



L'arte del lasciar andare.
(Teoria e pratica del rilascio emozionale)

Attenzione, intenzione, energia.

Apprenderemo ora come dirigere le due funzioni più importanti che possediamo: l'attenzione e l'intenzione. L'attenzione energizza. Quando diventi cosciente di qualcosa, qualsiasi cosa, da un oggetto a una persona, quel qualcosa viene

immediatamente investito dalla tua coscienza, e dall'energia che essa dirige. Il solo fatto di diventare consapevole di qualcosa da origine a questo spostamento di energia. L'energia non è né buona né cattiva, è solo un mezzo per trasportare una informazione, informazione costituita dall'intenzione di base con la quale diventiamo coscienti di qualcosa. Se pensi a qualcuno in termini di amore quella energia trasporterà una intenzione amorevole. Se pensi a qualcuno in termini di odio quella energia trasporterà una informazione di odio. L'intenzione quindi modifica qualcosa, ne cambia lo stato (almeno a livello sottile). Attenzione e intenzione sono due importanti funzioni della coscienza, un 'corpo' che costituisce il nostro sé più reale, la nostra parte più grande. Questa parte più grande è come velata da tutto ciò che chiamiamo mente dai pensieri e dalle emozioni. Per motivi che sono oltre lo scopo di questo manuale, la coscienza aderisce talmente tanto ai pensieri e alle emozioni che perde di vista gradualmente la sua grandezza, la sua espansione e inizia a credere di essere qualcos'altro: un corpo, una storia, alcuni pensieri, alcune emozioni. Lo scopo del rilasciare è dunque, in ultima analisi, quello di arrivare a riscoprire questa parte più grande, questo nostro sé. Sebbene la pratica di rilascio sia molto semplice essa è estremamente profonda, è a conti fatti una meditazione. Rilasciare di continuo pensieri ed emozioni significa allinearsi con un centro calmo che sente e sa, e sciogliere uno per uno gli strati dell'inconsapevolezza che ci impedisce di vedere ciò che realmente siamo.

Consapevolezza

Essere consapevoli significa poter vedere, potersi accorgere di qualcosa. Nello scopo di questo lavoro 'essere consapevole' non ha nessun altro significato. Non significa che siamo migliori degli inconsapevoli, né significa che sappiamo qualcosa di più degli altri. Essere consapevoli significa poter vedere chiaramente ciò che si muove dentro e attraverso di noi. Pensiamo di conoscere noi stessi, ma la triste realtà è che non solo non ci conosciamo a fondo, ma quel poco che pensiamo di sapere è approssimativo e arbitrario. Non c'è reale conoscenza di sé senza un lavoro sottostante. Essere consapevoli di sé significa accorgersi di tutto ciò che ci attraversa, nel momento in cui ci attraversa ma questo non è così semplice come sembrerebbe poiché al nostro interno abbiamo una struttura che non solo non promuove la consapevolezza, ma anzi, la ostacola attivamente con ogni mezzo necessario. Questa struttura è chiamata ego.

Ego

L'ego è una serie di programmi acquisiti nel tempo, che da all'essere umano la sensazione di essere un individuo con una sua specifica esistenza separata da tutto il resto. Sebbene da un punto di vista superficiale possa essere vero che ogni entità umana ha le sue peculiarità, da un punto di vista sottile la coscienza conosce il fatto che ogni essere è indissolubilmente connesso a tutto il resto dell'esistenza, ed è solo questo strato di convinzioni inconscie che lo tiene nell'illusione della separazione. L'ego è egoismo. E' l'incapacità di sganciarsi dal proprio centro di riferimento e vedere l'esterno, gli altri, l'universo. L'ego è una tendenza a sentirsi separati dagli altri, diversi, speciali, unici. E' un costrutto psichico dotato intelligenza, autonomia e spirito di conservazione. E' quella parte di noi che deve combattere, attaccare, avere ragione, vincere per sentirsi al sicuro. E' la parte di noi che promuove le differenze e i conflitti interpersonali. Sebbene siano in molti a contestare questo fatto, sono dell'opinione che un reale percorso di crescita passi per la destrutturazione dell'ego e del senso di unicità, superiorità, importanza. Questo piccolo ego capriccioso ci impedisce infatti di percepire e quindi di essere consapevoli di qualunque cosa rischi di ridurlo o eliminarlo, e per farlo tenderà sempre a renderci inconsci. L'ego si deve ridurre progressivamente attraverso un lavoro, e anche se nello stato attuale in cui mi trovo non sono sicuro si possa completamente eliminare, tutti i grandi iniziati suggeriscono l'idea che sia proprio questo lo scopo di un lavoro su di sé, l'unione con l'assoluto, quindi l'eliminazione totale del senso di identità personale come centro percettivo primario. L'ego infatti non può credere davvero che esista un'intelligenza infinita là fuori e non può sognarsi quindi di delegare a questa intelligenza infinita le proprie decisioni o addirittura la propria vita.

Il pensiero e le emozioni sono gli strumenti primari dell'ego per preservare se stesso, e l'ego cercherà sempre di preservare se stesso. L'ego usa il pensiero e le emozioni per validare e convincersi che ha ragione e cercherà sempre di dimostrare che le cose stanno come dice lui. Soprattutto l'ego cercherà (e troverà) sempre tutte le prove che la realtà corrisponde alle sue credenze e convinzioni. Il pensiero automatico e casuale è lo strumento più importante che l'ego usa per preservare se stesso e il suo immaginario esistere. L'ego è un filtro che ci impedisce di vedere la realtà per ciò che è ed è l'unico ostacolo che blocca l'accesso al proprio flusso, il sé infinito, la pace.

“L'elemento problematico è costituito dall'arrogante superiorità che l'ego assume, perchè a questo punto non risulta più essere permeabile al divino [...] ogni percorso di salvezza conduce necessariamente ad un conflitto con l'ego. L'uomo deve

spezzare il predominio dell'io e disidentificarsene altrimenti non sarà mai in grado di fare esperienza del tutto" (Willigis Jager)

Perchè rilasciare?

Per gli scopi di questo lavoro basterà capire che il rilascio servirà principalmente a due cose: essere sempre più coscienti dei nostri meccanismi interni per disidentificarci, allentando la morsa dell'identificazione con l'ego e cambiare la nostra linea di vita. In secondo luogo il rilascio provoca una sempre maggiore pace e un sempre maggior stato di centratura e presenza, ma non sono questi gli scopi primari. Lo scopo principe è quello di diventare sempre più cosciente di tutti i modi in cui l'ego inganna, ferisce, manipola, deturpa e distrugge ogni bellezza della vita raccontando storie, ispirando pensieri, generando emozioni. Lo scopo è accorgersi di come sia difficile pensare chiaramente e vedere un fatto per ciò che è senza che l'ego si intrometta e cominci a dettare regole su come dovrebbe essere. L'ego è la causa del 100% dei nostri problemi fisici, mentali, economici e relazionali. L'ego c'è ogni volta che diciamo 'io'. Ogni volta che vogliamo avere ragione. Ogni volta che esprimiamo e difendiamo un'opinione. Ed è l'ego a dirigere la nostra linea di vita sempre nelle stesse direzioni, ripetendo le stesse storie che creano sempre la stessa realtà.

L'arte di lasciar andare: che si intende esattamente per lasciar andare?

Per lasciar andare dobbiamo imparare ad usare l'attenzione e l'intenzione in modi differenti dai soliti. Il processo di rilascio riguarda principalmente le emozioni e le sensazioni fisiche. Non ci preoccupiamo dei pensieri, poichè essi cadranno da soli quando non supportati più dall'amplificazione emotiva. Puoi provare a cambiare un pensiero quando sei emozionalmente sconvolto ma non ti riuscirà. Lavorare sull'emozione invece ti metterà in grado di fermare gradualmente l'attività mentale. Non ha alcuna importanza capire se siano più importanti i pensieri o le emozioni, se sia nato prima l'uovo o la gallina. Dal mio punto di vista una forma pensiero è un programma formato dalla costante interazione di pensieri ed emozioni, che si autoalimentano. Nella mia esperienza ho trovato più semplice interrompere questa catena con il processo di rilascio piuttosto che con la meditazione o con processi mentali. Quando rilasci abbastanza emozioni\sensazioni la mente naturalmente perde la sua attività compulsiva e gradualmente sperimenti uno stato sempre più libero dai pensieri. Per il processo di rilascio smetti di usare la testa, smetti di cercare di capire, smetti di cercare le cause di quello che ti succede. La mente è controllata dall'ego, mentre l'attenzione è sempre direzionabile. Per il processo di

rilascio è fondamentale dunque ricordarsi di dirigere sempre e costantemente l'attenzione lontano dalla mente (tranne quando richiesto) e mantenerla in quello spazio di consapevolezza spesso trascurato che chiamiamo corpo. Un rilascio avviene sempre e solo attraverso la consapevolezza corporea. Sebbene sono a conoscenza di persone che avvertono le emozioni anche fuori dal corpo la mia raccomandazione rimane sempre questa. Quando rilasciate lo fate nel sentire, e non nel pensare. Lo fate col corpo e non con la mente.

Auto-osservazione e autoguarigione

E' essenziale imparare ad auto-osservarsi. L'auto-osservazione è l'unico fuoco che può bruciare le densità contenute nell'inconscio, l'auto-osservazione è meditazione, è autoguarigione. Auto-osservarsi significa ,almeno all'inizio della propria pratica, chiedersi, "cosa sto pensando"? E poi "come mi sento?". Vogliamo essere coscienti di tutto ciò che ci attraversa. Ripetetevi più spesso che potete questo potentissimo mantra che ho trovato essere utile anche per evitare influenze esterne: "voglio essere cosciente il 100% del mio tempo". Questo semplice atto è necessario e sufficiente ad attivare il processo di trasformazione interiore che può portarvi da dove siete fino a dimorare nella pace e nell'imperturbabilità. Bisogna rendere questo atto di auto-osservarsi il più continuo e persistente possibile di modo che la mente possa iniziare ad essere sottoposta a critica, e i pensieri possano essere discriminati. Osservate i vostri pensieri e discriminate ciò che c'è nella vostra testa, ogni volta che il pensiero vi fa male, vi rende tristi, deriva verso luoghi negativi, vittimisti, funesti o verso l'autofustigazione, l'accusa, la recriminazione immediatamente chiedetevi , 'posso abbandonare questo pensiero e pensare qualcos'altro?', oppure come suggerisco nel piccolo libro della centratura 'posso essere pace piuttosto che questo pensiero?'. Fallo di continuo, il più possibile. Rendila un'abitudine. Tutte le volte che non ti auto-osservi e non discrimini i tuoi pensieri, essi verranno gestiti, generati e pilotati da qualcos'altro, una memoria, un vecchio schema subconscio ereditato o qualche altra struttura psichica 'interna' o 'esterna'. Ogni pensiero disperde un po' di energia, avere continuamente pensieri disperde continuamente energia, è come avere uno squarcio nell'aura dal quale escono continuamente fiumi e fiumi di prana vitale, ne consegue che con l'atto di autoosservarsi , discriminare e ridirigere i pensieri otteniamo di conservare energia. E' più importante imparare a non disperdere energia piuttosto che cercare di accumularne con pratiche esteriori, in quanto l'accumulo è inutile laddove continui ad esserci una dispersione a causa del pensiero casuale incontrollato.

Trasformare le emozioni e i pensieri : L'arte del lasciar andare

La quintessenza di questo lavoro è la pratica del lasciar andare le emozioni è esprimibile in una sola frase.

“Se si rimane acutamente consapevoli di una emozione qualsiasi per un tempo sufficientemente lungo e senza distrazioni , ignorando la storia che la mente racconta, senza agirli in nessun modo, in assenza di giudizio e in piena accettazione quella emozione perde il suo potere e tende a disgregarsi”

I due punti essenziali e mai troppo sottolineati sono questi. Essere acutamente consapevoli, il che significa essere nel corpo tutto il tempo ed essere disposti a sentire quello che accade per quanto sgradevole e doloroso, e ignorare la storia che la mente racconterà su quella sensazione. Ogni storia è una bugia anche e soprattutto quelle che vi sembrano le più giuste. Se volete imparare a rilasciare dovete evitare di dare retta a tutto ciò che la mente vi dirà. Voi non siete la vostra mente. Siete pura coscienza.

Responsabilità

Quando sono testimone di un 'problema', inteso come una situazione che mi crea un qualche tipo di emozione negativa, la prima cosa che devo imparare a fare è accorgermi di qualunque flusso di pensieri ed emozioni mi stia attraversando in quel momento e affermare con forza che ' io sono responsabile di questa realtà (a qualche livello del mio essere).' Bisogna allenarsi a fare questo come base di tutto il lavoro e a farlo con costanza e forza, di modo che divenga una abitudine sottostante a tutti i nostri processi di pensiero. Prendersi il 100% della responsabilità della nostra realtà crea per l'ambiente psichico necessario affinché possa avvenire la trasformazione delle emozioni e il loro conseguente rilascio.

Lo scopo di questa affermazione è infatti quella di limitare e col tempo impedire tutte le esternazioni e le lamentele rivolte all'esterno, tutti i tentativi di vittimizzare, dare la colpa a qualcuno al di fuori di noi e di prendercela con qualcuno (comportamento che ha il solo effetto di perpetuare i problemi nella loro base energetica e poi fisica). La realtà è infatti stata modellata inconsciamente da noi stessi per farci avere questa esperienza che apparentemente ci fa stare 'male'.

Smettere di esternare, di arrabbiarsi

e lamentarsi e prendersi la responsabilità di quanto succede, ci dà la possibilità di accumulare un'incredibile quantità di energia che normalmente disperdiamo nelle suddette attività di lamentele. Una volta smesso il lamento accorgiamoci delle emozioni nel nostro corpo, quelle negative, quelle che tendiamo ad esternare di continuo. Attenzione però, lo ripeto per sicurezza: le emozioni non andrebbero

vissute nella mente (non andrebbero spiegate, esposte, non andrebbero sottolineate con la storia personale che affibbiamo loro) ma andrebbero sentite e ascoltate profondamente nel corpo attraverso una attenzione focalizzata e senza giudizi di nessun tipo. Le emozioni negative non vanno considerate come qualcosa di bello o brutto ma solo come energia che possiamo imparare ad ascoltare attentamente e far passare attraverso di noi.

Presenza su ciò che sto sentendo

A questo punto è essenziale accogliere e dare il benvenuto amorevolmente e con grande attenzione tutto quanto accade nel corpo in risposta all'evento (esterno o interno , vissuto o immaginato o ricordato). La pratica della presenza e della estrema attenzione focalizzata ha il potere di disgregare con il tempo tutte le emozioni negative, e il fatto che lo facciamo ascoltando il corpo aumenta la velocità di trasformazione e rilascio dell'emozione.

Ora focalizziamoci sul corpo e diventiamo acutamente consapevoli delle aree che stanno rispondendo all'evento o al ricordo di un evento passato e notiamo se ci sono aree che si tendono, che fanno male, che si contraggono, vibrano o fanno qualunque altra cosa che non sia la distensione e la pace. Cerchiamo di ricondurre le emozioni a un vissuto fisico, perchè il corpo è il mezzo che abbiamo per fare il lavoro di trasformazione e senza di esso non è possibile alcun progresso.

Mentre stiamo nel corpo ad ascoltare ciò che accade rinnoviamo la nostra intenzione, non già di sentirci meglio, ma di diventare progressivamente più consapevoli, di entrare nell'emozione sempre più a fondo.

E mentre lo facciamo chiediamoci:

“Posso lasciar andare questa emozione? Posso essere pace anziché questo?” (e diamoci una risposta sincera)

“Voglio lasciar andare questa emozione ed essere pace anziché questo?” (e diamoci una risposta sincera)

Se spontaneamente viene un sì, continuate a fare questo esercizio fino allo spegnimento dell'emozione (potrebbero volerci anche dei giorni per eliminarla tutta ma vale la pena persistere). Se la risposta è no, chiediamoci “Perché?”. Il perché una volta risposto porterà fuori tanti processi di pensiero di cui eravamo poco o per nulla consapevoli. Quando vi chiedete perchè, lasciate che emerga una risposta spontanea, la prima che sorge. Se sorge è perchè da qualche parte avete quel

pensiero, quella storia nel subconscio. A quel punto, ciò che ci siamo risposti dopo il perché diviene il nuovo inizio del rilascio (posso essere pace anziché quello che mi sono risposto col perché...)

Pratica del rilascio, versione 1

1. Identifica una emozione\sensazione negativa

Chiediti cosa sto pensando? Cosa sto sentendo nel corpo? Oppure immagina un ricordo negativo o un problema e senti cosa accade nello spazio interno del corpo (molte emozioni\sensazioni possono essere avvertite nel chakra della gola o in quello del plesso solare)

2. Abbandona la mente

Concentrati nel sentire quello spazio del corpo che reagisce al pensiero negativo. Respira dentro questa sensazione\emozione negativa. Tutto quello che devi fare è respirare e accettare totalmente senza riserve o resistenze ciò che accade. Il respirare dentro l'emozione ci porta da uno stato inconscio a uno stato conscio, e questo all'inizio può aumentare la sensazione negativa. Questo va bene e significa che il rilascio sta funzionando. Lascia andare la tentazione di dare a questa emozione\sensazione un nome, chiamala emozione\sensazione. Non ha alcuna utilità capire il problema, la mente non sa nulla. Se vedi che la mente insiste nel voler capire e cercare le cause di a te stesso "posso lasciar andare il voler capire le cause e cercare soluzioni"? E rilascia tutte le emozioni\sensazioni sottostanti a questa domanda. Le sensazioni\emozioni potrebbero essere ovunque nel corpo. Permettiti di sentire e respirarci dentro. Rinnova l'intenzione di accettare tutto ciò che accade dentro di te e di essere cosciente al 100%. Mentre respiri nell'emozione\sensazione di a te stesso "voglio essere cosciente al 100% di ciò che accade dentro di me". Devi capire che a impedire il rilascio è la resistenza all'emozione, è il non volerla osservare. Non osservare la mantiene lì. Non la osservi per paura di soffrire. Sono i tuoi pensieri sul dolore che ti bloccano e non ti fanno rilasciare. La tua decisione interiore di lasciar andare il pensiero (che è una malattia) e di accettare quello che sta accadendo ora dentro di te è la tua garanzia di sopravvivenza. Ogni volta che sembra accadere un disastro dentro di te abbassa il volume dei pensieri, respira nelle sensazioni e permettilgli di esistere, sentendole. Questo crea lo spazio per un rilascio.

3. Rimani cosciente fino alla fine.

Quando inizierai a farlo l'ego tenderà ogni sorta di inganno. Potrebbero sorgere sonno, fame, sete, voglia di fumare, voglia di uscire o fare compere... tutto quello che accade va sottoposto a consapevolezza, testimoniato e lasciato andare. Mentre diventi sempre più cosciente strati e strati di inconscio verranno portati in superficie. L'emozione potrebbe aumentare, diminuire, spostarsi o trasformarsi in qualcos'altro. Rimani cosciente fino alla fine. La fine di un processo di rilascio coinciderà con una sensazione di sollievo, leggerezza, apertura. E' tuttavia soltanto un momento di pausa prima dell'inizio del prossimo lavoro, con la prossima emozione, con la prossima storia personale. Il rilascio è un lavoro che non termina mai.

Rilasciare i pensieri e la storia personale

Dopo (e soltanto dopo) che l'emozione abbia perso abbastanza del suo volume e della sua importanza, potrete cominciare a lavorare sui pensieri cambiandoli e decidendo di pensare qualcos'altro per 5 minuti soltanto. Ditevi 'posso smetterla di pensare questa storia che mi sto raccontando e pensare qualcos'altro per cinque minuti soltanto? E pensate qualcosa di bello, produttivo, edificante per cinque minuti soltanto (di modo che non pensiate di doverlo fare per sempre). Dopo i 5 minuti potrete tornare alle vostre abitudini di pensiero ma per favore : fate questi 5 minuti di pensiero controllato dopo un rilascio emozionale e fatelo più spesso che potete. Vi faccio notare che il potere di questo esercizio (come tutti gli altri che vi sto proponendo) non è nella positività del pensiero ma nel fatto di essere voi a decidere cosa mettere nella vostra testa e nello sforzo che fate andando contro le abitudini subconscie. In seguito potrete lavorare con i pensieri più' a lungo ma per ora limitatevi a 5 minuti dopo ogni rilascio andato a buon fine.

IL segreto è diventare vigili sui propri processi di pensiero e non pensare per forza cose positive. Dal mio punto di vista non sono i vostri pensieri positivi a influenzare la realtà ma un misto di pensieri, emozioni, attenzione ed intenzione che compongono la complessa mistura di ciò che siamo. Un notevole passo avanti nel rilascio lo farete identificando i vostri pensieri primari o il vostro 'problema preferito'. Sono le storie che date per scontate e che abitualmente usate per definirvi agli occhi del mondo (o meglio che il vostro ego usa per definirsi agli occhi del mondo). Possono essere positive o negative ma sono comunque limitanti. Storie come "gli uomini sono tutti bastardi", "non c'è lavoro", "non posso essere felice se non trovo la mia missione", "non posso essere felice se non trovo l'anima gemella", "è colpa dei miei genitori che non mi hanno amato\amata" e così via. Ognuno di noi ha un pensiero primario o un problema preferito, una storia che è alla base di tutta

la sua esistenza. Rilasciando vi sorprenderete spesso a ripetervi questa storia come un sommesso dialogo interno. A questo punto guardando questa storia che vi raccontate provate a dire a voi stessi “questa storia non mi appartiene”, e rilasciate tutto quello che l’ego inevitabilmente obietterà. Se vi sorprendete a dirvi che ci sono cause esterne che non dipendono da voi, e che quelle cause vi stanno rendendo infelici vi prego di ripensarci. Questa è una delle storie che l’ego usa per non favi cambiare.

Non resistere al dolore

Il rilascio è enormemente aiutato dal non resistere alle esperienze che la vita ci mette di fronte e soprattutto al non resistere al dolore. Tra l’altro il dolore non è ciò che ci preoccupa..è solo che ne abbiamo paura lo giudichiamo male lo vogliamo evitare a tutti i costi e perciò escogitiamo strategie e tattiche varie per non averci a che fare. Ma essenzialmente il dolore è energia e se smettiamo di giudicarlo male e ci permettiamo di sperimentarlo intensamente in ogni forma nella quale si presenterà andremo incontro a formidabili guarigioni, sul piano fisico, psicologico e spirituale. Il rilascio è l’arte della non resistenza al ‘male’.

Non etichettare i problemi

Un'altra potente disciplina mentale e' quella di smetterla di etichettare i problemi ad esempio sintomi fisici o altre realtà per cui abbiamo un ‘nome’. Dare un nome alle cose le incatena, blocca la loro realtà e congela l’energia fluida di cui è fatta la realtà.

Dare un nome mette un sigillo che impedisce il cambiamento, e molti nomi che diamo a fenomeni sono in realtà dei campi informazionali che bloccano quella cosa in un certo stato. Smettila di chiamare mentalmente le cose col loro nome per un po’.

Smettila di chiamare la rabbia col suo nome ad esempio e di semplicemente a te stesso: sto sperimentando una tensione a livello del plesso solare , con dolori addominali vibrazioni intense , calore e una forte voglia di spaccare qualcosa. Altra disciplina mentale legata ai ‘problemi’ di qualunque genere. Smettetela di chiamarla ‘la mia rabbia’, ‘il mio problema con gli uomini’, ‘la mia miopia’, ‘la mia asma’, ‘la mia paura della povertà’ e così via. Partite sempre dal presupposto che la parola è un potente agente di creazione che fisicizza un pensiero. Se date voce a un pensiero tendete a portarlo nella realtà e fare questo tenderà a manifestarlo, quindi chiamare mio un qualunque problema tenderà inconsciamente a legare la vostra identità personale a quel problema. Smettetela di farlo.

Non prenderla sul personale non darsi importanza

L' ego si nutre di importanza personale. Ogni volta che cerchiamo approvazione, controllo, sicurezza, amore, appartenenza, ogni volta che stiamo costruendo un piccolo palcoscenico sul quale recitare una parte qualunque sia per metterci in mostra stiamo agendo dal punto di vista dell'ego. Darsi importanza ha come svantaggio quello di impiegare una grossa energia che viene sottratta alla centratura e ci rende quindi deboli e vulnerabili. Una delle conseguenze è che abbiamo delle idee di giusto o sbagliato, di mi piace o non mi piace, abbiamo dei limiti e li difendiamo a spada tratta. Abbiamo opinioni e le difendiamo. Ci arrabbiamo se vengono contestate e cerchiamo modi per avere ragione più o meno coscientemente. Una delle pratiche più importanti per rilasciare strati e strati di ego sarà quella di cercare modi sempre più incisivi di dare a se stesso la minore importanza possibile così da poter distruggere per sempre concetti (forme pensiero) come la reputazione e l'autostima, o per disintossicarsi dalla preoccupazione per ciò che gli altri pensano di noi. Il ricercatore deve apprendere a sperimentare ciò che è e lasciarlo fluire attraverso di se. Questo aumenterà il suo coefficiente di energia o di 'luce'. Questo lo guarirà e lo porterà a sperimentare tutto ciò che è giusto per lui in quel momento e non avrà bisogno di difendere una reputazione per un ego che non esiste.

Più ti dai importanza, più vuoi avere ragione e più difendi le tue opinioni più questo dice vibrazionalmente all'universo che non hai fiducia , che hai paura, che stai reagendo a una emozione e che vivi in uno stato di separazione.

Lasciar andare è solo una scelta

Il lasciar andare è solo una decisione interiore , una scelta e non ci sarebbe bisogno di esercizi e tecniche. Quello che sto cercando di veicolarevi è un modo di vedere l'esistenza e non una meditazione o una meccanica forma di esercizio da ripetere ogni tanto. Vorrei comunicarvi che è possibile lasciar andare le proprie opinioni e le proprie convinzioni su ogni aspetto della vostra vita e che quando non lo riuscite a fare è solo perché c'è una emozione che reiterate o a cui siete attaccati a causa di un ego sottostante. Potete lasciar andare qualunque cosa dalla fame al dolore fisico, dalle opinioni politiche al bisogno di appartenere a un certo gruppo , e farlo vi farà arrivare al punto di pace e da quel punto di pace la vostra realtà esteriore verrà anch'essa modificata. Se hai difficoltà ad accettare che lasciar andare qualunque cosa sia una scelta prova a lasciar andare l'emozione collegata a questa difficoltà..diverrà sempre più semplice col tempo.

Il punto di pace

Idealmente vogliamo arrivare al 'punto di pace' con quella vicenda, persona, trauma ecc. Il punto di pace è equanimità ,assenza di aspettativa, è la fiducia nel processo della vita. In tutto il suo processo. E' assenza di attaccamento ma anche assenza di avversione.

Significa che nel punto di pace io ho lasciato stare ogni opinione personale sul problema ogni pensiero ed emozione, e lascio tutto ma proprio tutto nelle mani del Sè superiore cercando solo di rilassarmi.

Mi rendo conto che in casi di problemi gravi questo non è facile da fare per chiunque e mi rendo conto anche che molti storceranno il naso ma credo che questo modo di procedere sia fondamentale adottarlo il prima possibile nella vita ed espanderlo sempre di più affinché possiate sviluppare capacità di guarigione delle situazioni che vanno ben oltre le vostre più rosee aspettative.

Chiedersi perché non si può essere in pace con quell'evento è una domanda fondamentale che può portare fuori dei processi di pensiero che fino a quel momento erano più o meno inconsci, vediamo alcuni dei più difficili da risolvere e le loro soluzioni possibili:

- Perché penso di avere ragione io
- Perché il torto subito è troppo grande e non posso perdonare perdonare significa dargliela vinta.
- Non e' possibile farlo senza una lunga terapia
- Non sento le emozioni nel corpo.
- Perché ho bisogno di sentirmi in un certo modo
- Ho rilasciato ma l'emozione e' ancora lì... non funziona
- Perché' devo sapere come andrà' a finire
- Perché devo sapere la soluzione di questo problema se no non posso rilassarmi
- Perché qualcuno più importante\esperto ha detto che non è possibile rilasciare

Ognuno di questi o di quelli simili a questi andrebbero lavorati a partire da ciò che li ha generati a livello inconscio e cioè i bisogni che sottendono delle paure.

Cosa c'è davvero sotto a quelle emozioni? I bisogni (approvazione, controllo, sicurezza).

Sotto ogni emozione squilibrata che non è sotto il nostro controllo ci sono i bisogni del nostro ego e della macchina biologica umana, ci sono le cause del nostro star

male e della nostra infelicità. Che cos'è un bisogno? E' un desiderio forte al punto di non poterne fare a meno, così forte al punto che non possiamo trovarci nella pace se questo non si realizza. Non sto parlando dei bisogni fisici come il mangiare e il bere (e anche quelli sono fortemente alterati dal nostro ambiente psichico) ma di bisogni psicologici che diamo per scontato debbano essere soddisfatti per poter essere umani felici :

i più basilari sono mescolanze in diverse proporzioni dei seguenti (con le domande che potete farvi per lavorare sulle emozioni):

Bisogno di Sicurezza

Posso abbandonare il bisogno di sicurezza? Posso avere fede nel processo della vita? Posso essere pace anziché cercare sicurezze? Posso vedere che questa ricerca di sicurezze restringe il mio campo d'azione? Posso abbandonare questa emozione ?

Bisogno di Controllo

Posso smetterla di voler controllare le situazioni? Posso smetterla di voler avere tutto sotto controllo e lasciare che la vita si esprima secondo i suoi disegni?

Bisogno di Approvazione degli altri (genitori , professori, datori di lavoro) e di far parte di un gruppo o clan Quando sperimentate una emozione e l'avete rilasciata a sufficienza chiedetevi subito dopo: che bisogno c'è dietro questa emozione ?

Approvazione\Controllo\Sicurezza?

E iniziate a chiedervi posso essere pace anziché questo bisogno di approvazione\controllo\sicurezza? E fatelo continuamente finché ogni emozione e ogni bisogno non siano placati.

Quando sperimentate una emozione e l'avete rilasciata a sufficienza chiedetevi subito dopo: che bisogno c'è dietro questa emozione ?

Approvazione\Controllo\Sicurezza?

E iniziate a chiedervi posso essere pace anziché questo bisogno di approvazione\controllo\sicurezza? E fatelo continuamente finché ogni emozione e ogni bisogno non siano placati.

Attenzione: non è fondamentale capire quale sia esattamente il bisogno sottostante, ma è essenziale sperimentare quella contrazione energetica che il bisogno crea. Non è importante capire quanto 'sentire'.

Pratica di rilascio versione 2

Prima di procedere è bene specificare che il rilascio emozionale può avvenire in uno dei due centri del corpo deputati a processare e gestire le emozioni il centro cardiaco e il plesso solare (diaframma), ma che è anche possibile provare emozioni in qualunque parte del corpo, si può provare rabbia nei piedi e tristezza nelle mani. Non pensate di dover provare qualcosa in qualche punto solo perché avete letto che è così da qualche parte. I due centri emozionali sono tuttavia quelli più facili da percepire.

Attraverso questi due centri noi accediamo alla modalità di rilascio e cancellazione delle emozioni. Ricorda, l'energia segue l'attenzione e l'intenzione e le emozioni sono SOLO una forma di energia, quindi seguiranno ciò che fa la tua coscienza. Entriamo nel rilascio con l'intenzione di 'osservare' ed 'essere sempre più coscienti', di stare con quello che c'è. Questo porterà a tempo debito al rilasciarsi naturale dell'emozione. Mentre lo fai cerca di escludere l'interpretazione mentale, i pensieri, le razionalizzazioni e tutto quello che proviene dalla tua ragione basandoti solo sul tuo sentito. Non esistono emozioni positive e negative, esiste solo energia che passa e si muove attraverso di te.

Passi dell'esercizio base :

-Identifica nel corpo, in uno dei due centri di rilascio (centro cardiaco o solare\ diaframma), se c'è una emozione negativa o una sensazione indesiderata in questomomento. Identificala fisicamente per ora senza dare significato o pensare alla causa dell'emozione.

-Nel punto dove avverti fisicamente l'emozione, disegna mentalmente\visualizza\immagina una finestra e aprila facendo uscire l'emozione.

Prenditi qualche istante per visualizzare l'emozione sotto forma di sostanza, materia, fumo, gelatina. Chiediti che forma\colore\dimensione ha per me questa sostanza ora?

Ora apri la finestra, la porta, il portone immagina un tubo che entra dentro di te nel punto dove avverti l'emozione, e fai uscire questa sostanza attraverso questo tubo e mentre la sostanza esce chiedi a te stesso:

-Posso lasciar andare questa emozione ed essere pace anziché questo?

-Voglio lasciar andare questa emozione ed essere pace anziché questo ?

Attenzione: non devi assolutamente mai forzare la fuoriuscita dell'emozione. Tu soltanto osserva. Apri un passaggio e proponi all'emozione di andarsene. Ma mentre lo fai non ci dev'essere una tensione derivante dal doverti assolutamente liberare dell'emozione stessa. L' intenzione di liberarsi dall'emozione non creerà una trasformazione bensì una maggiore resistenza, e un ulteriore addensamento dell'emozione negativa. Mantieni unicamente l'intenzione di essere il più cosciente possibile. Ricorda: noi proponiamo all'emozione di rilassarsi, poi lasciamo che spontaneamente la cosa accada.

Datti delle risposte. Sì\no\non lo so.

Qualunque risposta va bene purché sia sincera (anche risposte negative portanocomunque a un rilascio graduale). Se ti rispondi di no chiediti perché? E il motivo che ti dai diventa il nuovo punto per fare il rilascio. (questa parte è molto importante).

Ora ricontrolla l'emozione. E' aumentata ? E' diminuita ? E' uguale ?

Esegui nuovamente l'esercizio fino alla scomparsa completa dell'emozione.

Passi per operare un rilascio (in breve)

1- Diventa consapevole dell'emozione e accettala (digli di sì)

2-Trova l'emozione nel corpo e diventane acutamente consapevole. Si affievolirà. Se invece di affievolirsi cresce, o si sposta, continuate a inseguirla e ad esserne consapevole, si esaurirà. (Se non si esaurisce subito, non lottate, non cercate di controllare, continuate a rilasciare).

3-Riconduci l'emozione a uno o più dei tre bisogni (approvazione, controllo, sicurezza) e lasciali andare.

4-Rilassati dentro all'emozione, respiraci dentro

5-Apri una finestrella o fai un'altra visualizzazione per invitare l'energia ad uscire ed usa una domanda 'furba' per aiutare il processo: “posso lasciarla andare?” , “voglio lasciarla andare?” , “posso essere pace anziché questo?”

6-Fallo finchè l'emozione si esaurisce, cambia, o cambia il contenuto dei pensieri\emozioni

Esercizio avanzato

Questa versione più avanzata si basa sul concetto che alla base di tutti i nostri problemi c'è una mancanza di fiducia(fede) nella loro soluzione. In genere si identificano alcune cause di base per la mancanza di fede per questa sezione ci focalizziamo su :

- Bisogno d'approvazione.
- Bisogno di controllo.
- Bisogno di sentirsi al sicuro.
- Bisogno di capire.
- Bisogno di trovare soluzioni.

Questi cinque sono i primi da neutralizzare se si vuole accedere a un più profondo senso di fede e di rilassatezza.

Inizia come l'esercizio precedente:

-Identifica nel corpo , in uno dei due centri di rilascio (cuore o diaframma) ,se c'è' una emozione negativa o una sensazione indesiderata. Identificala fisicamente per ora senza dare significato o pensare alla causa dell'emozione.

-Nel punto dove avverti fisicamente l'emozione, disegna una finestra e aprila invitndo ad uscire l'emozione sotto forma di fumo, gelatina , o altro tipo di sostanza, oppure immagina un tubo che entra dentro di te nel punto dove avverti l'emozione , e invita questa sostanza ad uscire attraverso questo tubo. Ora chiedi a te stesso:

-Posso lasciar andare questa emozione ed essere pace anziché questo ?

-Voglio lasciar andare questa emozione ed essere pace anziché questo?

Datti delle risposte. S\no\non lo so.

Qualunque risposta va bene purché sia sincera (anche risposte negative portanocomunque a un rilascio graduale).

Ora ricontra l'emozione. E' aumentata ? E' diminuita ? E' uguale ? Quando l'emozione è a un livello gestibile o nullo chiedi a te stesso

-Questa emozione sottende un bisogno di sicurezza ?

-Questa emozione sottende un bisogno di approvazione?

-Questa emozione sottende un bisogno di controllo?

Se hai risposto si a una di queste domande allora procedi con identificare il bisogno identificato e a rilasciarlo dicendo a te stesso

-Posso rilasciare questo bisogno di .approvazione\controllo\sicurezza.?

-Voglio rilasciare questo bisogno di .approvazione\controllo\sicurezza.

Quando hai un problema specifico da risolvere che ti crea ansia , tensione, dubbio o qualunque altra cosa, applica l'esercizio avanzato nel seguente modo :

-Pensa al problema.

-Senti se ti crea qualche sensazione \ emozione negativa

-Procedi al rilascio dell'emozione negativa con l'esercizio base

-Identifica il bisogno sottostante. (approvazione\controllo\sicurezza)

-Procedi al rilascio dell'emozione associata al bisogno e poi a quella del bisogno stesso

-infine chiedi a te stesso

“Sto forse cercando di capire questo problema ?”

“Se si , posso lasciar andare il voler capire questo problema?”

(continua come per il rilascio emozionale identificando tutte le resistenze al voler cercare di capire che si esprimeranno come emozioni negative)

“Sto cercando di sapere cosa fare riguardo a questo problema?”

“Se si posso lasciar andare il voler sapere cosa fare riguardo a questo problema?”

“Sto cercando soluzioni a questo problema?”

“Se si posso lasciar andare il vole cercare soluzioni a questo problema?”

(e continua fino a completa pulizia emozionale).

Lo scopo è arrivare al punto di neutralità emozionale verso il problema di modo che la soluzione arrivi per ispirazione del se superiore, piuttosto che per ispirazione dellamente. Il punto è cercare di smetterla di tentare di trovare soluzioni nella mente.

Rilasciare non significa non agire.

In passato molte critiche sono arrivate alla tecnica, per paura che a forza di rilasciare possiamo rimanere senza emozioni. Una volta per tutte sottolineo che non è questo lo scopo della pratica, ne questi i suoi risultati. Anzi, al contrario rilasciare vi metterà in grado di provare una gamma molto più ampia di emozioni e di provarle molto più intensamente di prima. Ciò che risulterà permanentemente modificato sarà l'atteggiamento di attaccamento o avversione verso le emozioni stesse, e la vostra resistenza allo sperimentarle. Altra doverosa puntualizzazione. Rilasciare non significa che non agite finchè non avete ispirazione dal Sè. Non fate gli stupidi. E' pura stupidità infatti aspettarsi che il Sè annunci le sue intenzioni con messaggi diretti e/o avvenimenti plateali e sebbene questo possa succedere, noi lavoriamo con un altro principio. Agite anche se non siete sicuri che quello che fate è un'azione ispirata. Agite quando quell'azione è l'unica che potete fare. Agite anche se temete di sbagliare. Ma fatelo dopo aver rilasciato, o fatelo rilasciando. La via del mago errante è una via di azione e l'azione è imprescindibile. Il Sè agirà attraverso le vostre azioni, correggendone il tiro o smussandone le asperità quando rilasciate. Se rilasciate abbastanza potrete arrivare ad uno stato in cui sentirete chiaramente che non siete più voi ad agire ma qualcos'altro attraverso di voi. Prima di quel momento fate ciò che ritenete più utile, fate ciò che è necessario ma agite possibilmente (e sottolineo possibilmente, perchè che non sempre sarà possibile) da uno stato di centratura e di pace.

OBIETTIVI E LAVORO SUGLI OBIETTIVI

Desiderio e Intenzione

Un desiderio eccessivo rappresenta un problema dal punto di vista vibrazionale,emozionale. Un desiderio è una espressione di mancanza. Quando desidero fortemente qualcosa sto contemporaneamente esprimendo la paura che questo qualcosa io possa non averlo mai. Se desidero con un sottofondo di bisogno, di ansia, di attaccamento, non faccio che attirare nella mia vita l'esperienza esattamente contraria a quello che desidero. Il segreto per usare in maniera

costruttiva un desiderio è quello di trasformarlo in una intenzione pura, che a differenza del desiderio non ha quel sovrappiù di attaccamento emotivo che ne impedisce la realizzazione e ci attacca al risultato. La formula dell'intenzione, come espressa da Vadim Zeland, si può riassumere come: Intenzione = Desiderio + Azione – Importanza personale. Per avere un'intenzione pura dovete scaricare il desiderio di tutta l'importanza che gli attribuite (ossia di tutte le emozioni positive\negative adesso collegate) e agire.

Applichiamo il rilascio emozionale al lavoro sugli obiettivi nel seguente modo.

-Scrivi la lista di quello che vuoi .

-Cancella la parola “Voglio” e sostituiscila con “Mi permetto di” o “Consento che”. Volere (avere bisogno) significa sottolineare all'inconscio una mancanza. E questo non fa che impedire la realizzazione. Permettere significa lasciare che accada secondo i tempi e i modi decisi dalla nostra intelligenza superiore (che siamo sempre noi a un livello più alto) è importante quindi desiderare partendo da una base di permesso interiore.

Nota: so perfettamente che questo approccio non è quello seguito da molti altri insegnanti di queste materie, e so anche che molti di voi preferiscono altri sistemi basati sul manipolare la realtà e sul volere. Personalmente credo che il desiderare compulsivo sia una malattia tanto quanto il pensare compulsivo e a desiderare è sempre l'ego. Ho fatto processi di affermazioni e legge d'attrazione per anni e ho 'attratto' cose, solo per poi trovarmi infelice e misero come ero prima. Questo esercizio non riguarda l'ottenere cose, ma riguarda l'affidare tutti i nostri desideri al Sè, a coltivare una fede integrale che ci garantirà tutto ciò di cui abbiamo bisogno per evolvere. Se pensate di sapere di cosa avete bisogno per evolvere vi prego di ripensarci. E' sempre l'ego a 'capire', 'sapere', 'desiderare'. Se rilasciate i vostri desideri e le vostre aspirazioni nelle mani del Sè il flusso vitale si aprirà davanti ai vostri occhi in maniere totalmente imprevedibili, e spesso, molto di quello che chiedevate arriverà. Ma dovete essere capaci di rinunciarvi totalmente

-Leggi l'obiettivo e se senti emozioni negative rilasciale.

-Riconduci le emozioni che provi a uno dei bisogni fondamentali: Sicurezza, controllo, sentirti al sicuro.

-Rilascia i bisogni fondamentali.

Rilasciando il bisogno permetti che quella energia bloccata fluisca lasciando passare attraverso di te l'energia dell'intuizione che arriva quando sei sereno rispetto al problema che stai cercando di risolvere e ti arrendi.

-Chiediti per ogni obiettivo : “Sto cercando di trovare una soluzione? Di sapere come fare? Mi sto sforzando forse di capire il problema?” , e sempre per ogni obiettivo chiediti

Posso\Voglio rilasciare il bisogno di capire?

Posso\Voglio rilasciare il bisogno di sapere come risolvere questo problema?

Posso\Voglio fidarmi del fatto che la soluzione arriverà se smetto di cercarla?

Posso\Voglio smetterla di avere ragione ?

Posso\Voglio smetterla di cercare nella mente risposte che la mente non può darmi?

Fallo per ogni obiettivo almeno 15\20 minuti al giorno arriva fino allo stato di pace per ognuna delle cose che hai messo nella lista.

Cosa stiamo rilasciando e perché?

Rilasciare una emozione significa togliere potere e automatismo a pensieri inconsci(forme pensiero) costruitisi chissà dove nel tempo, le cause dei nostri problemi. Tuttavia non vogliamo analizzare ne capire le cause. La soluzione a qualsiasi problema arriverà nel presente, nel momento del conflitto come impulso ad agire, a partire da un senso interiore di pace e calma e lo si potrà raggiungere continuando a rilasciare emozioni negative fin quando il pensiero o la somma di pensieri che le ha generate non si estinguono. Quando siamo pace e calma anche in mezzo al più drastico dei problemi stiamo attivando quello che è il sé Superiore che nello spazio della pace può portarci soluzioni intuitive e azioni spontanee che guidano alla soluzione del problema in modi che non potevamo immaginare.

Un esercizio potente per i pensieri.

Può accadere che dopo mesi, anni di rilascio e sebbene le emozioni su un determinato problema si siano acquietate, un treno di pensieri permanga ancora a disturbare la vostra pace interna. Ho trovato un modo eccezionale per eliminare

questo e molti altri fastidi causati da pensieri persistenti. Guarda alla storia che la tua mente sta raccontando e dì a te stesso

“ Questo non ha potere su di me. Sono soggetto solo a ciò che mantengo in mente. Questo pensiero non ha il potere di influire su di me. Non sono soggetto a questo”.

Fatelo costantemente ad ogni accenno di pensiero negativo, e ad ogni convinzione ferrea sulla quale si basa il senso della vostra esistenza. Avrete delle sorprese.

Consigli

Questa tecnica è molto potente , ma va allenata. Il muscolo del rilascio emozionale non è abituato a fare questo lavoro ed è quindi importante prendere questa pratica come un allenamento muscolare che ha bisogno di tempo per dare i suoi frutti. Il controllo e il rilascio delle emozioni e dei sentimenti negativi è di fatto un atto della coscienza che può diventare una meditazione. Fallo tutti i giorni almeno 10\15 minuti al giorno su ogni problema che incontri , e permetterai ad “altre” informazioni di fluire e contribuire alla sua soluzione. Questo esercizio è la base del processo di fede e dello sviluppo psichico. Non possiamo aver fede se non siamo sereni interiormente, e non possiamo percepire energie e informazioni se il lago delle emozioni non è calmo.

- Le emozioni diverse da Coraggio , Accettazione e Pace sono grandi ingannatori..prima di agire in base a una qualunque di queste prova a operare unrilascio di qualche minuto.

-La mente è uno strumento creativo. Qualunque cosa metterai nella tua mente in uno stato di pace e accettazione tenderà a manifestarsi nella realtà.

-Gli stati fisici (fame, sete, caldo, freddo e\o sintomi fisici di qualunque natura) hanno spesso origine subconscia. Puoi rilasciarli attraverso il metodo e vedere diminuire drasticamente o sparire ogni tendenza eccessiva come la stanchezza, o la fame. Fallo con cautela e le prime volte fatti guidare.

-Rilascia continuamente ogni stato di ansia , agitazione, paura, o altri stati indesiderati e applica la tecnica sul momento non soltanto in spazi dedicati nella giornata. Fallo diventare una pratica costante e continuativa e fa in modo che appena ricadi in automatismi tu sia pronto a rilasciare qualunque emozione negativa prima di abbandonarti all'automatismo.

Per Esempio:

Se mangi in maniera convulsa prima di mangiare di a te stesso “OK Potrai avere iltuo panino ma prima facciamoci 5 minuti di rilascio”. Come mi sento? Cosa sto provando? E prosegui con l'esercizio base e l'avanzato. Potresti sorprenderti asmettere abitudini negative con poco sforzo e in poco tempo se segui questo metodo con attenzione e costanza.

-Fai il rilascio volontariamente sulle cose che ti fanno più paura fallo giornalmente neutralizzi cosi' il loro potere su di te.

-Considera le seguenti emozioni e rilascia se le stai provando:

Apatia

Angoscia

Rancore

Paura

Ansia

Rabbia

Orgoglio

Avidità

Neutralizzando ognuna di queste e dei loro sottoprodotti ti liberi del 90% dei problemi della tua vita.

ATTACCAMENTO \ AVVERSIONE (ESERCIZIO AVANZATO)

Questo esercizio serve a scavare profondamente nel subconscio alla ricerca di resistenze e attaccamenti. E' un esercizio potente e profondo da fare in caso di malattie croniche, dipendenze emotive o fisiche, e quando ci sembra che il rilascio si sia 'fermato'.

Un attaccamento è un forte desiderio\bisogno di avere qualcosa.

Una avversione è un forte desiderio\bisogno di non avere qualcosa.

Entrambe vanno neutralizzati.

ATTACCAMENTI

- 1) Pensa a qualcosa per cui hai un forte attaccamento. Lascia vagare la tua mente e prendi il primo pensiero o sentimento relativo a questo argomento che viene fuori.
- 2) Chiediti questo pensiero\sentimento è un bisogno di approvazione\controllo\sicurezza? Posso lasciarlo andare? Posso essere pace piuttosto che questo pensiero o del bisogno sottostante?
- 3) Ricomincia dal punto uno quando senti che hai rilasciato a sufficienza. Qual'è il prossimo pensiero\sentimento che hai nei confronti di questo attaccamento?
- 4) Quando ti sembra di aver rilasciato a sufficienza e sembra non uscire nulla procedi con vantaggi\svantaggi

Vantaggi\svantaggi:

Per ogni attaccamento chiediti “che vantaggio ho ad avere questo attaccamento.....”
?

(prendi il primo pensiero\sentimento che arriva) E' un bisogno di approvazione\controllo\sicurezza? Posso lasciar andare quello che penso\senso sui vantaggi ed essere pace piuttosto che questo?

Chiediti “quali svantaggi ho ad avere questo attaccamento” ? (il primo che arriva) Posso lasciar andare quello che penso\senso sugli svantaggi ed essere pace piuttosto che questo?

- 5) Quando pensi di aver finito immagina questo : 'non potrai mai , e poi mai avere questa cosa a cui sei attaccato...' come ti fa sentire ? Rilascia sui pensieri\sentimenti che arrivano immaginando di non poter mai avere questa cosa.
- 6) Ora chiediti posso lasciar andare il 100% dell'attaccamento a questa cosa ?

Fai questa procedura due o tre volte poi passa alle avversioni:

AVVERSIONI

- 1) Pensa a qualcosa per cui hai una forte avversione.
- 2) Lascia vagare la tua mente e prendi il primo pensiero o sentimento relativo a questo argomento che viene fuori.

3) Chiediti questo pensiero\sentimento è un bisogno di approvazione\controllo\sicurezza? Posso lasciarlo andare? Posso essere pace piuttosto che questo pensiero o del bisogno sottostante?

4) Ricomincia dal punto uno quando senti che hai rilasciato a sufficienza. Qual'è il prossimo pensiero\sentimento che hai nei confronti di questa avversione? Quando ti sembra di aver rilasciato a sufficienza e sembra non uscire nulla procedi con vantaggi\svantaggi

Vantaggi\svantaggi:

Per ogni avversione chiediti “che vantaggio ho ad avere questa avversione.....” ?(prendi il primo pensiero\sentimento che arriva) E' un bisogno di approvazione\controllo\sicurezza? Posso lasciar andare quello che penso\senso sui vantaggi ed essere pace piuttosto che questo?

Chiediti “quali svantaggi ho ad avere questa avversione” ? (il primo che arriva)Posso lasciar andare quello che penso\senso sugli svantaggi ed essere pace piuttosto che questo?

Quando pensi di aver finito immagina questo : 'non potrai mai , e poi mai evitare di avere questa cosa verso la quale nutri avversione...' come ti fa sentire ? Rilascia sui pensieri\sentimenti che arrivano immaginando di non poter mai evitare di avere questa cosa.

Ora chiediti posso lasciar andare il 100% dell'avversione a questa cosa ?

Emozioni e strati

Quando rilasci l'emozione diminuisce fino a sparire, nella maggior parte dei casi. Ma potrebbe anche aumentare, potrebbe spostarsi, potrebbe cambiare. Potresti sbadigliare fare ruttii o lacrimare, tossire, starnutire.. sono tutti segni di rilascio. In ogni caso continua. E anche se non sembra accadere nulla stai comunque rilasciando e quindi continua a farlo. Fallo di continuo. Noterai che le emozioni spesso nascondono altre emozioni sottostanti e altre ancora, come in una cipolla con tutti i suoi strati. Ne togli una e ne esce un'altra... sempre. Continua a rilasciare finché il flusso di emozione non trova un punto di pace e non spaventarti se queste diventano così forti da non poterle sopportare. Quello che abbiamo fatto fin'ora con le emozioni e' stato reprimerle e sopprimerle formando strati e strati che ora si sono sovrapposti l'un l'altro.

Le domande furbe

Mentre fai il rilascio fatti domande furbe per stimolare ulteriori emozioni, Quando fate domande e parlate a voi stessi state in realtà parlando col vostro subconscio e che è sempre in ascolto. Le emozioni e le risposte che vi arrivano dal subconscio vi indicano a che punto siete col rilascio e con quel problema. Ora: più le domande che vi fate sono 'furbe' più innescheranno resistenze e grida di opposizione da parte del subconscio nel quale sono profondamente incastonati i meccanismi dell'ego basati sui tre bisogni (approvazione\controllo\sicurezza) che ci impediscono di avere successo , prosperità salute e quant'altro desideriamo. Quando ti fai una domanda furba sentirai sicuramente una emozione negativa affiorare quindi procedi al rilascio dell'emozione secondo lo schema precedente mentre continui a farti le domande.

Una delle domande più furbe che ho trovato è:

Posso voler essere pace più di quanto voglio qualsiasi altra cosa\desiderio ?

Altre possono essere:

Posso smetterla di aspettare i complimenti degli altri ? (Ed essere pace anziché questo?)

Posso smetterla di aspettare le lodi del mio capo? (Ed essere pace anziché questo?)

Posso smetterla di avercela con i miei genitori perché non approvano la mia sessualità? (Ed essere pace anziché questo?)

Posso smetterla di aspettare che il mio partner approvi quello che voglio fare? (Ed essere pace anziché questo?)

Posso essere pace qualunque cosa io decida di fare ? (Ed essere pace anziché questo?)

Posso essere pace anche se non ho successo?

Posso essere pace anche se sono troppo grasso, magro, alto, basso, brutto ecc ecc?

Trovane altre più furbe ancora, che stimolino ancora resistenze. Su ognuna di queste fai il rilascio.

Domande furbe per il rilascio sull'importanza personale:

- posso essere pace piuttosto che voler raccontare i miei problemi al prossimo?
 - Posso essere pace piuttosto che credere che agli altri debba interessare di me?
 - Sto forse cercando di attrarre l'attenzione degli altri? Posso essere pace piuttosto che questo?
 - Sto forse dando la colpa del mio stato attuale a un evento del passato? Posso essere pace piuttosto che questo?
 - Sto forse cercando di avere ragione? Posso essere pace piuttosto che questo?
- ...e così via.
- Posso essere pace piuttosto che voler esprimere questa opinione?

Approfondimenti sulla tecnica del rilascio:

Rilascio con la tecnica del 'si':

Pensa al tuo problema preferito, al problema più grande che hai. Senti le emozioni che questo ti genera e trovale nel tuo corpo: puoi notare che stai dicendo di 'no' a queste emozioni? Puoi notare che le stai evitando e che non vuoi averle? Le tue emozioni negative non ti piacciono, e quindi stai cercando in tutti i modi di evitarle.

Puoi dire di sì alle tue emozioni negative così che tu possa liberartene ? Puoi dire di sì alla tua apatia? Al tuo rancore, risentimento? Alla tua paura? Al tuo desiderio smodato ed eccessivo? Alla tua rabbia, ira? Al tuo orgoglio?

Puoi vedere che così facendo le tue emozioni negative si spostano, aumentano, e poi alla fine diminuiscono e si estingono? Puoi smettere di dire di no alle tue emozioni negative e continuare a dire di sì alle tue emozioni negative fino a che non siano completamente rilasciate?

Farlo continuamente:

Il segreto del rilascio è farlo continuamente. Lo scopo è arrivare ad essere pace contutto, il 100% del tempo a non reagire a nulla negativamente, ad essere capaci di essere nella pace e nell'imperturbabilità senza esserne mai smossi ed accedere a tutto ciò che lo stato di imperturbabilità vi porterà. Fare il rilascio costantemente ,

24 ore al giorno è unicamente frutto di pratica e di auto-osservazione costante e continuativa.

La tecnica è semplicissima, quasi banale, ma può essere estremamente difficilericordarsene:

a intervalli sempre più frequenti chiedetevi, durante la giornata :

a. - Cosa sto pensando?

b. - Come mi sento ?

Se quello che pensi\sentì è anche un solo millimetro lontano dalla pace fai immediatamente un rilascio come descritto precedentemente. Rilascia fin quando l'emozione non è del tutto passata.

-Fai il rilascio mentre guidi la tua auto, mentre fai la fila alla posta, mentre fai la spesa, e altre attività obbligatorie che tendono a farti andare nel pensiero casuale e nell'emozione incontrollata, pratica il tenere aperta la porta o il portone o il tubo, sulla zona del corpo dove senti frequentemente emozioni negative e falle uscire di continuo.

I sei passi del rilascio di Lester Levenson, rivisti e adattati:

- Dovresti volere la pace, l'imperturbabilità e la libertà, più di quanto vuoi approvazione, controllo e sicurezza.

- Esamina il tuo pensiero e correggilo. Puoi sempre decidere cosa mettere nella tua testa. Decidi di essere imperturbabile e applicare il rilascio, decidi che puoi farlo invece che essere reattivo, automatico, inconscio. La decisione è il più importante strumento della coscienza.

- Vedi tutte le tue emozioni\sentimenti culminare nei tre bisogni (approvazione, controllo, sicurezza).

Vedili e immediatamente rilasciali, essendo acutamente consapevole delle emozioni nel corpo. Fai lo stesso con i tuoi pensieri.

- Fallo di continuo, fanne un'abitudine.

- Se incontri un blocco, stai col blocco, osservalo, lascia andare il voler controllare il blocco.

- Ogni volta che rilasci sarai più felice e leggero, se rilasci continuamente sarai continuamente più felice e leggero.

Proposte di lavoro

Per finire vediamo le più comuni trappole dell'ego che vi impediscono di diventare potenti e di dimorare nella quiete. Quando diventate bravi nei rilasci (il che significa che riuscite a controllare le vostre emozioni e i vostri pensieri per la maggior parte del tempo e ad essere pace) potete provare questa serie di suggerimenti per approfondire la vostra pratica di centratura:

1- Rilascia sull'idea di dover lavorare per vivere iniziando dal chiederti :

come mi fa sentire l'idea di dover lavorare per vivere?

Rilascia sull'idea di dover avere un determinato titolo di studio per essere realizzato , autosufficiente, felice , inizia il rilascio con 'come mi fa sentire l'idea di non poter mai avere quel titolo, lavoro, posizione ecc ecc?

Posso essere pace anziché quello che sto provando? '

2-Rilascia sull'idea di dover avere delle relazioni importanti e durature e sulla convinzione di dover essere amato iniziando col fare l'esercizio attaccamenti e avversioni sull'idea di dover avere una relazione ed essere amato.

3-Rilascia sull'idea che la tua vita debba avere uno scopo, una missione, un fine più alto (che è una grandissima bugia dell'ego) iniziando col chiedere: posso essere pace con l'idea che la mia vita non abbia nessuno scopo superiore?

4- Rilascia sull'idea che tu debba cercare la verità, capire, studiare tanti libri, aderire a sette, guru, fare corsi, seminari e sentire cd sull'argomento. Rinuncia al tuo intero attaccamento alla spiritualità e al cammino interiore e inizia dal chiederti : posso essere pace anche senza una ricerca spirituale? Senza un cammino interiore?

-posso essere pace piuttosto che voler identificarmi in quella setta\gruppo\insegnamento?

-posso smetterla di cercare la 'verità' ed essere pace anziché questo?

-posso smetterla di sentirmi diverso, superiore, a chi non fa un cammino spirituale?

..e così via.

5- Chiediti :

– di chi , cosa ho paura in questo momento ? (e fai il rilascio su tutto ciò che esce)

- chi o cosa sto cercando di controllare in questo momento ? (e fai il rilascio su tutto ciò che esce)
- di chi sto cercando l'approvazione in questo momento? (e fai il rilascio su tutto ciò che esce)
- chi o cosa mi fa sentire insicuro in questo momento ? (e fai il rilascio su tutto ciò che esce)
- da chi o da cosa mi voglio distanziare? Da chi o cosa sto scappando? (e fai il rilascio su tutto ciò che esce)
- cos'è il peggio che può accadere in merito ax ? (e fai il rilascio su tutto ciò che esce)
- a chi o cosa sto resistendo in questo momento? (e fai il rilascio su tutto ciò che esce)
- posso smetterla di proteggermi con la paura ? (e fai il rilascio su tutto ciò che esce)
- posso smetterla di cercare di capire\cercare soluzioni ed essere pace ? (e fai il rilascio su tutto ciò che esce)

6 – Ultimi consigli :

Prova ad ascoltare più di quanto parli.

Prenditi la responsabilità della tua realtà, qualsiasi cosa contenga.

Ricava tutta la tua gioia e la tua pace dal dentro di te.

Dai sempre senza attaccamento.

Sii sempre te stesso.

Meditazione di rilascio

Fai questa meditazione il più spesso e il più a lungo possibile, questa è la pratica di centratura principale, la più potente e importante di quelle esposte qui, è la più semplice da imparare e la più difficile da mettere in pratica. Lo scopo della meditazione di rilascio è di lasciar andare ogni pensiero, emozione, sensazione, credenza, e ogni ostacolo allo sperimentare la pura consapevolezza.

Descrizione:

Chiudi gli occhi, rilassa il corpo

Ora ignora il tuo corpo.

Lascia andare tutti gli sforzi, questo significa lasciar andare ogni senso di dover fare qualcosa, come se non ci fosse niente che devi fare, niente a cui devi pensare.

Lasciar andare tutti gli sforzi significa lasciar andare di tutto ciò che si vuole, tutti i desideri come se non ci fosse niente che abbia bisogno di essere fatto o cambiato.

Lascia andare, rilassati. Lascia andare ancora di più, rilassati, e vedi quanto è possibile lasciar andare.

Quanti pensieri sei capace di lasciar andare?

Quante emozioni?

Quanti bisogni sei capace di lasciar andare?

Quanto sforzo sei capace di lasciar andare?

Lascia andare tutto eccetto la tua consapevolezza.

Qualunque pensiero , o percezione, o immagine, o sentimento sorga, lasciali andare immediatamente appena sorgono o anche prima che sorgano.

Non seguire i pensieri, fai come se non avessi alcun interesse in essi. Lascia andare tutte le tue percezioni come se non avessero niente a che fare con te.

Continua a rilassarti sempre di più.

Lascia andare , e lascia andare sempre di più. Vedi quanto ti è possibile rilasciare, rilassati completamente, lascia andare totalmente.

Rilascia tutto eccetto la tua consapevolezza. Lasciar andare è arrendersi completamente, lasciar andare è rilassarsi completamente.

Lasciar andare è abbandonare ogni sforzo e ogni pensiero, emozione, desiderio o immagine quando sorgono e rimani il più possibile nella pura consapevolezza.

Fallo per almeno 20 minuti e aumenta giornalmente fino ad arrivare a un'ora di pratica ininterrotta.

Questa meditazione è il carburante che garantisce l'efficacia del controllo dei pensieri , delle emozioni e dei rilasci.

La meditazione di rilascio, versione breve

Siediti per 15\30 minuti al giorno (ogni giorno).

Rilassati, osserva il flusso di pensieri senza seguirlo, senza attaccarti o identificarti, e ogni 10 \15 secondi chiediti 'cosa sto pensando?' diventa acutamente consapevole dei tuoi pensieri e poi lasciali andare, smetti di pensarli o dissolvili nel vuoto.

Poi chiediti 'come mi sento (a livello emozionale)?' E prova a fare un rilascio dell'emozione. Fallo per ogni pensiero ed emozione, fallo per ogni cosa che emerge senza discriminare nulla.. non tenere in mente nessun pensiero e nessuna emozione.

60 Giorni per la centratura

Lo scopo dei 60 giorni è quello di installare nel vostro subconscio l'abitudine arilasciare e ad essere presenti la maggior parte del vostro tempo.

Programma per 60 giorni.

Prepara un quaderno o un diario per questi 60 giorni, usane uno apposito per questo lavoro.

Scrivi sulla prima pagina le seguenti quattro frasi:

“Nessun risultato

nessuna aspettativa

Nessun attaccamento

Nessuna avversione”

Prima di iniziare il programma:

- Decidi una data di inizio.

Ogni giorno cerca di fare gli esercizi che verranno descritti di seguito. Falli tutti o scegli quelli che ritieni più utili per te ora. Non c'è limite al numero di esercizi e al tempo da dedicargli. Più ne fai e meglio è.

Sarebbe importante fare almeno quelli con l'asterisco mentre gli altri sono opzionali.

Esercizio 1 (ogni mattina, o appena possibile) *

Fai per 15 minuti la meditazione di rilascio, lasciando andare ogni blocco nel corpo e nelle emozioni, se vuoi farla per più di 15 minuti bene. Lascia andare ogni pensiero, ogni emozione, e ogni sensazione.

Esercizio 2 (durante la giornata il più spesso possibile) *

Metti un segnale in un punto qualunque della giornata (sveglia del cellulare, allarme al pc ecc.) in un orario nel quale saprai di essere non troppo impegnato. Appena arriva il segnale chiediti:

Cosa sto pensando ? Posso smettere di pensare questo ed essere pace ora? (Se dici di no prova a fare il rilascio).

Cosa sto sentendo a livello emotivo? Posso essere pace anziché questo ora? (prova a fare il rilascio). Puoi non usare il segnale se riesci a ricordarti di fare l'esercizio. Fallo il più spesso possibile.

Esercizio 3 (quando hai fame, sete, caldo, freddo, dolore e altri sintomi fisici)

Ascolta il sintomo. Sentilo nel corpo. Per 5 minuti prova a rilasciare il sintomo e per quanto forte ti possa sembrare, non resistergli. Ora dagli una forma e un colore. Nel punto dove si trova il sintomo prova a interagire con una forma pensiero appropriata, per esempio apri una porta e fa' uscire il dolore o la tensione. Fai un rilascio e riprova finché l'intensità non scende.

Trasformalo da ghiaccio in acqua da acqua in vapore

Chiediti: come mi fa sentire? Che emozioni provo? (qualunque esse siano fai un rilascio per almeno 10 minuti sul sintomo e su come questo ti fa sentire).

Se hai dipendenze da fumo, cibo o altro, prima di prendere la tua 'droga' di a te stesso "farò 5 minuti di rilascio, poi prenderò la mia droga." Chiediti , posso essere pace piuttosto che questo bisogno di 'fumare', 'mangiare', 'altro'? I bisogni cosiddetti 'naturali' sono largamente influenzati da tendenze inconsce, quindi rilascia ogni volta che hai fame e vedrai diminuire i tuoi bisogni di cibo.

Quando hai caldo , freddo , sonno , sete prova a fare lo stesso lavoro del sintomo fisico. Rilascia su come il sintomo ti fa sentire e prova a vedere se con una estrema consapevolezza la sensazione si riduce.

Esercizio 4 Lavorare su una malattia o una diagnosi grave (il più spesso possibile)

Scrivi sul tuo diario la seguente affermazione:

"Io mi permetto di avere un corpo perfettamente sano". Leggila per qualche minuto e poi chiediti :

cosa penso rispetto a questa frase? Se non sei in totale pace con quanto scritto chiediti: "Potrei essere pace anziché quello che sto pensando di questa frase?" e fai una serie di rilasci. Lavorare su sintomi e diagnosi porta fuori parecchi rilasci emotivi, quindi non avere paura di tirare fuori un po' di immondizia. Molte malattie trovano la loro causa primaria in un vissuto emozionale non espresso, quindi liberati di tutto quello che hai dentro.

Alcune domande 'furbe' per malattia e diagnosi grave:

"Posso smettere di darmi addosso per questo?"

"Posso smettere di chiamare questa malattia col suo nome e iniziare a vivere semplicemente il mio corpo e quello che fa?"

"Posso smettere di cercare le cause della malattia ed essere pace invece?"

"Posso darmi approvazione senza alcun motivo qualunque cosa io decida di fare nella vita?"

"Come mi fa sentire il sapere di avere questa malattia? Posso essere pace anziché questo?"

"Posso smettere di recitare la storia di questa malattia?"

"Posso smettere di incolpare qualcuno per questo?"

"Posso stare con quello che c'è ed essere pace?"

..inventane altre.

Per il corpo è molto importante visualizzarsi sani e guariti a intervalli regolari e il più frequentemente possibile. Immagina la malattia e i sintomi nella tua mente. Che forma\dimensione\colore hanno? Lavora con l'immagine... dissolvila, interagisci. Manda al subconscio il segnale che sei guarito e che sei in pace, fallo come vuoi non ci sono regole o limiti.

Quando hai una parte del corpo che fa male, duole, è gonfia o altro:

Chiedi a te stesso 'posso vedere che sto disapprovando questa parte del mio corpo?'

'posso mandarle approvazione invece che disapprovazione?'

'posso amare questa parte del mio corpo?' (dille TI AMO, diglielo 50 \60 volte al giorno)

'posso essere pace anziché combattere con questa parte del mio corpo?'

rilascia ogni pensiero ed emozione che è legata a questa parte del corpo , scrivi sul diario tutto quello che è uscito.

Esercizio 5 : L'obiettivo *

Per questi 60 giorni decidi qualcosa che vorresti che succedesse nella tua vita, stabilisci un obiettivo, per esempio “Mi permetto di avere un corpo sempre sano” , o “Mi permetto di trovare un lavoro soddisfacente e remunerativo con facilità” e così via. Non scrivere mai cose che non vuoi ma solo cose che vuoi. Scrivilo sul tuo quaderno. Poi fai l'esercizio sugli 'obiettivi' che si trova sul tuo manuale di rilascio. Fallo ogni giorno. Inoltre prova a ricordarti del tuo obiettivo il più spesso possibile.

Esercizio 6 Perché? (il più spesso possibile)

Quando fai una azione qualunque, quando stai per uscire, per dire qualcosa a qualcuno o qualunque azione automatica, prova a chiederti prima di farlo: qual è l'intenzione che ho nel fare quello che sto per fare? Perché lo sto facendo ? Qual'è l'intenzione dietro questa mia azione\scelta\decisione?

La risposta ti potrà sorprendere.

Se non sei pace con questa cosa ovviamente il mio consiglio è di fare un lungo rilascio

sull'emozione.

Esercizio 7 Lavoro sulle resistenze.

Questo esercizio è uno dei più potenti se fatto per lungo tempo. Scegli di fare qualcosa per cui provi una certa resistenza o avversione. Oppure scegli qualcosa che rimandi continuamente .

Oppure scegli di allungare il tempo impiegato nel fare qualcosa quando questo qualcosa non è di tuo massimo gradimento (per esempio le pulizie di casa, allenarti, studiare ecc). Fallo e mentre lo fai diventa estremamente consapevole dei pensieri e delle emozioni nel corpo quando queste sono lontane dalla pace anche di poco. Chiediti continuamente posso essere pace mentre faccio questo?

Posso essere pace anziché tutto quello che sto provando\pensando? Rilascia tutte le emozioni distanti dalla pace.

Quando la cosa scelta diventa facile o non ti dà più resistenze cambiala. In questo modo stai allenando il tuo subconscio a superare la sua tendenza inerziale e a fare quello che tu decidi e stai allenandoti ad andare oltre le abitudini dell'ego.

Esercizio 8: camminare. *

Fai ogni giorno (se puoi) una lunga camminata di almeno mezz'ora, quaranta minuti, meglio se un'ora. La camminata è senza scopo. Non devi farlo per la forma fisica, per stare meglio o altre finalità. Stai solo con la camminata. Mentre cammini lascia la tua mente libera di vagare come meglio crede e di essere attratta da ciò che più le piace. Al ritorno dalla tua camminata annota sul quaderno quello che ti è venuto in mente durante la camminata

Esercizio 9 Pagine del mattino. *

Ogni mattina appena sveglio scrivi tre facciate di quaderno di tutto quello che ti passa per la testa senza censure e senza blocchi. Fai solo 3 facciate. Pensieri, sogni, ricordi, cose che devi o non devi fare durante la giornata. Scrivi tutto per tre facciate. Fallo il più spesso possibile. Questo serve a ripulire il subconscio dalla sporcizia e a metterti fortemente in contatto con la tua voce interiore.

Esercizio 10

Ogni mattina appuntati i tuoi sogni. Fallo regolarmente.

Altri consigli per i 60 giorni:

Per favore, se usi la legge di attrazione, durante questi 60 giorni smetti di usarla. Di' a te stesso che affidi ogni desiderio al sé superiore e che scegli di essere pace anziché il desiderio o il bisogno.

Cerca di focalizzare qualunque attività di questi 60 giorni sull'affidarsi e sull'essere pace anziché qualunque altra emozione.

Ascoltare.

Durante questi 60 giorni sforzati di ascoltare gli altri più di quanto fai di solito e ascolta senza cercare di intervenire, consigliare, mettere a posto, ma mandando loro il tuo amore attraverso la presenza, l'accettazione, il non giudizio. Sii un testimone silenzioso della conversazione e preferisci la passività all'attività verbale. Usa la regola dell'80\20: in una conversazione tu ci sei al 20% l'altro

all'80%. Impara il silenzio.

Tv.

Se puoi spegni la tv per questi 60 giorni. Se hai difficoltà a farlo chiediti posso essere pace anziché questo? Facendo il processo di pulizia potresti notare molte emozioni negative uscire da te quando spegni la televisione. Ti prego di farci attenzione e rilasciarle col metodo perché potresti essere attaccato a una egregora e stai facendo in modo da distaccartene.

LA CHIAVE D'ORO

di Emmet Fox, Ministro della Scienza Divina

Nota : tutto il lavoro di rilascio non è che un lavoro per sviluppare la fede. Il miglior testo che io conosca ancora oggi sulla fede è questo pamphlet di Emmet Fox sull'affidare ogni problema al divino. Meditateci su, e mettetlo in pratica ne vale la pena.

PREFAZIONE

Questo scritto è una formula pratica per superare le difficoltà della vita. Lo studio e la ricerca sono dei validi strumenti, ma nessuno dei due ti farà risparmiare particolari difficoltà. Solo la tua coscienza potrà farcela. L'errore di molte persone, quando le cose vanno male, è cercare di attingere la massima conoscenza del loro problema sfogliando libri, e senza arrivare da nessuna parte. Leggi la "Chiave d'Oro" più volte. Fai esattamente ciò che dice, e se sei abbastanza persistente, riuscirai a

superare qualsiasi difficoltà.

Emmet Fox

LA CHIAVE D'ORO

La Preghiera Scientifica ti renderà, presto o tardi, in grado di farti risolvere (per te o per altri) qualsiasi difficoltà sulla faccia della terra. Essa è la Chiave d'Oro della felicità.

il Potere più potente che esiste

Per chi non conosce il Potere più potente che esiste (cioè Dio), questa può sembrare una asserzione azzardata, ma basta fare soltanto un tentativo onesto con la Chiave d'Oro per dimostrare, al di là di ogni ragionevole dubbio, che questo è vero. Non è necessario credere in ciò che viene detto al riguardo, semplicemente prova da te stesso e vedrai.

L'uomo è l'immagine di Dio

Dio è Onnipotente, e l'uomo è stato fatto a sua immagine e somiglianza e domina su tutte le cose. Questo insegnamento basilare deve essere accettato alla lettera, proprio per quello che dice. Per "l'uomo" si intendono tutti gli uomini e ciascuno degli uomini e, di conseguenza, la capacità di disporre di questo potere non è la prerogativa speciale del mistico o del santo, come spesso si crede, e neanche del professionista più qualificato nella Verità Spirituale . Ogni uomo possiede questa capacità. Chiunque tu sia, e ovunque tu sia, la "Chiave d'Oro" dell'armonia si trova nelle tue mani proprio in questo momento.

La Preghiera Scientifica

Il motivo è che nella Preghiera Scientifica è Dio quello che opera, non tu; per questo i tuoi limiti e le tue debolezze particolari non hanno niente a che fare con questa faccenda. Tu sei soltanto il canale attraverso il quale fluisce l'azione divina, e la tua condotta per ricevere i benefici di questo trattamento deve essere solo quella di metterti da parte. I principianti spesso ottengono risultati sorprendenti fin dalle prime prove, perché tutto ciò che è assolutamente essenziale in questa esperienza, è di mantenere una mente ricettiva e sufficiente fede per portare avanti questa

esperienza. A parte ciò, si può avere qualsiasi punto di vista religioso o anche nessuno, soltanto una mente aperta ad un'esperienza nuova.

Un Metodo semplice ed efficace

Per quanto riguarda il metodo, esso è molto semplice. Tutto quello che devi fare è di smettere di pensare alle tue difficoltà, ed al loro posto, invece, pensare a Dio.

Questa è tutta la regola, e facendo solo questo, le tue difficoltà, qualunque esse siano, non tarderanno a scomparire. Non vi è alcuna differenza di quale tipo di problema si tratta. Può essere grande o piccolo, può riguardare la salute, il denaro, un processo giudiziario, un litigio, un incidente, o qualsiasi altra cosa immaginabile; ma qualunque cosa sia, semplicemente smetti di pensare in essa e sposta il tuo pensiero su Dio. È tutto quello che devi fare.

Ci può essere qualcosa di più semplice? Dio stesso quasi non avrebbe potuto renderlo più semplice, ma tuttavia, non fallisce mai quando viene applicata correttamente.

Meditare sugli attributi di Dio

Non cercate di formarvi un'immagine mentale di Dio, che è, ovviamente, impossibile. Lavora ripetendo tutto quello che sai intorno a Dio: "Dio è Sapienza, Verità, Amore Inconcepibile, Dio è presente ovunque, ha una potenza infinita, sa tutto, e così via". Non importa quanto bene tu pensi di conoscere queste cose, però continua a ripeterle.

La regola è quella di meditare su Dio

Ma devi smettere di pensare alla difficoltà, qualunque essa sia. La regola è quella di pensare in Dio; se stai pensando alle tue difficoltà, vuol dire che non stai pensando a Dio. L'osservare continuamente il procedimento con sospetto, per renderti conto di come sta andando, è un ostacolo, perché ciò equivale a pensare al problema, e invece si deve pensare a Dio e a niente più. Il tuo obiettivo deve essere quello di cancellare le difficoltà dalla tua coscienza, almeno per alcuni minuti, sostituendole con il pensiero di Dio. Il segreto del metodo sta tutto qui. Se puoi restare assorbito nella considerazione e nella riflessione su Dio, in modo che realmente riesci a dimenticare, anche per un attimo, tutto ciò che si riferisce alla difficoltà che ti ha

indotto a pregare, ti ritroverai in pace e liberato da questa difficoltà: vuol dire che hai portato a termine con successo la tua dimostrazione.

Come applicare la “Chiave d’Oro”

Se desideri applicare la “Chiave d’Oro” a qualche persona che ti da fastidio o una situazione difficile, pensa così: “Adesso applico a Giovanni, o a Maria, o a questo pericolo che mi minaccia, la Chiave d’Oro”. Quindi si procede staccando la mente da ogni pensiero che riguarda Giovanni, o Maria, o il pericolo temuto, e sostituendoli con il pensiero di Dio.

La “Chiave d’Oro” non danneggia gli altri

Se esegui questo trattamento verso qualche persona, non influenzerai il suo modo di vivere abituale in nessun modo, salvo che gli impedirai di danneggiarti o di molestarti, e questo non potrà fargli altro che del bene. Da lì in avanti puoi star sicuro che quella diventerà una persona migliore di prima, più spiritualmente illuminata, e questo solo perché le hai applicato la “Chiave d’Oro”. Una causa giudiziaria pendente o qualsiasi altra difficoltà, probabilmente si sbiadiranno senza aggravarsi di più, rendendo giustizia a tutti coloro che sono coinvolti in essa.

Se si esegue questa operazione in tempi brevi, ripeti l’operazione a intervalli più volte al giorno. Tuttavia, assicurati che ogni volta che lo fai, di togliere ogni pensiero dalla questione fino alla prossima occasione che vi ritornerai. Questo è molto importante.

Assorbire la mente sulle Verità Assolute di Dio

Abbiamo detto che la “Chiave d’Oro” è semplice, e realmente lo è; ma, sicuramente, non è sempre facile da attuare. Se sei troppo spaventato o preoccupato, può esserti difficile all’inizio riuscire a distaccare i tuoi pensieri dalle cose materiali, ma

ripetendo costantemente qualche espressione su Dio e sulle Verità Assolute, che consideri importante, come: “Esiste solo il Potere di Dio” o “Io sono Figlio di Dio, riempito e immerso nella Pace perfetta di Dio” o “Dio è Amore” o “Dio è la mia Guida”, o forse la più semplice di tutte: “Dio è con me”. Non importa quanto meccanico o inutile in un primo momento ti possa sembrare questo trattamento, ma presto ti renderai conto che comincia a fare effetto e che la tua mente si rischiara e si tranquillizza. Non lottare con violenza, ma con calma e insistenza. Ogni volta che ti accorgi che la tua attenzione divaga, dirigila di nuovo su Dio.

Lascia la soluzione del tuo problema nelle mani di Dio

Non provare a “delineare” in anticipo la soluzione che dovrebbe probabilmente avere il tuo problema. Ciò non farebbe che ritardare la sua attuazione. Lascia che della questione dei mezzi, dei modi e del risultato finale se ne occupi Dio. Ciò che tu chiedi è di liberarti dalla tua difficoltà; e questo è sufficiente. Fai la tua parte, che Dio non mancherà di fare la sua.

“Chiunque invocherà il nome del Signore sarà salvato.”

ATTENZIONE

Per risolvere i problemi e superare ogni sorta di difficoltà, molte persone in tutto il mondo hanno utilizzato la “Chiave d’Oro”, che a partire da questa versione viene offerta come un nuovo servizio di utilità.

Sia la “Chiave d’Oro” il mezzo affinché tu apra la Porta della Salute, della Libertà e della Conoscenza di Dio.

Note:

per maggiori informazioni sull'argomento consultate i miei blog:

<http://maghierranti.blogspot.it/>

<http://quantum73.blogspot.it/>

il canale audio:

<https://www.youtube.com/user/SeekerLight73>

o scrivetemi ad apanatta@gmail.com