede» mi disse «e mi chiedo se potresti aiutare Jillie». Non avevo mai incontrato sua moglie, ma acconsentii ad andare in ospedale quella sera per vederla. Gli chiesi di parlare con il personale dell'ospedale per consentirmi di restare un'ora da solo con lei, senza interruzioni. Chiesi anche che nessun familiare fosse presente durante l'ultima delle ore di visita, quando avevo programmato di arrivare. Acconsentì. Finimmo il pranzo in silenzio e tornai dai miei clienti del pomeriggio.

Quella sera incontrai Mark fuori dalla stanza della moglie. Mi disse che il personale dell'ospedale era stato restio a permettermi di fare cose "strane", ma alla fine aveva acconsentito a concedermi il tempo di cui avevamo bisogno. Mi fermai un attimo fuori dalla stanza di Jillie, quindi spinsi la pesante porta ed entrai in quel luogo buio e tetro.

La prima cosa che ricordo è l'odore. Non era l'odore della morte, ma di ciò che è morente. Non posso descriverlo, ma è una cosa che penetra la mente e smorza lo spirito. Jillie stava dormendo. Era

una donna esile con i capelli di un biondo tenue legati sopra al cuscino. Non la svegliai, ma cominciai subito il QE Esteso.

Nemmeno cinque minuti dopo entrò una infermiera per misurare le funzioni vitali di Jillie e spostare alcune cose. Poi uscì. Dieci minuti dopo ritornò, e dopo altri dieci minuti qualcun altro c'interruppe, con l'unico apparente motivo di accertarsi che tutto fosse in ordine. Pensai di aver inavvertitamente scoperto una formula magica per far apparire le infermiere in un ospedale affollato. Terminai l'ora con Jillie, che di tanto in tanto si svegliava e subito ripiombava in un sonno agitato. Anche se Mark le aveva annunciato il mio arrivo, non penso che avesse riconosciuto me o ciò che ero venuto a fare.

La sera successiva tornai e lo staff medico rifecce le stesse cose, ma Jillie era più cosciente e ci scambiammo qualche parola. Nonostante le interruzioni, riuscii a mantenere la consapevolezza pura per la maggior parte di quell'ora. Me ne andai sentendomi più leggero e luminoso.

Quando arrivai la terza sera, trovai sulla porta di Jillie un foglio di carta con scritto "Non entrare" e la firma della caposervizio del turno serale. Il mio primo pensiero fu che venivo bandito da uno staff ostile, pieno di pregiudizi ignoranti contro le cure "alternative" non-allopatiche. Pensai che questo pregiudizio era nocivo per i pazienti e quindi intollerabile. Andai quindi con passo deciso nella stanza delle infermiere e chiesi con una certa irritazione: «Perché mi viene impedito di vedere Jillie?».

La risposta mi scioccò. L'infermiera sorrise gentilmente dicendo che l'avviso era a beneficio mio e di Jillie, affinché nessuno ci disturbasse. Mi riferì che le infermiere di tutti i turni avevano notato un netto mutamento nelle condizioni di Jillie. Non sapevano se ciò che stavo facendo ne fosse il motivo, ma potevano assicurarmi che non sarei stato più interrotto mentre stavo nella sua stanza. E fu effettivamente così. Il pregiudizio,

quindi, era stato solo mio. Continuai a praticare il QE Estesero su Jillie tutte le sere, dopo aver visitato i miei pazienti. Quella stanza perse l'odore e la sensazione della morte. Jillie era più sveglia e, benché parlassimo poco e per mezzo di brevi frasi appena sussurrate, tra noi si formò un legame non verbale fatto di esperienze interiori. La pratica regolare e sostenuta della veglia quantistica fu benefica anche per me. Sentii che nella mia vita c'erano più pace e compassione. Ebbi la sensazione che in qualche modo stavo sbocciando e risvegliandomi a una sorta d'immortalità libera dalla paura della morte.

La mattina seguente alla mia ottava visita ricevetti una telefonata da Mark. Mi disse che non dovevo più visitare Jillie all'ospedale perché era stata dimessa. Aggiunse che il tumore all'utero era sparito mentre quello al fegato, già grande quanto un pompelmo, aveva ora le dimensioni di una noce. Gli chiesi se voleva che continuassi ad andare a casa loro per continuare il QE Estesero. Mi rispose che Jillie aveva detto che potevo prendermi una pausa, in quanto sentiva di poter gestire la situazione da casa.

Non più costretta nel letto d'ospedale, Jillie consacrò completamente la sua vita alla famiglia. Venni invitato a far parte della famiglia e partecipai a un paio di loro feste, ma poi gradualmente ci perdemmo di vista. Col tempo il cancro tornò lentamente. Mi offrii di riprendere le sessioni di *Quantum Entrainment*[®], ma Jillie le rifiutò. Le sue parole mi sorpresero, ma dalla voce capii che era serena. Spirò tranquillamente a casa sua, circondata dalla famiglia. In seguito Mark mi disse che Jillie riteneva la sua "seconda vita" un dono divino e il periodo più felice da lei trascorso in questo mondo.

Il QE Estesero è davvero potente. Ed è molto importante ricordare che la consapevolezza pura sa cosa va fatto. Infatti, è nella natura umana pensare che, in presenza di malattie potenzialmente mortali, si debba avere un desiderio maggiore e fare

sforzi più grandi. È facile dimenticare che non siamo altro che degli iniziatori, armati di una semplice intenzione. La guarigione può accadere o meno, non è in nostro potere. Una patologia grave non richiede intenzioni più salde o sforzi maggiori. Tutto quello di cui abbiamo bisogno è l'innocenza: nulla di più.

Il QE Esteso è davvero potente.

Come estendere il QE

Una sessione di QE Esteso può durare da cinque minuti a un'ora. Nella maggior parte delle mie sessioni venti minuti sono sufficienti. Comunque, allungo o accorcio il tempo a seconda della situazione.

Comincia una sessione di QE Esteso allo stesso modo in cui inizi una normale sessione di *Quantum Entrainment*[®] di uno o due minuti. A me piace cominciare in piedi, quindi fare sedere il partner dopo un paio di minuti. Il QE Esteso si può far anche da sdraiati, soprattutto se il partner è gravemente malato.

Vi sono alcune piccole differenze nel QE Esteso di cui bisogna tenere conto. Per cominciare, mantieni i punti di contatto e aspetta il tuo Eusentimento. Quando coglierai il rilassamento iniziale o quelle sensazioni di dissolvenza che indicano la fine del QE normale, continua a tenere il tuo Eusentimento. Puoi lasciar stare la consapevolezza delle dita di contatto e restare consapevole solo dell'Eusentimento. Succederà che la mente divagherà: quando ti accorgi che sta da un'altra parte, torna a essere consapevole del tuo Eusentimento. È assai probabile che il tuo Eusentimento originale cambierà. Potresti sperimentare serenità o pace, le quali potrebbero poi lasciare spazio a beatitudine, gioia o anche estasi. Qualunque sia l'Eusentimento, devi esserne consapevole.

Di tanto in tanto, quando senti di farlo, sposta le dita di contatto in altre parti del corpo del partner. Punti comuni su cui praticare

il QE Esteso sono la fronte, le tempie, il cuore e il plesso solare, anche se qualsiasi area del corpo andrà bene, purché sia appropriata. Non appena le dita trovano la loro nuova posizione, ritorna al tuo Eusentimento e lascia passare qualche minuto.

Durante la sessione prolungata puoi, di tanto in tanto, riaffermare o ribadire la tua intenzione. Questo mantiene la mente vigile e concentrata. Puoi anche vedere naturalmente, con la tua "visione interiore", la tua intenzione all'opera. Per esempio: le articolazioni che guariscono o i polmoni che si aprono per ricevere aria vitale. Puoi vedere o sentire altre forze vitali all'opera. Non farti coinvolgere. Qualunque cosa ti capiti di osservare, lascia che si riveli da sé. Tu hai un posto in prima fila davanti agli impulsi curativi che sorgono e prendono forma. Tu sei il testimone innocente della creazione e ri-creazione. Non puoi fare nulla per migliorare questo processo. Sappi che questo momento è speciale e sei molto fortunato a esserne un testimone silenzioso.

Ti può anche capitare di vedere simboli geometrici o energie astratte che fluiscono e circolano in te e nel corpo del partner. Il cielo potrebbe aprirsi, lasciando piovere su di te una luce dorata; gli angeli potrebbero suonare le trombe, annunciando l'imminente guarigione. Il tuo lavoro? Semplicemente recepire tutto. Non perderti nel simbolismo o nella sintomatologia di queste cose. Limitati a essere presente e ad apprezzare la presenza curativa e sempre più profonda della consapevolezza pura.

Sappi che questo momento è speciale e sei molto fortunato a esserne un testimone silenzioso.

Quando la sessione di QE Esteso è finita, concedi al partner due, tre minuti per riaprire gli occhi e tornare alle sue attività. In realtà, questo è un tempo minimo: il partner potrebbe aver bisogno di cinque o dieci minuti, o addirittura di sdraiarsi.

Ricordati di avvertirlo che se durante la giornata avverte stanchezza, dovrebbe riposare e ovviamente cercare di dormire bene la notte.

Come per il QE breve, la guarigione avviata dal QE Esteso andrà avanti per uno o due giorni. Il giorno successivo il partner di tanto in tanto potrebbe sentirsi stanco o "emotivo". Questo è un segnale che è in atto una guarigione molto profonda; se possibile, il partner dovrebbe riposare, mangiare bene e fare un leggero esercizio fisico.

Nella mia pratica di counseling uso molto il QE Esteso. È un potente purificatore delle emozioni e un guaritore del corpo. Inoltre, com'è ovvio, lo amo per ciò che fa su di me. Continuerò a usarlo fino a quando non mi capiterà quell'esperienza assoluta che mi consentirà di camminare attraverso i muri e volteggiare come una piuma nell'aria. Prima di allora (e state pur certi che se accadrà ve lo comunicherò), il *Quantum Entrainment*[®], con tutte le sue varianti, fa per me.

Capitolo 18

Una pace mondiale “user-friendly”

Ogni società, attraverso il suo modo di vivere, di relazionarsi, di sentire e percepire, sviluppa un sistema di categorie che determina le forme di consapevolezza.

ERICH FROMM

C'è un fatto eccezionale riguardo l'astronave Terra: a essa non è stato allegato alcun manuale di istruzioni.

BUCKMINSTER FULLER

A questo punto desidero fermarmi un attimo e ringraziarti per avermi letto e trascorso del tempo con me. Tu, e le migliaia di persone che come te hanno aperto la loro mente alla possibilità dell'impossibile, siete per me una fonte continua d'ispirazione. Voglio che per te il *Quantum Entrainment*[®] funzioni. Ho fatto il QE su questo libro con questa intenzione. Voglio che tu abbia un grande successo, ma devo dire che questo mio augurio non è completamente disinteressato. Ogni volta che fai QE io ne traggo beneficio; tutto il mondo ne trae beneficio. Se non te ne accorgi ora, te ne accorgerai molto velocemente. La sfida che ti lancio, la richiesta che ti faccio, è molto semplice: pratica il QE e diffondi, velocemente e completamente, il potere curativo della consapevolezza pura tra i tuoi amici. Tu, poiché sei il più vicino al fuoco della consapevolezza, ne trarrai il massimo beneficio. Ma tutti noi coglieremo i frutti di questo tuo semplice sforzo. E man

mano che ognuno di noi praticherà il *Quantum Entrainment*[®], il nostro successo e l'appagamento, in ogni campo della vita, aumenteranno. Come pensiamo, così viviamo. Pensare "fuori dal coro", un'espressione che spero cadrà presto in disuso, dovrebbe diventare la norma. In realtà, il pensiero illimitato deve divenire un luogo comune, se abbiamo a cuore la sicurezza e la salute del genere umano. Che l'uomo debba lottare per sopravvivere non è una novità. È da generazioni che progrediamo sul viale del tramonto. Ogni pensiero discordante che creiamo è come un granello di sabbia in più nelle sabbie mobili che ci stanno lentamente trascinando verso il basso. Questa, naturalmente, è follia. Tu già sai cos'è la follia: fare sempre la stessa cosa aspettandosi risultati diversi. Il nostro mondo nuovo non nascerà da proclami o atti ufficiali. Non può evolversi dalla comune consapevolezza collettiva che ha dominato il pensiero umano fino a oggi. Non verrà dall'esterno, ma dalla nostra profonda interiorità, dove ci aspetta la consapevolezza perfetta.

Ogni pensiero discordante che creiamo è come un granello di sabbia in più nelle sabbie mobili che ci stanno lentamente trascinando verso il basso.

Mi rendo conto che può sembrare esagerato dire che un semplice processo di guarigione possa salvare il mondo, ma è così, perché non è tanto il processo in sé, quanto la consapevolezza che vi portiamo a creare il potere. Lo hai già visto da solo. La consapevolezza guarisce. Più siamo consapevoli, più la guarigione accade dentro e intorno a noi, naturalmente, spontaneamente e senza sforzo.

Noi, collettivamente intesi come "razza umana", non abbiamo che una sola lezione da imparare: essere consapevoli. Ci viene continuamente ricordato di "vivere nel presente". Ma cosa vuol dire? Forse che dobbiamo smettere di fare programmi per il futuro e lasciar perdere i nostri ricordi? Certamente no. Vivere nell'"ora"

significa vivere nella consapevolezza pura. La consapevolezza pura estingue il tempo psicologico, liberando la mente dal bisogno di fare e permettendole di riflettere l'ordine eterno e perfetto. Una mente consapevole è organizzata, piena di energia e creativa. Una mente consapevole è in pace. Non può fare del male.

Noi, collettivamente intesi come "razza umana", non abbiamo che una sola lezione da imparare: essere consapevoli.

L'inconscio collettivo di Carl Jung, e più recentemente il campo morfico di Rupert Sheldrake sono idee fondamentali per capire l'essere umano. Si è scoperto che non siamo entità isolate che vagano senza scopo all'interno del nostro corpo/mente. Abbiamo una relazione profondissima con tutte le altre anime di questo pianeta. Ogni nostro pensiero e azione influenza tutti gli altri esseri che respirano.

I pensieri sono nuvole cariche che attraggono altri pensieri di carica simile. Più le persone hanno gli stessi pensieri, più tali nuvole diventano cariche. Questo è ciò che Sheldrake chiama campo morfico. Non solo noi nutriamo questi campi morfici, ma ne siamo anche influenzati. Ora forse puoi cominciare a capire quanto sia importante ciò che pensiamo e viviamo. Se ti sei mai chiesto perché la gente continui ad avere gli stessi comportamenti autolesionistici, la risposta sta nel campo morfico.

Il campo morfico più potente e carico di energia è quello creato da individui che vivono nella consapevolezza pura. Ed eccoci al punto in cui voglio arrivare, la pace mondiale "user-friendly". Il *Quantum Entrainment*[®] ha un valore enorme per quanto riguarda la guarigione, ma questa è solo la punta dell'iceberg. È sufficiente che una piccola percentuale della popolazione diventi consapevole perché venga esercitata una influenza positiva sulla vita e la mente di tutti, anche coloro che non stanno riflettendo la consapevolezza pura. Proprio così: se anche solo l'uno per cento della popolazione

riflette l'armonia della consapevolezza pura, l'impatto sull'ambiente può essere profondo, e da lì su tutto il mondo. Questa non è una filosofia fantasiosa, ma un fatto scientifico.

Sin dai primi anni Sessanta l'organizzazione della Meditazione Trascendentale ha dimostrato "l'effetto uno per cento". Essa è riuscita a dimostrare che se anche solo l'uno per cento della popolazione di una città vive nell'armonia della consapevolezza pura, il tasso di criminalità scende. L'organizzazione portò un piccolo numero di meditatori MT in una città. Questi ultimi non fecero altro che diventare consapevoli a livello di gruppo. Usando le statistiche del crimine dell'FBI in 22 città, il gruppo riuscì a diminuire sensibilmente il tasso medio dei crimini per una percentuale del 24 per cento! Da allora ci sono stati numerosi altri studi che dimostrano come la consapevolezza focalizzata sia da sola sufficiente e cambiare in meglio la nostra vita.

Nel libro *La scienza dell'intenzione* (Macro Edizioni, 2008) Lynne McTaggart presenta numerosi, attendibili studi scientifici che confermano questo punto. La McTaggart si spinge a indicare il numero di persone consapevoli necessarie per creare un'onda di armonia negli Stati Uniti. Sei pronto a sentirlo? Per creare immediatamente una vita più sana, pulita e piena di amore per tutti gli abitanti degli Stati Uniti, bastano 1.730 persone consapevoli. Per avere pace e prosperità in tutto il mondo, abbiamo bisogno di appena 8.084 persone che pratichino la consapevolezza. Abbiamo letteralmente a portata di mano la tecnologia per salvare il mondo.

Abbiamo letteralmente a portata di mano la tecnologia per salvare il mondo.

Il processo del *Quantum Entrainment*[®] ha il potere di guarire localmente il tuo mondo. Ma la sua influenza non si limita a te e al tuo ambiente. Quando pratichi il *Quantum Entrainment*[®], il tuo

influsso calmante s'irradia istantaneamente verso l'esterno, per aiutare a guarire le malattie di noi tutti. Un filosofo francese, il cui nome non mi viene in mente, ha sostenuto che il semplice atto di chinarsi per raccogliere un fiore modifica il centro di gravità dell'intero universo. Quando crei un evento di guarigione QE, è la stessa cosa. Ogni volta che pratichi il QE, pianti un seme che produrrà un fiore rarissimo. È come lanciare un sasso in uno stagno: il tuo tocco invierà onde curative che lambiranno delicatamente le sponde lontane di tutti gli universi. Ogni volta che crei un evento di guarigione QE, rendi il mondo un posto migliore in cui vivere.

Naturalmente il *Quantum Entrainment*[®] non è l'unica via alla consapevolezza. Esistono migliaia di vie verso la pace interiore e l'armonia esteriore. Io sto semplicemente lanciando un appello affinché tutti diventino più consapevoli, giorno dopo giorno, il più spesso possibile. Il QE è semplice, immediato e divertente. Ha benefici pratici immediati oltre che effetti duraturi su corpo, mente e ambiente. Non richiede un tempo e un luogo particolari. Lo puoi fare ovunque, in qualsiasi momento. Inoltre, il *Quantum Entrainment*[®] non ti chiede di stare semplicemente seduto in consapevolezza. Esso t'insegna a muoverti dentro quella pienezza, amplificandone la profondità e radicandola velocemente dentro la tua vita quotidiana. Questi vantaggi fanno del QE la pratica perfetta per chiunque. Pratica il *Quantum Entrainment*[®] tutto il giorno, tutti i giorni. Fallo da solo o aggiungilo ad altri sistemi di auto-consapevolezza, per aumentarne l'efficacia. Aggiungi il QE al termine delle tue meditazioni, preghiere o incontri di affari; praticalo mentre sei imbottigliato nel traffico o aspetti in coda al supermercato con le buste piene. Fai questa semplicissima cosa e osserverai in prima persona la tua vita trasformarsi miracolosamente.

Se non credi a ciò che sto dicendo, t'invito a raccogliere la sfida. Infatti, se ho torto, noi esseri umani ci siamo confinati in un terribile vicolo cieco e non hai nulla da perdere. Anche così, comunque, avre-

sti un prezioso strumento per guarire slogature, indigestioni, cuori infranti e cose del genere. Se invece ho ragione, diventeresti una delle prime persone ad avere accesso alla luce di una vita piena di pace e prosperità. C'è solo una cosa che ti trattiene: la convinzione che tutto questo è impossibile. L'unica convinzione che devi superare è quella che t'impedisce di compiere il primo passo. Una volta fatto questo, tutto è facile. Mi torna in mente un piccolo dialogo tra Alice e la Regine Bianca, da *Alice oltre lo specchio* di Lewis Carroll.

«È inutile provarci», disse Alice, «non si può credere alle cose impossibili».

«Oserei dire che non hai molta pratica», replicò la Regina. «Quando avevo gli anni tuoi, lo facevo sempre per mezz'ora al giorno. Alle volte sono giunta a credere fino a sei cose impossibili prima di colazione».

Io non ti sto nemmeno chiedendo di cambiare le tue convinzioni. Le convinzioni non cambiano il mondo, ma la consapevolezza sì. Quindi, se vuoi, mantieni pure le tue convinzioni, ma sii consapevole. La consapevolezza ti lascerà tenere quelle convinzioni che funzionano ed eliminerà delicatamente quelle che non sono utili a te e al mondo.

Pratica il *Quantum Entrainment*[®] spesso, con spirito giocoso. Diventa un bambino che esplora il mondo con gli occhi spalancati. Quando è stata l'ultima volta, in questo mondo febbrile, che ti sei arreso alla magia del momento? Ti ricordi la gioia di stare sdraiato in un prato verde a osservare le nubi bianche solcare pigramente il cielo azzurro? Forse, in quel momento, non hai riconosciuto la consapevolezza pura che generava in te una profonda sensazione di pace e gioia. Ora che conosci la consapevolezza pura, lascia che ti avvolga completamente nelle sue braccia. Permettiti di acquisire ciò che è già tuo. Guarisci il tuo mondo, e quindi il nostro, un'anima alla volta.

L'autore

Puoi contattare Frank su www.QuantumEntrainment.com, dov'è possibile leggere le ultime notizie ed eventi dal mondo del QE; prendere un appuntamento per una sessione privata di QE Esteso con Frank o comprare una copia del suo primo libro *Beyond Happiness: How You Can Fulfill Your Deepest Desire*. Inoltre, sei invitato a leggere il blog del QE per scoprire come le altre persone usano il *Quantum Entrainment*[®], creando armonia e guarigione nella propria vita. Sul sito puoi porre le tue domande e condividere i tuoi pensieri ed esperienze sul QE. Saremmo molto contenti di poterti leggere. Quindi, non essere timido. Visitaci spesso ed entra a far parte di questo emozionante movimento in perenne trasformazione che si prefigge di costruire la pace mondiale attraverso la pace individuale.

Indice

<i>Prefazione</i>	5
<i>Capitolo 1: Inizio</i>	7
<i>Capitolo 2: Il segreto rivelato</i>	9
<i>Capitolo 3: La consapevolezza e l'universo</i>	13
<i>Capitolo 4: La mente e i pensieri</i>	21
<i>Capitolo 5: Lo spazio tra i nostri pensieri</i>	25
<i>Esperienza numero Uno: fermare i pensieri</i>	25
<i>Capitolo 6: Chi sono io?</i>	29
<i>Capitolo 7: La Tecnica della porta</i>	33
<i>Esperienza numero Due: la Tecnica della porta</i>	34
<i>Capitolo 8: Il Quantum Entrainment®</i>	39
<i>Capitolo 9: Prepararsi a guarire</i>	57
<i>Esperienza numero Tre: il dito che cresce</i>	57
<i>Capitolo 10: Sentimenti ed Eusentimenti</i>	59
<i>Capitolo 11: Le tre P dell'intenzione QE</i>	63
<i>Capitolo 12: Trovare la consapevolezza pura</i>	67
<i>Esperienza numero Quattro:</i> <i>la tecnica della consapevolezza pura</i>	70
<i>Capitolo 13: La guarigione in tre passi</i>	79
<i>Prepararsi a guarire</i>	80
<i>Triangolazione: il processo del QE in tre passi</i>	81
<i>La seduta di QE in sintesi</i>	84
<i>Capitolo 14: Cosa fare dopo una sessione di QE</i>	85

Capitolo 15: Guarigione psicologica	93
<i>Come funziona il QE emozionale</i>	96
<i>Come applicare il QE emozionale</i>	98
Capitolo 16: Il QE remoto	101
<i>Come fare il QE remoto</i>	103
<i>Usa un surrogato</i>	104
<i>Immaginazionale</i>	104
<i>Il QE d'aria</i>	105
<i>Come praticare il QE su se stessi</i>	106
<i>Animali e oggetti inanimati</i>	107
Capitolo 17: Il QE esteso	111
<i>Come stendere il QE</i>	115
Capitolo 18: Una pace mondiale “user-friendly”	119

Ai lettori di Macro Edizioni

Questo libro è pubblicato nella collana "Nuova Saggiezza" di Macro Edizioni. Il Gruppo Editoriale Macro pubblica circa 80 nuovi libri ogni anno con diversi marchi: Macro Edizioni, Macro Junior, Essere Felici, Macro Video, Bis, Arianna.

Per tutti voi che cercate nuove tecniche per vivere bene la vostra vita e sperimentare un benessere più profondo...

Per tutti voi che desiderate realizzare i vostri sogni...

Per tutti voi che siete aperti alle novità, pronti a rivedere le vostre convinzioni e a modificare le vostre vecchie abitudini...

... sul nostro catalogo potete trovare oltre 800 libri e DVD sui temi più nuovi e richiesti del momento: la spiritualità, la trasformazione di sé, la salute del corpo, della mente e dello spirito, le nuove scienze e l'antica saggezza, le tante arti della guarigione... Questi e tanti altri gli argomenti di cui la nostra Casa Editrice è portavoce e che **vorrebbe condividere con voi**.

Il catalogo completo può essere consultato su www.macroedizioni.it, oppure richiesto a ordini@macroedizioni.it

Scrivete a: GRUPPO EDITORIALE MACRO,
Via Bachelet 65, 47522 Cesena (FC)

**visitate il nostro sito internet per essere aggiornati
sulle nostre novità: www.macroedizioni.it**

Kinslow, Frank

Il segreto della guarigione quantica: Un metodo facile da imparare che agisce fin da subito.

Frank, Kinslow. Cesena (FC): Macro Edizioni, 2010.

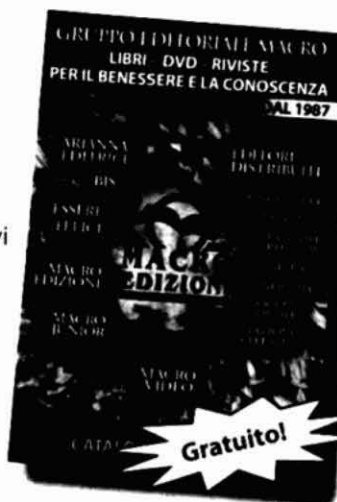
Tit. orig.: *The Secret of Instant Healing*

128 pp. ; 20,5 cm. (Nuova Saggiezza)

ISBN 978-88-6229-139-2

1. Spiritualità

CDD 299.93



Scheda
bibliografica

Traduzione di Daniele Pietrini

Frank Kinslow

Il Segreto della Guarigione Quantica

**Una straordinaria tecnica di guarigione,
facile da usare che non richiede
particolari conoscenze:
tutti la possono imparare, anche tu!**

*Tutto ciò di cui hai bisogno è essere consapevole. Tu lo sei?
Sai a cosa stai pensando in questo momento? Se sì, ci siamo.*

Ora puoi imparare i semplici passi per accrescere la tua consapevolezza e dare inizio alla guarigione del tuo corpo e della tua mente.

Puoi anche a guarire gli altri e, con un po' di aiuto, curare i mali del genere umano.

Sei pronto? Non vedi l'ora di cominciare?

Quello che inizierai leggendo quest'opera sarà un viaggio molto personale e gli effetti saranno svelati dalle azioni che porterai a termine dopo la sua lettura. Il resto è facile, devi solo voltare pagina per cambiare per sempre la tua vita.

Frank Kinslow, medico chiropratico e autore di successo internazionale, è l'ideatore della tecnica Quantum Entrainment® (guarigione basata sulla consapevolezza). Lavora come docente alla Everglades University in Florida, tiene corsi, conferenze e partecipa a trasmissioni radiofoniche e televisive.

www.macroedizioni.it

ISBN: 88-6229-139-6



9 788862 291392

GRUPPO EDITORIALE MACRO

1987-2011: 25 anni

€ 11,80