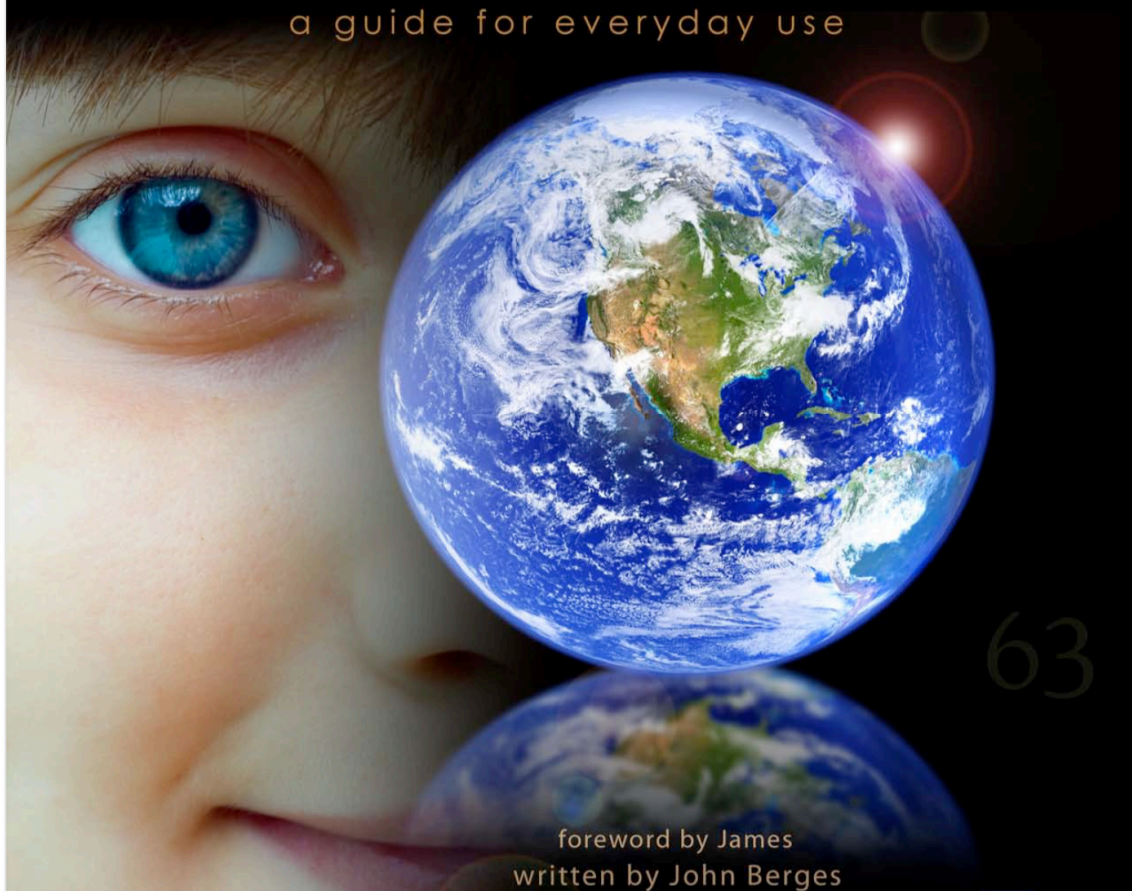
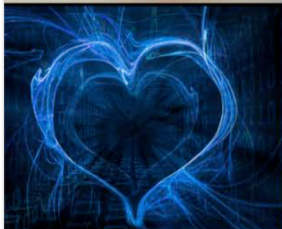


# When-Which-How Practice

a guide for everyday use



foreword by James  
written by John Berges



EVENT TEMPLES™

© 2007 EventTemples.com, All Rights Reserved

## LA PRATICA QUANDO—QUALE—COME

UNA GUIDA DI USO QUOTIDIANO

*di John Berges – 2007*

© 2007 eventemples.com

APPRECIATION

COMPASSION

FORGIVENESS

HUMILITY

UNDERSTANDING

VALOR

# INDICE

<b>Prefazione</b>	<b>1</b>
<b>Premessa</b>	<b>5</b>
<b>Introduzione</b>	<b>6</b>
Panoramica	6
Event Temples – Pratica di gruppo	6
La Pratica Quando-Quale-Come	8
Il cuore energetico e le sue sei virtù	9
<b>Accostarsi alla pratica</b>	<b>10</b>
Una storia di Quando-Quale-Come	10
Quando praticare?	11
Ricordarsi di praticare	12
Consapevolezza momento per momento	13
Osservazione	15
Sensibilità	16
Meditazione della Griglia delle Sei Virtù del Cuore	18
Vigilanza al richiamo d'aiuto	19
Conosci te stesso   Tracciare - Trattare - Trasformare	20
Le sei virtù del cuore   Uno sguardo più da vicino	23
Definizioni delle Virtù	26
Uno schema universale	26
<b>La Pratica Quando-Quale-Come</b>	<b>33</b>
La struttura	33
Praticare le Sei Virtù del Cuore	36
Una giornata nella vita di ...	36
Una nuova giornata nella vita di ...	38
<b>Commenti sulla Pratica</b>	<b>45</b>
Meditazione	45
Necessità della costanza	45
Ricerca i risultati	45
Emersione	46

Testare la teoria	47
Consapevolezza e sensibilità	47
Osservazione	48
La pena del momento	49
Gli alti e bassi della pratica	50
Biasimo	50
Ri-allineamento rapido	51
Energia rinnovata	51
Crisi	51
Maggiore luce	52
Riflessione e revisione	53
Accettazione	53
Allineamento e approfondimento	53
Rafforzamento (Empowerment)	54
Libertà di essere onesti	55
Transfer energetici	55
Ricordarsi di praticare	55
Neutralità	56
L'esperienza viene con la pratica	57
Mantenere la prospettiva	58
Conclusione	58
<b>Esempi di scenari di Quando-Quale-Come</b>	<b>60</b>
<b>La fase "Come" della Pratica</b>	<b>65</b>
Aspetti della fase "come"	65
Registrare le situazioni Quando-Quale-Come	67
<b>Tabella di registrazione della Pratica Quando-Quale-Come</b>	<b>69</b>
<b>Schema di Registrazione Quando-Quale-Come</b>	<b>70</b>
Espressioni successive	71
Altri esempi	74
<b>Il credere e il più grande piano</b>	<b>78</b>
L'intenzione cuore-mente fa la differenza	78
Il credere	79
Il più grande piano e scopo	82
Un imperativo spirituale	85

<b>Suggerimenti per la Pratica</b>	<b>88</b>
Effetti della pratica	89
Ecco alcuni effetti della pratica:	89
<b>Annotazioni sulle Virtù</b>	<b>94</b>
Una selezione di voci dal diario di meditazione	94
<b>Gratitudine e un invito alla pratica</b>	<b>99</b>
<b>Tabella di registrazione della Pratica Quando-Quale-Come</b>	<b>101</b>
<b>Schema di registrazione Quando-Quale-Come</b>	<b>102</b>

Fonte originale: <https://www.wingmakers.com/6-heart-virtues/the-when-which-how-practice/>

*Traduzione: Paola – Autorizzata da WingMakers LLC e Planetnetwork Press LL*

## PREFAZIONE

Il fisico David Bohm una volta spiegò che: "... l'intero universo deve essere pensato come un tutto integro." La struttura della realtà come intesa dalla fisica del ventesimo secolo ci mostra che l'universo è davvero un vasto arazzo di campi energetici interdipendenti all'interno dei quali noi siamo partecipanti attivi, e non semplici osservatori.

Le energie che scorrono nella nostra galassia locale circolano nel suo campo magnetico entrando in contatto con la nostra eliosfera (il campo magnetico del sistema solare), poi con la Terra e poi con ciascuno di noi, come una finissima doccia di luce. Non ci sarà un luogo dove nascondersi o evitare le energetiche in arrivo. Tutto sarà toccato da queste nuove energie che hanno percorso tali vaste distanze per attivarci all'intelligenza collettiva che siamo progettati ad essere.

Questo non ci arriverà come prodotto da un interruttore che un giorno è acceso e il giorno dopo non più. Succederà, invece, nel corso del tempo e rimarrà fin tanto che lo ridistribuiremo tra di noi. Resteremo attoniti dalla sua influenza per come la nostra famiglia umana cambierà in quanto a relazione con il tempo, lo spazio, la religione, la politica, la leadership, gli scopi e alle nostre capacità di unirci come razza collettiva focalizzata ad una missione trascendente attraverso l'unità.

Non ci sarà nessun Armageddon. E neppure ascenderemo innalzati dalle ali di esseri extraterrestri. Ciò che ci attende è l'intelligenza di ordine superiore del nostro naturale diritto di nascita che preme sul campo della Terra. L'umanità deve sbrogliarsi energeticamente per manifestare il suo scopo innato non soltanto sulla Terra ma anche sulle stelle.

La nostra pelle non è il confine di noi stessi. Lo spazio che c'è tra noi è precisamente ciò che ci connette, e muovendoci verso la prossima dimensione del nostro essere ci aggiudichiamo l'occasione di sperimentare una nuova trasparenza nella totalità e una nuova accessibilità alla guida intuitiva del nostro cuore. Queste nuove facoltà dimostrano la nostra intelligenza collettiva e volontà creativa di espandere la mente nelle regioni da cui proveniamo.

Tutte le cose dipendono dal substrato energetico che ci unisce. Mentre il tempo origina dall'atemporalità, lo spazio origina dall'unità. La nostra origine è sia nell'atemporalità che nell'unità. Abbiamo viaggiato verso questo pianeta per un motivo... tutti noi, senza eccezioni. Per noi che siamo incarnati in questi tempi, il nostro compenso è la partecipazione al più profondo cambiamento della storia umana, e questo cambiamento avverrà nel corso dei prossimi cinque anni.

Ciò che si presumeva impossibile dieci anni fa, sarà provato possibile in metà di questo stesso tempo; e il cambiamento accelerato dall'incredulità alla conoscenza richiederà dei leader capaci di adattarsi e crescere nelle nuove definizioni di tempo, spazio, energia e materia, comprendendo che delle relazioni intelligenti condivise tra di noi e gli altri esseri sono la caratteristica più importante per la manifestazione del nostro scopo come razza spirituale.

Il cambiamento che si sta avvicinando è un po' come uscire dalla giungla e trovarsi di fronte a Internet. Noi, come specie, stiamo trovandoci di fronte al campo universale e alla nostra partecipazione come co-creatori in esso. Sul pianeta tutti, nei prossimi cinque anni, percepiranno questa apertura da parte dell'universo ad approfondire ed espandere le proprie relazioni verso un'intelligenza di ordine superiore, ma starà all'individuo connettersi ad essa collegandosi tramite un modem intermittente, uno a larga banda 24 ore tutti i giorni, o semplicemente tornare a volgersi al presunto comfort della separazione.

Come ho detto prima, il nostro mondo non si trasformerà con un improvviso ed esplosivo risveglio, ma piuttosto subirà una lunga e vibrante traiettoria di risveglio nel corso dei prossimi cinque anni. Questo ci chiederà di essere equilibrati e coerenti nel cuore e nella mente così da estrarre il significato di questo tempo trasformativo sul pianeta e creare la nuova cultura che lo incarna.

Il flusso dell'universo si configura attraverso un ordine di intelligenza più elevato di quanto possiamo immaginare. Man mano che discende nel nostro mondo tri-dimensionale, attiva la sincronizzazione del cuore e della mente affinché operino insieme come un fluido sistema d'intelligenza che apre la porta alla nostra anima o sé superiore.

Coloro che sono in grado di sincronizzare il loro sistema cuore-mente e sostenere una coerenza energetica nel corso del cambiamento dimensionale, saranno in grado di guidare e promuovere le opportunità per le generazioni successive. Molti paradigmi fondamentali ereditati dall'umanità saranno rigettati a favore di una rete d'informazione dinamica che impregna i nostri cuori e le nostre menti, e informa l'emergere di una cultura dell'umanità basata sulla maestria emozionale di sé e una comprensione spirituale diretta.

Potete scegliere di credere che sta avvenendo un cambiamento dimensionale e lo sperimentate con la totalità dei vostri sensi svegli e sintonizzati alla sua fioritura terrena, oppure potete negarlo fino al momento in cui non potrà più essere negato. Quale che sia la scelta, questo cambiamento o trasformazione vi chiederà una coerenza sia emotiva che mentale, e ciò è precisamente il proposito che sta dietro alla Pratica Quando-Quale-Come e al sito Event Temples.

Co-emergente con questo cambiamento dimensionale, e da esso inseparabile, è il vostro spirito, che emergerà con una capacità mai espressa prima in questa realtà. Questo è il momento in cui il tempo dell'ego deve farsi da parte e arrendersi allo spirito superiore in voi che fluisce nelle affermazioni del vostro cuore energetico. La Pratica Quando-Quale-Come è un metodo che porta mente, emozioni ed ego-personalità in allineamento coerente con la guida intuitiva del vostro cuore.

La Pratica Quando-Quale-Come è una tecnica fondamentale del Lyricus; questo perché il cuore energetico è lo strumento chiave che permette alla famiglia umana di crescere insieme tramite relazioni di coerenza, compassione, interessamento e virtù. La Pratica Quando-Quale-Come è un metodo che aiuta l'individuo ad esprimere il suo sé superiore tramite attività quantiche o energetiche. Il flusso di energia diretto da un sistema cuore-

mente coerente e virtuoso è ciò che noi siamo qui a sperimentare e ad apprendere, ed è questo che infine accomunerà l'umanità nell'Unità (*Oneness*).

La Pratica Quando-Quale-Come è un sistema completo che, tra le altre cose, rieduca il sistema nervoso sottile e pulisce gli stress subconsci e cellulari e gli accumuli che possono oscurare l'allineamento con il proprio spirito-coscienza. Man mano che entreremo nei prossimi cinque anni, il ritmo già accelerato della vita continuerà ad aumentare lasciandoci con la spiacevole sensazione di mancanza di tempo. Se lasciata incontrollata, la mancanza di tempo crea un costante stato di sovraccarico che inibisce l'allineamento del vostro strumento umano con lo spirito presente in voi. Questo allineamento è un valore fondamentale della pratica, ed è il motivo principale per applicarla nella vostra vita.

Un altro aspetto sorretto dalla Pratica Quando-Quale-Come è la dispersione e l'eliminazione delle vecchie densità e delle loro percezioni disfunzionali. Oggi ho ricevuto un'email da una persona che domanda: *"Come possono le persone di colore, quando la cosa continua ad accadere, sbarazzarsi di tutta questa sopraffazione e "Amare" tutti indipendentemente dalle atrocità perpetrate verso di loro? C'è qualcos'altro che deve intervenire in questa equazione."* Questo "qualcos'altro" è l'individuo che si assume la responsabilità della propria coerenza personale attraverso la pratica attiva delle virtù del cuore e permette all'intelligenza superiore (Creatore, Sorgente Primaria, Origine Comune, Dio, ecc.) di donare la sua equità a tutti.

Noi viviamo in un universo equo e giusto dove il sacrificio viene riconosciuto, anche se questo riconoscimento può non essere nello stesso ambito in cui il sacrificio avviene. Il riconoscimento è solitamente spostato nel tempo e spazio, e ciò offusca l'integralità dell'equità, ma viene sempre riconosciuto, ed è sempre equo e giusto poiché la Sorgente Primaria è fondamentalmente consapevole di tutte le cose, per quanto inimmaginabile ciò possa sembrarci.

In questo ambito di equità, noi, come individui, non dobbiamo consumarci nella vendetta, nell'invidia, nella rabbia, nel vittimismo o nella sofferenza. Noi dobbiamo, comunque, *perdonare* l'ingiustizia, e *comprendere* perché esiste nel nostro mondo; e *apprezzare* la saggezza che possiamo acquisire da essa; ed esprimere *compassione* verso coloro che sono invischiati nella sua ragnatela; ed essere *umili* nella nostra comprensione così che il giudizio non ricada su di noi; e irradiare *ardimento* per diffondere con sensibilità la nostra comprensione là dove sono le fonti dell'ingiustizia, dell'intolleranza e del fanatismo in tutte le sue forme.

Che la vostra incoerenza emozionale debba attribuirsi a ciò che viene percepito come un'ingiustizia verso di voi come individuo o come gruppo, questa incoerenza riduce il vostro dono naturale di applicare la Pratica Quando-Quale-Come e, pertanto, inibisce la vostra capacità di accedere ai canali superiori di comunicazione che si stanno aprendo a tutti noi a seguito del cambiamento dimensionale che stiamo attraversando.

La Pratica Quando-Quale-Come è un modo naturale di vivere la propria vita nel mezzo delle energetiche in cambiamento della prossima mezza decade, e di sostenere l'allineamento con il vostro spirito. La pratica in sé è sia semplice che complessa, ma è essenziale che impariate le basi della pratica prima di affrontare le tecniche più complesse che il sito EventTemples illustrerà nei prossimi anni. È questa la ragione di questa specifica guida: essere l'abecedario della pratica.

Quando inizialmente l'ho avvicinato per scrivere questa guida, John Berges era – come ci si potrebbe aspettare – pieno di domande. Quanto deve essere lunga? Su quale cosa concentrarsi? Serviranno dei diagrammi? Dovrà essere per principianti o avanzati? Ho raccolto le mie risposte in un singolo concetto: la guida è già scritta, tu devi semplicemente accedervi, generarla dal dominio energetico in quello fisico. John ha abilmente avuto pieno successo in questo compito, rendendo questi insegnamenti più accessibili per tutti coloro che si sentono ispirati a leggerli e praticarli.

Il testo di John si è condensato in una notevole guida riccamente intessuta di idee, ispirazioni e suggerimenti. Se la leggete e studiate, di certo amplierete la vostra comprensione di come le sei virtù del cuore possono essere applicate nella vostra vita quotidiana e perché è così importante farlo. Ringrazio John per la sua disponibilità a condividere il suo punto di vista, il suo tempo e la sua energia verso la Pratica Quando-Quale-Come e per aver portato in manifestazione questo importante ebook. Il suo scritto è davvero un brillante esempio di questa pratica. Attendo con impazienza quelli che verranno poi da ciascuno di voi.

*James*  
2 ottobre 2007



## PREMESSA

È per me un onore e un privilegio offrirvi questa guida. Scrivere questa guida per i praticanti è stata un'esperienza che mi ha espanso il cuore e illuminato la mente. Ho imparato molto e sentito molto. Ciò nonostante, tutto quel che ho ottenuto da questa opportunità ha significato e ragione se arricchisce la comprensione di coloro che la leggono.

Non avrei potuto annotare queste parole senza l'ispirazione di coloro che ci hanno preceduto nella loro stessa evoluzione spirituale. Allo stesso tempo, non avrei potuto scrivere queste parole senza l'aiuto del mio sé superiore e della mia connessione con il cuore energetico e le sue sei virtù. Se devono presentarsi a noi dei maestri in questo tempo, è per insegnarci come contattare il nostro più profondo sé immortale che *amorevolmente, saggiamente e pazientemente* attende che noi usiamo i doni spirituali che ha posto nei nostri cuori.

Questi doni sono le sei virtù dell'apprezzamento, della compassione, del perdono, dell'umiltà, della comprensione e dell'ardimento. Queste potenti energie spirituali sono pronte ad assisterci se solo ci rivolgiamo ad esse con il sincero desiderio di aiutare coloro che hanno bisogno di amore, luce e guarigione.

Dico "noi" perché questa è fondamentalmente un'impresa di gruppo. Le differenze dei nostri corpi, delle nostre lingue, culture, nazionalità e religioni sono il prodotto di un ambiente spazio-temporale. Per millenni sono stati fattori importanti dell'evoluzione spirituale della popolazione del nostro pianeta; ma ora una nuova era si sta aprendo davanti a noi, e noi possiamo trascendere le differenze delle nostre forme legandoci a un luminoso network di anime umane. Questo è l'inizio di un rinascimento dello spirito umano. È un tempo come nessun altro... un tempo di grande opportunità spirituale. Se sentite un richiamo, se sentite una piccolissima voce dentro di voi che vi spinge a svegliarvi a questo momento, allora unitevi a noi in una grande avventura dello spirito umano.

La mia sentita gratitudine va a James per il sostegno nell'aver reso possibile questa guida con la sua leadership ispirante. Il mio affettuoso ringraziamento va anche a mia moglie, alla mia famiglia e ai miei collaboratori, che hanno altrettanto contribuito a offrire questa guida ai praticanti Quando-Quale-Come.

*John Berges*  
Ottobre 2007

## INTRODUZIONE

*Il cuore si erge come tempio dell'umanità. Con il cervello o mediante la Kundalini non si può unificare il genere umano, ma la radianza del cuore è capace di tenere insieme gli organismi in apparenza più diversi, e anche a grandissime distanze. Quest'ultima impresa, l'unificazione dei cuori a distanza, attende i suoi operatori.<sup>1</sup>*

### **Panoramica**

Nell'agosto 2007 un importante scritto intitolato *Vivere dal Cuore* fu pubblicato da James, un insegnante del Lyricus. Questo scritto apparve sul nuovo sito Eventtemples.com, il terzo sito Internet prodotto da James dopo WingMakers.com e Lyricus.org.

Lo scopo fondamentale dell'Event Temples è fornire agli individui degli strumenti istruttivi da usarsi nell'arte e nella scienza della maestria emozionale di sé. Come molte persone che leggono questa guida possono sapere, la componente più particolare e dinamica del sito Event Temples è la sessione Event Temple. Questa consiste di membri registrati che da tutto il mondo si collegano al sito a una determinata ora per trasmettere le energetiche del cuore a una situazione di crisi nel mondo che è stata precedentemente selezionata. Tuttavia, per quanto potente sia questo raduno della comunità quantica, il successo della trasmissione di emozioni positive dipende moltissimo dall'abilità ottenuta nella Pratica Quando-Quale-Come, che è l'abilità principale necessaria per operare nella maestria emozionale di sé.

### **Event Temples – Pratica di gruppo**

La Pratica Quando-Quale-Come opera a livello individuale e a livello di gruppo. Il focus di questa guida è a livello individuale. Purtroppo, quasi tutti noi amiamo operare e giocare in un contesto di gruppo, e spesso non siamo all'altezza quando si tratta di operare da soli. Riunirsi in una meditazione di gruppo o in un seminario è stimolante ed eccitante, ma il lunedì mattina la carica già si riduce e il desiderio di lavorare su noi stessi perde il suo fascino.

Pertanto, prima di entrare nei dettagli di questa pratica, voglio affrontare il lavoro di gruppo, perché è qui che gli individui tendono a porre il valore maggiore. Ciò è soltanto naturale, perché noi umani siamo animali sociali; ci piace riunirci per sostenerci l'un l'altro, nonché chi è nel bisogno. Questo non soltanto è una buona cosa, ma è una cosa necessaria, specialmente nel mondo di oggi.

Ora, supponiamo di essere un gruppo di musicisti dilettanti che hanno l'opportunità di eseguire una grande sinfonia per raccogliere fondi a favore delle vittime di un disastro... Se semplicemente restassimo ad aspettare con impazienza di vivere l'eccitazione e l'onore dell'esibizione e di essere al centro dell'attenzione ma non fossimo disposti a dedicare le ore di esercizio individuale necessarie per il perfezionamento delle nostre doti, che genere di sinfonia produrremmo? La risposta è ovvia. La pratica individuale e

---

<sup>1</sup> *Cuore*, paragrafo 339 – Agni Yoga Society Inc., 1932

quotidiana non ha fascino se paragonata all'esibizione di gruppo, eppure una meravigliosa ed ispirante esibizione non può avvenire senza la pratica giornaliera.

Gli eventi globali come le meditazioni per la pace, i giorni di preghiera per il mondo e le attività come quelle della Convergenza Armonica, generano un sacco di energia ed entusiasmo negli individui che vogliono riunirsi in gruppi per alleviare la sofferenza e l'ingiustizia. Poi, quasi tutto l'entusiasmo e la maggior parte dell'energia evapora quando questi eventi giungono alla fine e gli individui tornano alla loro vita di ogni giorno. Tuttavia, è precisamente qui, nella routine della quotidianità che noi dobbiamo compiere l'opera di padroneggiare il disordine emozionale presente nella nostra vita. Senza sviluppare le nostre doti nella maestria emozionale di sé a livello individuale, la stragrande maggioranza dei raduni di meditazione e visualizzazione potrebbero inviare alcune buone vibrazioni nell'atmosfera emozionale, potrebbero farci sentire bene in quel momento, potrebbero fornirci un qualche intrattenimento, ma saranno per lo più inefficaci nel ridurre la densa tossicità emozionale che grava sul nostro pianeta.

Ciò nonostante, una buona parte di questi sforzi di meditazione collettiva sono una buona cosa. La loro efficacia generale, tuttavia, è drasticamente ridotta se i partecipanti, alla fine di queste sessioni di meditazione di gruppo, ritornano alla loro vita piena di caos emozionale. In altre parole, il lavoro di gruppo deve andare mano nella mano con il lavoro individuale. L'opera di aiuto che facciamo per gli altri con tutti questi sforzi di meditazioni globali, sarà ancor più potente ed efficace se siamo in grado di porre energia e sforzo costante nella Pratica Quando-Quale-Come a livello personale.

Tornando alle attività di gruppo degli Event Temples, potremmo chiedere: "Chi partecipa a queste attività?" Sono persone di diverse razze, nazionalità, religioni e background culturali. Possono sembrare diversi esteriormente, ma sono identici interiormente perché condividono almeno una cosa: *desiderano aiutare gli esseri umani loro compagni*. E benché ci siano migliaia di organizzazioni umanitarie nel mondo che lavorano giorno e notte per dare sollievo alla sofferenza umana, la comunità quantica riunita intorno agli Event Temples rappresenta l'estensione e l'espansione dello sforzo umanitario nell'ambito soggettivo delle emozioni.

Questo non è un lavoro come il counseling psicologico offerto a vittime di incidenti, atti di violenza o disastri naturali. L'opera degli Event Temples consiste nell'allenare gli individui a trasmettere soggettivamente specifici aspetti dell'amore. Questo lavoro impiega tecniche che si servono di termini che sono più familiari ai fisici che non ai teologi o agli psicologi... termini come campo, entanglement, risonanza, coerenza e non-località. Questi termini implicano un sottostante campo fondamentale di unità che connette energeticamente tutti gli umani nel mondo... che connette non solo gli umani, ma tutte le forme di vita su tutto il nostro pianeta.

I partecipanti a un Event Temple (i praticanti) non stanno neppure pregando Dio chiedendo la sua intercessione. I praticanti, come comunità quantica coerente, stanno imparando a *focalizzare, indirizzare e trasmettere emozioni positive*. Queste emozioni positive sono le sub-energie dell'amore universale. È in questa parola "amore" che la pratica degli Event Temples rivede il termine rispetto all'ambito religioso; questo

principalmente per via degli insegnamenti religiosi del nostro passato, in cui si insegnava che Dio è Amore. Dio È Amore, ma Dio non è soltanto un amorevole Essere religioso; Dio è anche un amorevole scienziato, un amorevole artista, un amorevole educatore, un amorevole amministratore, un amorevole economista e un amorevole architetto. In altre parole, Dio si può esprimere in ogni campo d'impresa umano.

Il punto è che la religione non deve avere il monopolio della definizione e degli usi di amore. Lo stesso vale per la parola "spirituale". Questo concetto è radicato nella cultura del passato ed è diventato anche più pronunciato quando, nell'Età della Ragione, la religione ha rivendicato il cuore e le emozioni mentre la scienza ha rivendicato la mente e il pensiero. La religione ha rivendicato l'ambito spirituale e la scienza ha rivendicato l'ambito fisico. Pertanto, religione e scienza hanno imposto le loro interpretazioni della realtà alla civiltà occidentale e a molta della nostra attuale civiltà globale.

Il concetto che sta dietro agli Eventi Temples frantuma questa separazione innaturale tra il cuore e la mente. Non è scopo di questa guida esplorare nei dettagli le complessità del cuore e della mente, tuttavia, man mano che esploriamo la Pratica Quando-Quale-Come, il cuore e la mente saranno visti sempre più come partner, progettati per operare come un team unificato e integrale.

In questa nuova psicologia, la parola "spirituale" viene liberata dai confini dell'ambito religioso; pertanto lo spirituale può essere pensato come quel potere trascendentale e trasformazionale che solleva dalle sofferenze superflue e ripristina l'interezza. Di conseguenza, gli individui che partecipano a una trasmissione intenzionale di amore universale stanno compiendo un servizio spirituale nel *re-integrare il cuore e la mente*. Questo lavoro è spirituale perché mira a ripristinare l'interezza, la calma e la coerenza laddove c'erano separazione, paura e caos.

### **La Pratica Quando-Quale-Come**

L'abilità fondamentale per la trasmissione energetica di amore universale è la Pratica Quando-Quale-Come. *Vivere dal Cuore* è il testo fondativo che pone le basi preparatorie dell'allenamento nella maestria emozionale di sé.

Il concetto degli Event Temples costituisce l'applicazione di gruppo di Quando-Quale-Come. Ancor più importante, comunque, è la pratica giornaliera a livello individuale. È qui, nella nostra vita personale quotidiana, che abbiamo bisogno di innestare questa pratica, è qui dove iniziamo il nostro viaggio nella maestria emozionale di noi.

Le nostre capacità di trasmettitori nelle sessioni degli Event Temples dipendono e riflettono le nostre capacità di praticare quotidianamente Quando-Quale-Come. Si dovrebbe qui enfatizzare che *non stiamo dicendo che la perfezione nella pratica* è un prerequisito per partecipare agli Event Temples. Certamente no, ma stiamo sicuramente enfatizzando la necessità dell'impegno nella propria pratica personale giornaliera. Senza questo impegno e questa costanza, i nostri contributi al servizio della comunità quantica per l'umanità saranno minimi. Questa è, di fatto, la ragione di questa guida. È il tentativo di fornire una risorsa supplementare a chiunque voglia ottimizzare la sua "abilità in azione".

Nella maestria emozionale di sé dei piccoli dettagli di ogni giorno si presenta l'occasione di estendere la maestria di sé a cose più grandi. Una nostra maggiore capacità nella maestria emozionale nella nostra cerchia familiare, di amicizie e di colleghi, di certo accrescerà l'intensità e la qualità del nostro contributo nelle sessioni di Event Temple dove la comunità quantica è al servizio dei nostri fratelli e delle nostre sorelle in crisi.

Infine, la conclusione è questa: le sessioni di Event Temple sono un servizio potente, vitale e importante della comunità quantica, ma una crescente efficacia delle sessioni dipende da una crescente efficacia della maestria emozionale di sé a livello individuale. Questa crescente efficacia può essere ottenuta insistendo a innestare la Pratica Quando-Quale-Come nella nostra vita quotidiana.

### **Il cuore energetico e le sue sei virtù**

Il cuore energetico è il servitore dell'anima. L'anima è l'agente che riceve e distribuisce l'amore divino. L'amore divino, che permea e circola nel campo sub-quantico, è la linfa vitale di Dio che interconnette l'intero multiverso. Questo amore divino è intelligente e opera nel mondo umano tramite sei qualità basilari. Queste sono le sei virtù del cuore (energetico): apprezzamento, compassione, perdono, umiltà, comprensione e ardimento.

Di conseguenza, quando operiamo con le sei virtù del cuore, stiamo attirando l'intelligenza dell'amore dal campo sub-quantico dell'anima attraverso il portale del cuore energetico e "all'esterno", nel nostro campo individuale di energia, nella forma delle sei virtù. Inoltre, noi possiamo trasmettere queste virtù nei campi di coloro che sono intorno a noi e, infine, nel campo di energia collettiva della Terra. Nello scritto *Vivere dal Cuore* questi due campi sono identificati come il "Campo Energetico Umano Individuale" e il "Campo Energetico Umano Collettivo".

Tutti gli esseri umani hanno questa capacità, ma pochissimi la usano. La conoscenza, l'allenamento e le discipline per accedere a queste energie spirituali che emanano dall'anima tramite la via del cuore sono state date all'umanità dai saggi e da insegnanti del passato. Questi insegnamenti hanno assunto la forma di sistemi religiosi, filosofici e psicologici. Questo tipo di allenamento poteva essere dato a pochi a causa dell'isolamento degli individui, della difficoltà a viaggiare e delle generalmente dure condizioni di vita del passato.

Purtroppo, oggi molte di queste stesse condizioni esistono ancora per miliardi di persone nel mondo, ma ci sono anche molti milioni di persone che hanno la capacità di aiutare coloro che ancora vivono in contesti paragonabili al Medioevo. La differenza tra ieri e oggi è che ora noi abbiamo il potere di Internet, con il quale migliaia di persone possono *allenarsi come una comunità* a indirizzare le loro energetiche collettive del cuore a milioni di altre nel bisogno.

Quindi, noi umani abbiamo tale capacità, ci sono state date le risorse per l'allenamento e abbiamo un sistema di comunicazione globale a nostra disposizione. Per quanto riguarda le sei virtù del cuore, queste sono sempre state con noi, rimanendo pazientemente in attesa di servirci. L'ultimo elemento chiave per attivare questo sistema è la nostra *scelta* di usare queste risorse per il progresso di noi stessi e dell'umanità.

## ACCOSTARSI ALLA PRATICA

*Stiamo saldi sulle fondamenta del cuore, sapendo che senza cuore non siamo che gusci secchi.*<sup>2</sup>

### Una storia di Quando-Quale-Come

Alcuni giorni prima di iniziare questa guida, io e mia moglie stavano andando verso la drogheria e mentre guidavo nel parcheggio vidi due donne attraversare la strada lungo la mia direzione di marcia. Naturalmente rallentai per dar loro il tempo di raggiungere il marciapiede. Mentre lentamente passavo oltre, una donna si voltò e mi diede un'occhiataccia, come per dire: "Che cos'è tutta questa fretta?"

Chiesi a mia moglie: "Per che cos'era quello sguardo?". Lei non seppe dirlo, e comprendemmo subito che era il momento di praticare l'esercizio Quando-Quale-Come. Sentii che in quella situazione avevo bisogno della comprensione. Dopotutto, avrei potuto ricambiare l'occhiata come a dirle: "E tu, che hai da guardare?"

Come la maggior parte dei lettori di questa guida può sapere, la comprensione è una delle sei virtù della Pratica Quando-Quale-Come. Le altre sono: apprezzamento, compassione, perdono, umiltà e ardimento. Queste le tratteremo a breve.

Allora, perché ho scelto la virtù della comprensione? Perché ho creduto che fosse necessario comprendere la posizione di questa donna. Dovevo mettermi nei suoi panni (forse letteralmente). Forse dal suo punto di vista avrei dovuto fermarmi finché lei e la sua amica non avessero attraversato la strada in sicurezza, invece che semplicemente rallentare. Forse questa persona ha un qualche senso di vittimismo, di bassa stima di sé o un pregiudizio. In quel caso particolare, non avevo queste informazioni. Il punto per me non è psicanalizzarla ma semplicemente comprendere che queste potevano essere delle possibilità e che non dovrei condannare quella persona a causa di "quell'occhiata".

Mia moglie fu d'accordo. Di fatto, passammo poi al perdono, un'altra virtù del cuore. Di conseguenza, in questo evento fummo d'accordo di utilizzare la comprensione e il perdono. Tuttavia, forse avrete notato che non abbiamo inviato alcuna virtù alla donna in questione. Questo è vero. Era come se fossimo così concentrati sulla nostra reazione verso di lei che neppure abbiamo pensato di inviarle energia.

Non mi resi conto di questo se non dopo parecchie ore e rimasi parecchio colpito di aver tralasciato ciò che, in quel momento temporale, sembrava così ovvio. Ora, qui è dove io credo che il vero potere della Pratica Quando-Quale-Come entri in gioco: è la parte della fisica quantistica. Dato che abbiamo a che fare con l'entanglement (noi e questa donna), un campo (la griglia emozionale) e la non-località (non-spaziotempo), mi sono connesso a lei nel *momento in cui me ne sono accorto* e ho inviato a lei comprensione e perdono.

Certo, questo può sembrare un evento molto banale, ma molti di questi comuni incontri banali e apparentemente innocui nella nostra vita quotidiana fanno tutti brodo per la Pratica Quando-Quale-Come. Può non essere eccitante, drammatico o affascinante, ma

---

<sup>2</sup> *Cuore*, paragrafo 389

questo è il livello della pratica. Naturalmente, alcuni dei nostri incontri ci richiederanno più di altri. Alcuni saranno dei veri punti di crisi, ma tutti necessiteranno di attenzione e, come descritto in *Vivere dal Cuore*, vengono tutti avvicinati tenendo conto di queste considerazioni:

- *Quando* applicare le virtù del cuore (o un loro sottogruppo) a una particolare situazione della vita
- *Quale/quali* applicare
- *Come* esprimere le virtù in quella situazione<sup>3</sup>

Pertanto, la nostra vita quotidiana è il contenuto e il contesto della nostra pratica. Non stiamo andando a un ritiro di meditazione. Non ci ritiriamo dal mondo. Il monastero non è il luogo della nostra pratica (anche se potrebbe esserlo). Noi operiamo dentro il campo del vivere umano. Noi operiamo nel tempio degli eventi umani e delle relazioni che li generano.

Riassumendo la nostra storia di Quando-Quale-Come, quel particolare evento ci spinse a *decidere* che quello fosse un caso dove poterci impegnare nella Pratica Quando-Quale-Come: questa fu la fase *quando*. Poi concordammo quale delle sei virtù applicare in quell'occasione: questa fu la fase *quale*. Infine decidemmo come applicare le due virtù che avevamo scelto: questa fu la fase *come*.

Spiegarlo in tal modo può apparire semplicistico, ma io voglio mostrare quanto può essere semplice questo processo. Tuttavia, come apprenderemo, nella maestria emozionale di sé semplicità non significa mancanza di profondità. Man mano che acquisiremo esperienza nella pratica, aumenterà la nostra abilità e artisticità del quando, quale e come mentre ci imbattiamo negli eventi e nelle situazioni della vita. A livello più profondo, possiamo anche voler esplorare il "perché" dei nostri schemi emozionali. Ciascuno di noi può scegliere il livello con cui si sente a suo agio operare. La cosa più importante è restare vigili ad ogni situazione in cui possiamo applicare la Pratica Quando-Quale-Come. Infatti, l'abilità a *rimanere presenti* nella routine della vita quotidiana è la chiave fondamentale di tutta la pratica. Altro seguirà poi.

### **Quando praticare?**

La prima fase della nostra pratica riguarda QUANDO attivare una o più virtù del cuore. Quando ho iniziato a riflettere su questa fase, tuttavia, mi è parso subito che avrei dovuto trasmettere le virtù del cuore *sempre*. E mi sono chiesto: "Il flusso dell'amore divino non dovrebbe scorrere da noi sempre?" La risposta arrivò quasi immediatamente: "Sì, ma deve essere percepito, accettato e trasmesso affinché il circuito di energia si completi, altrimenti l'energia non viene mai messa a fruizione." Possiamo avere tutta l'alimentazione elettrica di cui abbiamo bisogno, ma se non accendiamo mai l'interruttore nessuno beneficia della luce.

---

<sup>3</sup> *Vivere dal Cuore*, pag. 13

Naturalmente, ciò solleva la questione successiva del *perché* non sono sempre in contatto con queste energetiche del cuore. Non entrerò qui nei dettagli, ma dirò che – generalmente parlando – le mie ragioni sono probabilmente simili alle vostre. Hanno a che fare con il nostro ego e i meccanismi di difesa che spesso ci mettono in contrasto con chi abbiamo intorno. Esaminare le questioni più profonde delle manchevolezze del nostro ego esula dal fine di questa guida, ma alcune di queste difficoltà molto probabilmente si presenteranno alla nostra consapevolezza man mano che ci impegneremo nella Pratica Quando-Quale-Come.

Questa, di fatto, è la questione essenziale della maestria emozionale di sé: noi dovremmo *ricevere* le energetiche del cuore e *trasmetterle* a tutti sempre (compreso noi stessi), ma non lo facciamo per molte ragioni. Possiamo sentirci indegni o peccatori, o che non siamo fatti per questo. Quale agente dell'anima, il cuore trasmette costantemente l'amore divino sotto forma delle sei virtù del cuore, ma noi non ne riceviamo e trasmettiamo i segnali. E se anche lo facciamo, le energetiche sono spesso distorte e/o attenuate dai filtri della nostra ego-personalità. Non è qualcosa per cui dobbiamo incolpare noi stessi o gli altri, è semplicemente la nostra situazione attuale. Dovremmo riconoscerlo senza alcun biasimo e lavorare per correggere le mancanze.

Ora, il punto è rendersi conto che lo scopo della maestria emozionale di sé è raggiungere uno stato di flusso amorevole continuo. Questo stato di coscienza rappresenta una fase dello sviluppo e *questa fase e stato sono propri dell'anima*. Ecco due citazioni da *Vivere dal Cuore*:

La meta della Pratica Quando-Quale-Come è questa: attirare l'anima nell'esperienza del corpo-mente e permetterle di guidare l'espressione della vostra vita nei reami di tempospazio.

Non è esagerato dire che se possedete la maestria emozionale di sé, vivete come anima sulla Terra con il minimo della distorsione data dal corpo fisico e dalla mente.<sup>4</sup>

All'inizio della Pratica Quando-Quale-Come, ciò può apparire come un ideale fuori dalla nostra portata, ma io credo che non solo noi possiamo raggiungerlo ma che siamo *fatti* per raggiungerlo... di fatto, noi siamo *progettati* a raggiungerlo. Questo è il nostro destino.

### **Ricordarsi di praticare**

D'accordo, ora sappiamo che lo stato ideale di coscienza è irradiare l'amore divino dell'anima attraverso il cuore energetico in un flusso continuo. Ebbene, sapete una cosa? La settimana scorsa sono andato al supermercato e non mi sono ricordato di farlo neppure una volta. Ma questa mattina, durante il nostro giro per le compere, me lo sono ricordato due volte. È ben lontano dalla perfezione, ma è un progresso. Penso che abbiate afferrato il punto: si tratta di *ricordarsi di iniziare la pratica*.

---

<sup>4</sup> *Vivere dal Cuore*, pag. 13 e 16



Perché abbiamo così tante difficoltà a ricordarci di applicare le virtù del cuore con la Pratica Quando-Quale-Come? Il motivo non è complicato. Noi siamo così ipnotizzati dal mondo dell'ego-personalità che neppure ci accorgiamo di essere in una trance. Non si tratta di un concetto nuovo. È un concetto noto e insegnato in molte scuole spirituali da centinaia di anni sia in Oriente che in Occidente. È stato metaforicamente descritto nelle religioni e nelle mitologie di tutto il mondo, ed è oggi esplorato da film come *Matrix*. La triste verità è che siamo parzialmente inconsci per la maggior parte della nostra vita.

### **Consapevolezza momento per momento**

Ciò potrebbe sembrare strano a qualcuno, ma noi non stiamo praticando una maestria emozionale, noi stiamo praticando la maestria emozionale di sé e fin quando restiamo inconsci della nostra routine giornaliera non vi è presente alcun sé. C'è una collezione di ricordi e abitudini – comportamenti acquisiti operando con l'auto-pilota – ma VOI siete presenti nel momento, momento per momento? Questa è una domanda da fare a voi stessi, da studiare ed elaborare ma, ancor più importante, non lasciate che interferisca o ritardi il vostro impegno nel praticare le sei virtù del cuore; potete praticarle anche mentre indagate il vostro grado di presenza nelle attività quotidiane.

Questo tema dell'essere presente "qui e ora" non è nuovo. Infatti, su questo sono stati scritti molti libri e, forse, il pensatore più influente su questo argomento è stato il filosofo e insegnante J. Krishnamurti (1895-1986). Che il concetto sia nuovo oppure no, non sminuisce la sottile importanza dell'essere nel momento presente. Il punto è che la sensibilità del cuore ha poco o nessun valore se l'individuo non è presente per rilevare i segnali e dare inizio a un'azione, come quella della Pratica Quando-Quale-Come.

Sono sicuro che molti di voi hanno fatto l'esperienza di essere di fronte a qualcuno che vi racconta di un qualche fatto e rendervi improvvisamente conto di non avere nessuna idea di quello che stava dicendo nell'ultimo minuto o più. La cosa diventa ancor più imbarazzante quando si tratta di un vostro amico che poi vi chiede che cosa ne pensate. E che dite di quella volta che, nell'andare a fare una commissione, avete raggiunto la vostra destinazione senza alcun ricordo del percorso fatto?

Dove eravamo in quelle occasioni? Ci muovevamo con il pilota automatico e sappiamo poco di quello che è successo mentre eravamo assenti. Non vi è mai successo che vostra moglie o vostro marito, o qualcuno importante per voi, vi chiedesse: "Mi stai ascoltando?", e voi: "Certamente"; poi alla faticosa domanda: "Allora, che cosa stavo dicendo?", voi: "Uhm... non sono sicuro...?"

Questi esempi mostrano un'allarmante realtà: di fatto, che noi siamo spesso addormentati anche quando supponiamo di essere svegli. Semplicemente, non siamo "qui" anche quando pensiamo di esserlo. Noi funzioniamo principalmente in un ologramma della nostra realtà auto-sostenuto e strutturato dalla mente. Questo è il filtro dell'ego attraverso il quale il mondo esterno entra nel nostro cervello. Come abbiamo appena visto, sembra che non dobbiamo neppure essere presenti per eseguire la nostra

routine giornaliera. Tuttavia, possiamo operare con un'efficienza e vigilanza di gran lunga maggiore se riusciamo a *imparare ad essere presenti nell'adesso*.

Nella famosa serie televisiva *Star Trek*, le astronavi hanno almeno due tipi di sistemi di propulsione. Il motore a impulso opera nello spaziotempo "normale", mentre il motore a curvatura permette velocità più veloci della luce che trascendono i limiti dello spazio e del tempo. Inoltre, la comunicazione è istantanea e avviene attraverso il sub-spazio (quantico, non-locale) per superare le incredibili distanze tra i mondi e il tempo che occorre nell'inviare e ricevere messaggi.

Noi siamo come un'astronave danneggiata dell'universo fantascientifico di *Star Trek*, che funziona soltanto nel nostro spaziotempo con il nostro limitato motore a impulso e non utilizza mai il vantaggio offerto dal motore a curvatura che viaggia più veloce della luce. In questa analogia, le nostre ego-personalità sono il motore a impulso e noi comunichiamo attraverso lo scarto temporale dello spaziotempo. (Mi vengono in mente le conversazioni tra i giornalisti nelle comunicazioni via satellite che sono confuse proprio per questo scarto temporale.) Vivere dal cuore attraverso la maestria emozionale di sé incorpora i motori a curvatura e le comunicazioni sub-spaziali nella nostra vita quotidiana. Questi ci portano oltre lo spettro limitante della vita di un'ego-personalità tri-dimensionale, ed estendono il nostro raggio a vivere nelle dimensioni superiori del cuore energetico e dell'anima.

Ritornando al tema principale, il nostro spazio psicologico è talmente pieno di contenuti che il campo della nostra consapevolezza è bloccato da tutta la "roba" del nostro costruito di realtà. Siamo così preoccupati e distratti dal nostro contenuto psicologico che non riusciamo a vedere, sentire e percepire gli individui che incontriamo ogni giorno. Così, come ha spesso evidenziato Krishnamurti, noi non entriamo mai veramente in contatto con gli altri; noi entriamo in contatto solo con il nostro costruito di pensieri e di sentimenti sugli altri. Al fine di evitare degli assoluti, dirò che per la maggior parte del tempo noi entriamo in contatto con l'immagine passata delle persone e non con la realtà del momento delle persone. Spesso attingiamo e comunichiamo con l'immagine di come vogliamo che le persone siano, non con l'immagine proiettata da queste persone nel momento presente. È la duplice ironia di questa situazione. Tutti noi, per lo più, comunichiamo attraverso false immagini, immagini troppo spesso congelate nei preconcetti di precedenti giudizi.

Speriamo che vediate le implicazioni di tutto questo nella Pratica Quando-Quale-Come. Il nostro compito implica di lavorare dal livello di coscienza dell'anima e del cuore energetico. Diversamente, stiamo agendo dall'idea-costruito della nostra ego-personalità di chi e che cosa gli altri (e il mondo in generale) sarebbero. Riprendendo l'analogia di *Star Trek*, l'ego-personalità usa il motore a impulso basato sullo spaziotempo. Al fine di poter essere veramente efficaci nella nostra pratica, dobbiamo operare fuori dallo spaziotempo pur vivendo all'interno dello spaziotempo. Questo non significa escludere un mondo di spaziotempo "inferiore", ma espandere ed estendere il raggio del nostro vivere conscio nelle dimensioni inesplorate oltre la nostra realtà tri-dimensionale dominante.

Il nostro scopo è di essere svegli, presenti e focalizzati nel momento, e non perderci a pensare sul dove siamo stati, dove vogliamo andare o dove preferiremmo essere. Noi non dimoriamo nel passato o fuggiamo nel futuro; noi siamo semplicemente presenti e sintonizzati su ciò che sta davanti a noi.

### **Osservazione**

Quanto sopra intende che dobbiamo pulire una zona del nostro spazio ego-personalità psicologicamente ingombro per poter rilevare i segnali che vengono dal cuore energetico. La chiave per farlo è l'osservazione. Quando ci perdiamo nel pensare e non siamo presenti, noi siamo immersi e identificati con i nostri pensieri e sentimenti. Ebbene, come molti di voi già sanno, noi non siamo i nostri pensieri e i nostri sentimenti. Questi sono i *contenuti della coscienza*, non la coscienza in sé. Sono impronte olografiche di memorie registrate nella nostra mente attraverso il contatto di routine con il mondo tri-dimensionale. Queste impronte sono cassette e ripostigli di ciarpame del nostro spazio psicologico. Non abbiamo necessariamente bisogno di tutta questa roba! E di certo non abbiamo bisogno che ogni giorno venga tutta stesa sul pavimento della nostra coscienza, solo per poi dover rimettere tutto di nuovo dov'era.<sup>5</sup>

Se prendete la decisione di procedere a osservare la prossima reazione abituale a qualcosa che vedete in televisione, che un collega dice o fa, che vi provoca una reazione, FERMATEVI e osservate la vostra reazione. Fate il "solito" commento? Ridete o vi lamentate senza un solo pensiero sul perché? Vi coglie un pensiero sgarbato e un'emozione negativa? Qualunque cosa avvenga: OSSERVATELA. Portate la vostra attenzione a queste reazioni "impulsive". Interrompete il flusso automatico dei pensieri e delle emozioni abituali. Questa è la "roba" che continuiamo ad accumulare e immagazzinare nei nostri ripostigli. Questo è il materiale che impedisce alla luce dell'anima di entrare nel vostro campo di consapevolezza. Questo è il "rumore" che sovrasta la voce interiore del cuore energetico.

Se ponete abbastanza impegno a interrompere la reazione a catena di pensieri ed emozioni dell'ego-personalità, arriverete ad arrestarli fino al punto da creare silenzio sufficiente affinché la voce del cuore energetico sia udita. Questo non succede da un giorno all'altro. Ci vuole perseveranza, ma è raggiungibile. Si deve anche notare che tacitare completamente la mente o le emozioni non è possibile o neanche necessariamente desiderabile. È naturale per questi strumenti soggettivi registrare e rispondere all'ambiente. Semplicemente, imparate a vederli nella loro giusta prospettiva. Questi pensieri e sentimenti sono vostri servitori. Sono al servizio di voi: dell'anima, del sé superiore. Voi siete l'artista che crea la vostra espressione di vita, la vostra opera d'arte. I pensieri e i sentimenti sono i vostri pennelli e colori.

Il nostro fine è ripristinare l'ordine nella nostra vita interiore così da poter portare le sei virtù del cuore nella nostra vita personale e in quella degli altri. Pensate alla mente e alle emozioni come a un elettrodomestico, come a una lavatrice. Quando vogliamo lavare degli indumenti utilizziamo le lavatrici. Quando il lavaggio è concluso, le lavatrici

---

<sup>5</sup> È importante notare che non perché "noi non siamo i nostri pensieri" non dobbiamo assumercene la responsabilità.

smettono di funzionare e restano spente fino a quando dobbiamo lavare altri indumenti. Il problema è che noi lasciamo le lavatrici della mente a funzionare continuamente, anche se non abbiamo indumenti da lavare. La maestria emozionale di sé intende che noi abbiamo la responsabilità della lavatrice. Noi non siamo la macchina, noi siamo chi mette in funzione la macchina. Impariamo come usarla in modo efficiente e per le giuste motivazioni, quindi evitando inutili sollecitazioni e usura delle parti, costose riparazioni e tempi di fermo.

Se osserviamo il continuo lavoro della mente e delle emozioni come abitualmente reagiscono agli eventi circostanti, apprenderemo presto che la maggior parte di questa attività è inutile e perfino dannosa per il nostro ben-essere. L'ego-personalità è abituata al rumore dell'ordine sociale. Questo rumore tri-dimensionale compromette e riduce la sensibilità dei nostri campi di energia emozionale e mentale. Questa insensibilità alle trasmissioni del cuore energetico limita seriamente la nostra capacità di praticare Quando-Quale-Come, per non parlare dell'ottenere la maestria emozionale di sé. Se non riusciamo a entrare in contatto con le *nostre stesse* energetiche del cuore, come possiamo aspettarci di aiutare gli altri? Ricordate l'esortazione: "Medico, cura te stesso."

Una nota cautelativa prima di continuare: l'osservazione non è auto-centrismo. Noi osserviamo i nostri processi interiori con un atteggiamento impersonale. Ciò significa che abbiamo compassione di noi, ma non siamo attaccati ai pensieri e ai sentimenti che abbiamo. Siamo come il chirurgo che ha diagnosticato un problema e può correggerlo senza che un qualche sentimento s'intrometta nella procedura che deve essere eseguita. Se vi trovate d'un tratto identificati con i pensieri e i sentimenti che state osservando, fermatevi e ri-focalizzatevi come osservatore, come colui che definisce la qualità e la natura di questi contenuti della vostra coscienza. Come osservatore, siete il giudice saggio e compassionevole che definisce come i vostri pensieri e sentimenti stanno contribuendo alla vostra pratica. Hanno un effetto positivo o negativo?

Se osserviamo che nella mente c'è negatività, possiamo intraprendere l'azione di interromperla. Creiamo uno spazio psicologico dal quale intervenire ripristinando pensieri e sentimenti positivi basati sulle virtù. Tuttavia, *dobbiamo essere presenti per assumercene la responsabilità*. Quando iniziamo a farlo, anche per cinque secondi, abbiamo iniziato un processo che porterà ancor più controllo e, infine, padronanza di sé. Questo è l'inizio di una Pratica Quando-Quale-Come efficace. Questo è l'inizio di una maggiore consapevolezza e sensibilità alle trasmissioni del cuore energetico.

## Sensibilità

È detto che il cuore è l'organo primario della sensibilità che collega lo strumento umano alla dimensione non-fisica del sé superiore. Se accettiamo questa idea come ipotesi di lavoro, allora diventa ovvio che dobbiamo imparare a sintonizzarci ai segnali rilevati dal cuore se vogliamo essere efficaci nella nostra pratica. Il cuore energetico è "cablato" in quel che il Lyricus Teaching Order (LTO) chiama Strutture d'Informazioni Inderivate.

"Tutte le dimensioni di spazio sono attraversate da un campo primario di vibrazione o di prevalenza quantica. Questo campo è non-fisico, ma informa il fisico. Esiste indipendentemente dalle strutture fisiche d'esistenza ed è

conosciuto tra gli insegnanti del Lyricus come Strutture d'Informazioni Inderivate.”

“Le Strutture d'Informazioni Inderivate sono sub-quantiche e rappresentano lo schema primario dei sistemi viventi e della materia inorganica. Sono queste Strutture d'Informazioni Inderivate che fanno sorgere i campi quantici che interpenetrano i pianeti, le stelle, le galassie e gli universi in generale. È il campo di comunicazione della vita che connette il non-locale e il locale, l'individuo e la collettività, l'uno e l'infinito. Il cuore energetico è la componente non-fisica delle UIS ed è il passaggio o il portale dalle UIS ai centri intelligenti e intuitivi del veicolo dell'anima, o strumento umano. In un certo senso, è lo schema sub-quantico del cuore fisico.”<sup>6</sup>

Come spiega questo estratto, il cuore energetico è il principale rilevatore dei segnali in arrivo al di là del mondo spazio-temporale della nostra realtà tri-dimensionale. La maggior parte delle nostre ore di veglia viene trascorsa nelle preoccupazioni provenienti dall'esterno, dal piano tri-dimensionale. Il “livello di rumore” del mondo oggettivo, comunque, supera il “suono” proveniente dal mondo soggettivo rilevato dal cuore energetico.

Detto semplicemente, i suoni generati dalle frequenze superiori (spesso chiamate spirituali) sono stabili e continui, ma il nostro equipaggiamento umano tri-dimensionale non le rileva con facilità. I nostri strumenti umani sono progettati per raccogliere segnali provenienti da molte di queste frequenze superiori così come da quelle della dimensione del tempospazio. Tuttavia, dato che il nostro ambiente dominante d'apprendimento come specie si basa su un mondo di spaziotempo tri-dimensionale, noi (tranne pochi) non siamo focalizzati a sviluppare la sensibilità che dà accesso alle frequenze e dimensioni superiori che circondano e interpenetrano il nostro mondo. Ironicamente, la nostra esistenza nella dimensione spazio-temporale ha, in parte, creato proprio la situazione che noi ora cerchiamo di correggere, dato che ha generato un'ego-personalità separata con tutti i suoi filtri bloccanti. La maestria emozionale di sé fa parte del processo del fondere l'ego-personalità separata con l'energia spirituale dell'anima attraverso il cuore energetico. In effetti, *noi stiamo spiritualizzando la materia e materializzando lo spirito.*

Ritornando al nostro punto principale, vi è una dimensione, frequenza, piano o mondo delle emozioni in cui siamo immersi ogni giorno. Noi rileviamo queste frequenze come sentimenti di felicità o dolore, rabbia o contentezza, paura o amore, e li diamo per scontati. Sono i normali stati d'animo della nostra vita quotidiana. E se potessimo sviluppare una sensibilità con cui poter rilevare i reali flussi di energia di queste emozioni? Questo prezioso riscontro ci permetterebbe di “vedere e udire” in un modo nuovo e di aprirci a un vasto campo di studio e apprendimento che faciliterebbe la nostra padronanza su queste potenti forze dentro di noi.

*Vivere dal Cuore* suggerisce che questi sensi superiori potrebbero essere prossimi ad emergere in noi come stadio successivo dell'evoluzione della nostra specie. La tecnica Quando-Quale-Come può essere uno dei metodi con cui poter sviluppare questi sensi superiori. Attraverso la Pratica Quando-Quale-Come si sviluppa in noi una nuova

---

<sup>6</sup> *Il Cuore Energetico: il suo scopo nel destino umano*, pag. 11 e 12

sensibilità che ci permette di operare intelligentemente con le sei virtù del cuore. Questa sensibilità ci rende capaci di rilevare l'assenza o la mancanza di qualsiasi virtù necessaria per guarire, riequilibrare e rivitalizzare ogni situazione. La sensibilità del cuore verso l'habitat dell'anima è la chiave della nostra futura evoluzione spirituale. Dobbiamo semplicemente imparare come effettuare la connessione tra essa e la nostra coscienza di veglia. Quindi, noi dobbiamo sviluppare la nostra naturale sensibilità emozionale verso il cuore proprio come il cuore è naturalmente sensibile all'anima. In questo modo possiamo sviluppare un'ininterrotta linea di trasmissione tra il nostro sé superiore nel non-spaziotempo e il nostro sé personalità nello spaziotempo tramite il cuore energetico. Il primo passo per realizzare questa grande opera è con la Pratica Quando-Quale-Come.

La sensibilità che dobbiamo accrescere non ha nulla a che fare con l'essere sensibili alle critiche. Non ha nulla a che fare con l'essere "suscettibili" o facilmente turbati dalle persone e dagli eventi. Non si tratta di essere sentimentali, lacrimosi o espansivi. No. Questa sensibilità intende che si sia profondi, consapevoli e simpatetici in ogni evento che incrocia il nostro cammino. Questa è una sensibilità che può istantaneamente rilevare il bisogno d'amore in noi stessi o in altri *quando* quell'amore è rinchiuso, bloccato od oscurato dalle dense nubi dell'abitudine, dell'ignoranza, dell'ego e della paura. La sensibilità del cuore rileva l'ingresso dell'amore dell'anima quando si irradia dai piani multi-dimensionali del campo di energia onnipervasiva di Dio o Sorgente Primaria. La nostra pratica aprirà questo flusso per tutti noi man mano che i nostri strumenti umani sviluppano la loro sensibilità al cuore energetico e percepiscono *quando, quale e come* applicare le sei virtù del cuore.

### **Meditazione della Griglia delle Sei Virtù del Cuore**

Uno degli esercizi dati in *Vivere dal Cuore* è la Meditazione della Griglia delle Sei Virtù del Cuore<sup>7</sup>. Secondo la meditazione, con una pratica stabile e costante possiamo realmente creare una griglia dell'energia delle sei virtù del cuore intorno a noi ovunque andiamo. Questa meditazione si esegue in tempo reale; cioè, a differenza della tradizionale sessione di meditazione del mattino, pratichiamo questa meditazione sulla scena dei nostri eventi quotidiani. Il nostro successo nel formare questa griglia nel nostro campo d'energia è il passo principale nel praticare Quando-Quale-Come poiché rafforza la nostra sensibilità verso noi stessi, verso coloro che ci stanno vicino e verso il cuore energetico e il sé superiore. A questo stadio, significa che i nostri strumenti sono presenti e pronti per entrare in azione in ogni circostanza. Possiamo paragonarci a dei medici che portano sempre con sé la loro valigetta di pronto soccorso. Quando sorge una necessità, hanno a portata di mano i medicinali e ciò che serve.

Potreste chiedervi perché ci sia bisogno di praticare Quando-Quale-Come se abbiamo con noi queste virtù ovunque andiamo... La risposta sta, io penso, nella metafora del medico appena descritta. La nostra matrice delle sei virtù del cuore è simile a una cura preventiva. Generando e mantenendo la stabilità di questa griglia, noi pratichiamo un'igiene emozionale. La maggior parte di noi conosce l'importanza di mantenere puliti il corpo fisico e lo spazio in cui si vive, di osservare una dieta equilibrata, di fare un

---

<sup>7</sup> *Vivere dal Cuore*, pag. 18

adeguato esercizio fisico. In quanto adulti, sappiamo come evitare delle situazioni potenzialmente pericolose seguendo delle ragionevoli regole di sicurezza.

Creando la griglia delle virtù del cuore nel nostro campo d'energia, noi manteniamo un ambiente emozionale sano che si estende a quell'ambiente fisico sano al quale molti di noi danno grande valore sostenendolo come normale elemento della vita quotidiana. Come una vita fisica non sana indebolisce il nostro sistema immunitario lasciandoci vulnerabili a malattie e malanni, anche una vita emotiva non sana (caos emozionale) ne riduce la capacità. Pertanto, è evidente che unire l'igiene della griglia emozionale con l'igiene fisica può avere un effetto estremamente positivo su ogni aspetto della nostra vita.

Penso sia corretto affermare che la stragrande maggioranza degli esseri umani vive nel caos emozionale e nella mancanza di controllo sulla propria vita emotiva. A motivo di questa condizione, viviamo in un tempestoso mare di emozioni dove i vascelli per il nostro viaggio sono vulnerabili ai danni dati da super-stress, irritabilità e scarsa energia, con conseguente predisposizione a malattie e malanni. Pertanto, anche se abbiamo creato una griglia delle virtù del cuore, il nostro sistema può essere ancora sopraffatto dai disordini emozionali intorno a noi. Di conseguenza, abbiamo ancora bisogno della Pratica Quando-Quale-Come.

In altre parole, la griglia di energia ci sarà di grande aiuto nel mantenere la nostra igiene emozionale, ma vi saranno ancora molte occasioni in cui avremo necessità di inviare specifiche energie a noi stessi o ad altri a supporto di situazioni critiche. Per fare un'analogia, anche se siamo abbastanza fortunati da vivere in una condizione fisica relativamente sana, ci sono molte occasioni nella vita in cui abbiamo bisogno di un supporto medico per un malanno o delle emergenze, e il sovraccarico dei sistemi sanitari nel mondo lo attesta.

L'azione di costruire la griglia delle virtù del cuore crea uno stato di coscienza che favorisce la nostra capacità di iniziare la pratica, dato che abbiamo conquistato l'abilità di spostarci nelle dimensioni del cuore e dell'anima. Questa abilità ci permette di essere *vigili ai richiami di chi è nel bisogno*.

### **Vigilanza al richiamo d'aiuto**

Vigilanza al richiamo significa che siamo consapevoli nel momento e abbiamo sviluppato la capacità ad essere sensibili al richiamo d'aiuto. Certo, è un talento che va acquisito e padroneggiato, ma nessuno sforzo che facciamo va mai perso. I nostri sforzi si accumulano e ogni volta che ci ricordiamo di praticare Quando-Quale-Come, noi aumentiamo la nostra abilità e capacità al servizio, procedendo fermamente verso la maestria emozionale di sé.

Riconoscere un richiamo d'aiuto è la fase *quando*. "Richiamo" è semplicemente un modo per descrivere qualsiasi campo dell'energia vitale che ha bisogno delle sei virtù del cuore:

1. Una mancanza di apprezzamento è un richiamo

2. Una mancanza di compassione è un richiamo
3. Una mancanza di perdono è un richiamo
4. Una mancanza di umiltà è un richiamo
5. Una mancanza di comprensione è un richiamo
6. Una mancanza di ardimento è un richiamo

Chi sta chiamando? Potrebbe essere la vostra ego-personalità, potrebbe essere un altro essere umano o un gruppo di esseri umani, potrebbe essere un richiamo dal mondo della natura. Potrebbe essere un richiamo che viene da tutti questi tre. Non è importante da dove arriva il richiamo, gli elementi vitali che necessitano di sviluppo sono la capacità di essere presenti nel momento, l'osservazione e una sempre maggiore sensibilità al cuore e alle sue sei virtù.

Prima di passare al nostro prossimo argomento, vorrei ribadire che la Pratica Quando-Quale-Come non dipende dal raggiungere la perfezione nell'essere presenti nel momento, poi dall'osservazione e poi da una perfetta sensibilità alle trasmissioni del cuore. Noi possiamo lavorare su tutti questi elementi simultaneamente. Queste varie parti si sistemano naturalmente al loro posto nel più grande quadro della tecnica Quando-Quale-Come man mano che diventiamo più esperti nel praticarla.

Dobbiamo ricordare quanto si è affermato prima, cioè che anche se le tecniche della maestria emozionale di sé possono essere molto sofisticate, la Pratica Quando-Quale-Come è semplice nell'essenza. La pratica "non è giudicata per la sua perfetta espressione o per il suo dettagliato virtuosismo, ma è eseguita e guidata dall'intento."<sup>8</sup>

### **Conosci te stesso | Tracciare - Trattare - Trasformare**

Nella sezione precedente abbiamo visto che sapere quando innestare la nostra pratica implica sviluppare la sensibilità e la semplice consapevolezza di noi stessi e di chi ci circonda. La fase *quale* richiede di conoscere noi stessi, gli altri e la nostra relazione con le sei virtù del cuore. E, ovviamente, comporta di imparare le sei virtù del cuore stesse. Dopotutto, una volta aver determinato che una situazione richiede la nostra attenzione, dobbiamo scegliere quale o quali virtù applicare. È essenziale avere almeno una conoscenza di base delle sei virtù del cuore.

Anche quando una situazione riguarda gli altri, siamo intimamente coinvolti nell'istante in cui scegliamo di trasmettere le energetiche del cuore all'evento. Si può dire che è in corso un entanglement quantistico. Di conseguenza, è determinante imparare quanto più possibile su noi stessi. Nel fare questo, otteniamo un'inestimabile conoscenza sui nostri atteggiamenti e comportamenti, le nostre forze e le nostre debolezze. Questo è un processo di apprendimento sul sentiero della maestria emozionale di sé. Lo scritto *Vivere dal Cuore* spiega questo con tre parole: tracciare, trattare e trasformare.

- Tracciare significa che l'individuo può auto-valutare il suo progresso nelle sei virtù del cuore nel corso del tempo, seguire i suoi alti e bassi e osservare la propria maestria di sé crescere su uno sfondo temporale.

---

<sup>8</sup> *Vivere dal Cuore*, pag. 15



- Trattare significa che l'individuo, mentre traccia il suo progresso, è capace di vedere quando s'imbatte in un ostacolo o un problema vessante che lo porta fuori rotta, e quindi lo tratta come un medico tratta una ferita o una malattia. Il trattamento, in questo caso, non è la ricompensa ma, piuttosto, una soluzione o un rimedio per un problema o un passo falso emozionale.
- Trasformare è il risultato del tracciare e del trattare lungo questo viaggio, e vedere come vi trasformate in una persona più forte (self-empowered) e spiritualmente viva.<sup>9</sup>

È interessante notare che, da questa descrizione, la Pratica Quando-Quale-Come è annidata nella parte *Trattare* di questi tre passi. *Quando* identifichiamo la necessità di applicare le virtù del cuore e scegliamo *quali* applicare e infine decidiamo *come* applicarle, stiamo in realtà *trattando* una situazione o un evento. Nel corso del tempo, possiamo tracciare il nostro progresso e osservare la nostra trasformazione.

Notate che anche se questo sistema si concentra sul nostro proprio progresso, misura anche la nostra efficacia nel trattare gli altri. Alla fine, voi e gli "altri" siete collegati, dato che noi tutti stiamo nuotando nella stessa piscina emozionale. Questa è la base del contributo del nostro Campo Energetico Umano *Individuale* al Campo Energetico Umano *Collettivo*. La scala mobile della nostra pratica individuale influenza inevitabilmente la scala mobile del nostro contributo al collettivo.

Prima di dare un'occhiata più da vicino alle sei virtù del cuore, voglio fare un piccolo esempio di come possiamo lavorare con le virtù in relazione alle nostre situazioni di vita. Possiamo effettuare un semplice esercizio facendoci due domande:

1. A quale virtù mi sento *più* sintonizzato?
2. A quale virtù mi sento *meno* sintonizzato?

La risposta a queste due domande può essere considerata come il porre una linea di base per la fase iniziale del tracciare. Per esempio, se vi sentite più sintonizzati con l'apprezzamento, come lo interpretate in relazione con l'esperienza della vostra vita? La tavola a pag. 26 fornisce una breve descrizione delle sei virtù del cuore. L'apprezzamento è descritto in due modi: il primo a livello collettivo globale e il secondo a livello personale.

Applicare la prima definizione suggerisce un profondo senso di connessione con tutte le cose e un senso di sé decentralizzato. Possiamo guardare il mondo intorno a noi e provare un senso di stupore e di meraviglia davanti alla bella e intricata interazione della vita su innumerevoli livelli, dalle microscopiche particelle atomiche alle galassie che ruotano nella vastità dello spazio. Si prova un sentimento di gioia nel fatto stesso che tutto questo sta accadendo in questo preciso istante e che noi siamo consapevoli, vivi e lo stiamo sperimentando.

A livello personale sentiamo una profonda risonanza con la famiglia e gli amici. C'è un caldo e amorevole sentimento che tocca la mente e il cuore dei tratti di una personalità multi-sfaccettata, per cui noi amiamo molto le anime che condividono con noi questo

---

<sup>9</sup> *Vivere dal Cuore*, pag. 7

tempo e spazio. C'è un mistero sul perché siamo venuti qui insieme, da dove veniamo e, se uno crede nella reincarnazione, come ci siamo conosciuti l'uno l'altro in passato. In tutto questo vi è il riconoscimento di un più grande progetto di connessione animica che oltrepassa la nostra capacità di comprendere ma che è stupendo a modo suo.

Continuando con il nostro esempio, diciamo che la virtù che sentiamo *meno* sia il perdono. Che cosa proviamo quando questa parola ci si presenta al cuore e alla mente? È qui, nelle "aree di minor connessione" che dobbiamo essere onesti con noi stessi. Noi dobbiamo riuscire a portare i nostri sentimenti e pensieri a livello della consapevolezza ed esaminare le ragioni per cui specifiche virtù sono "più deboli" di altre. Possiamo imparare molto su noi stessi in questo modo.

Il perdono è correlato al tempo. Non ci vuole un grande sforzo intellettuale per comprendere che quando non riusciamo a perdonare stiamo congelando tutte le persone coinvolte (compreso noi stessi) nella struttura temporale del punto in cui ci è stato fatto un torto. Noi stiamo creando una realtà di spaziotempo personale che chiude noi stessi (e le immagini degli altri) ogni volta che ricostruiamo l'avvenimento in cui qualcuno ci ha fatto torto.

Come già detto, l'anima e il cuore operano al di fuori dello spaziotempo, quindi fin tanto che noi, l'ego-personalità, non riusciamo a perdonare, non possiamo accedere al cuore e, automaticamente, non possiamo entrare in contatto con l'anima e attingere alla sua saggezza. Ci chiudiamo fuori. Spesso, se esaminiamo questa situazione più profondamente, possiamo scoprire che in realtà *ci piace* entrare nella nostra macchina del tempo per rivisitare questi ologrammi del passato. Possiamo, infatti, essere assuefatti alle emozioni negative collegate a quegli avvenimenti passati.

Il punto principale di questo esercizio è identificare le nostre forze e le nostre debolezze in relazione alle sei virtù del cuore poiché sono dei metaforici barometri dell'accumulo delle nostre esperienze di vita. Segnalano le linee di minor resistenza della nostra ego-personalità. Se una specifica virtù genera un senso di blocco o disagio nel vostro campo mentale/emozionale, è un indizio importante che può riportarvi alla causa iniziale del blocco. D'altro canto, se sentite una profonda risonanza per una particolare virtù, anche questa linea di minor resistenza può essere percorsa a ritroso fino alle sue radici e consegnare importanti informazioni che possono gettare luce sulla vostra intera pratica.

Le nostre reazioni interiori a queste sei virtù del cuore possono essere tracciate nel corso del tempo e consegnarci una visione del paesaggio della nostra ego-personalità. Tracciare questo paesaggio oggettivo rivela schemi di atteggiamenti e comportamenti che contribuiscono al disequilibrio e al caos del mondo dell'ego-personalità. Il tracciare ci offre le informazioni che ci servono per trattare e trasformare questi schemi limitanti. Quando-Quale-Come sono gli strumenti di progettazione del paesaggio che usiamo per coltivare, scolpire e abbellire il nostro territorio soggettivo, trasformandolo in un ambiente di armonia e guarigione. L'esperienza e la conoscenza che otteniamo lavorando alla nostra trasformazione a loro volta ci aiuteranno moltissimo ad aiutare gli altri. Ovviamente, noi dobbiamo poter aiutare noi stessi prima di poter aiutare gli altri.

Il modo migliore per imparare le sei virtù del cuore è lavorare con esse. Non dobbiamo essere maestri perfetti per iniziare a praticare: è chiamata pratica perché noi impariamo con la pratica stessa. Non dobbiamo passare un test per iniziare il nostro lavoro, perché questo "passare" sta nel "fare". Tenendo questo a mente, abbiamo anche bisogno di comprendere alcune cose delle sei virtù del cuore per iniziare la Pratica Quando-Quale-Come. A tal fine, diamo uno sguardo più da vicino alle definizioni delle sei virtù che vengono date in *Vivere dal Cuore*.

### **Le sei virtù del cuore | Uno sguardo più da vicino**

"Portando la nostra attenzione su queste virtù cominciamo a praticare la loro espressione già pensandoci. Quando le immaginiamo nella loro totalità – nella loro struttura energetica – le pratichiamo a un nuovo e più potente livello. La pratica non è solo manifestazione; è anche contemplazione e studio."<sup>10</sup>

A questo punto dovrebbe essere ovvio che stiamo in realtà ponendo l'enfasi sul *praticare* le virtù del cuore, non sullo stare seduti in meditazione contemplando per ore la loro complessità. Tuttavia, il materiale che ci viene offerto è radicato in un approccio equilibrato. Sì, noi dobbiamo essere pro-attivi nelle nostre espressioni delle virtù del cuore perché se la "casa va a fuoco" l'azione è essenziale. Successivamente, quando l'emergenza è passata, possiamo tornare a porre la nostra attenzione alla routine nella nostra vita, ma ci viene anche chiesto di dedicare tempo ad apprendere la nostra arte, e questo chiede che ci si riservi dei momenti di silenzio per meditare e studiare.

Non è compito mio dirvi con quale frequenza dovrete studiare o meditare. Se siete sinceri riguardo a questo lavoro e sentite che sia importante implementarlo, vi occuperete di quelle aree che necessitano di miglioramento. L'auto-osservazione e la voce interiore del cuore vi guideranno ai dettagli per correggere la vostra pratica così da permettere alla luce dell'anima di splendere con maggiore chiarezza e intensità nella vostra vita e in quella di vostri compagni umani.

Lo scritto *Vivere dal Cuore* contiene un esercizio di meditazione chiamato "Tecnica del Circolo Virtuoso". La raccomando vivamente come un efficace metodo per approfondire la vostra comprensione e connessione con le sei virtù del cuore. Tenere un quaderno a portata di mano come parte di questa pratica è importante per registrare qualunque intuizione possiate ricevere. Posso dirvi per esperienza personale che molte intuizioni svaniscono rapidamente dalla mente "meditativa" poco dopo la fine della sessione. È un po' come molti nostri sogni che svaniscono rapidamente quando ci svegliamo al mattino. Pertanto, tenere un diario quando si pratica un qualsiasi tipo di esercizio soggettivo è d'inestimabile valore. Se volete, potete tenerne nota anche usufruendo dello spazio del diario personale nel sito Event Temples. In un caso o nell'altro, un diario per la maestria emozionale di sé è uno strumento importante da tenere in considerazione.

In *Vivere dal Cuore* James scrive:

---

<sup>10</sup> *L'Arte dell'Autenticità: un imperativo spirituale*, pag. 7

"Ho resistito alla tentazione di definire le sei virtù del cuore nei dettagli, ma vi darò un punto di partenza così che possiate ricamarle secondo la vostra esperienza e comprensione."<sup>11</sup>

James ha fornito preziosi spunti di approfondimento sui significati delle virtù. Le sue descrizioni ci offrono una più ampia prospettiva di queste parole; parole che, io credo, sono familiari a gran parte delle persone. Non sono termini tecnici, e sono comuni nel senso che la maggior parte delle persone le comprende nel contesto della loro vita. Questo è il motivo per cui sono così utili nella maestria emozionale di sé: sono accessibili e disponibili pressoché a tutti. In un certo qual modo, i loro significati sono la dorsale della morale e dell'etica nella maggior parte delle culture, delle religioni e delle filosofie. Sono strutturate dentro di noi sia consciamente che subconsciamente, ed è soprattutto per questo motivo che ci sentiamo a nostro agio a passarci del tempo insieme.

"Se da una parte questi termini o vocaboli sono come gusci del loro vero significato (dal punto di vista energetico), rendono l'idea del modo in cui ciascuno di noi è avvolto dallo spirito della Sorgente Primaria."<sup>12</sup>

Infatti, le mie stesse parole mi portano a indicare un'affascinante caratteristica di queste sei "comuni" parole: sono campi intelligenti di energia. A ciascuno di noi è stato dato un set completo di queste intelligenze come parte del nostro equipaggiamento dell'anima. Questi campi di energie intelligenti sono il nostro collegamento a Dio, o ciò a cui il Lyricus fa riferimento come Sorgente Primaria.

"Questi campi sono gli equivalenti energetici dell'imprinting della Sorgente Primaria sull'anima individuale."<sup>13</sup>

"Questo collegamento esiste da quando voi esistete; non è di recente creazione. Piuttosto, forse, è stato dimenticato di recente."<sup>14</sup>

Di conseguenza, il nostro desiderio di interagire con queste "parole" può essere visto come un ri-familiarizzarci con delle vecchie buone amiche che avevamo dimenticato di avere. Fin dall'inizio sono accoglienti, calorose e disponibili. Di fatto sono:

*Riconoscenti, Compassionevoli, Clementi, Umili, Comprensive e Ardite*

E man mano che le conosciamo, che passiamo più tempo con loro, scopriamo che posseggono anche una profonda, saggia e amorevole intelligenza. Potremmo considerarle come guide, mentori o consiglieri della nostra anima.

"Parte di questa pratica è di vedere la vostra comprensione e capacità d'intendere questi nomi o descrizioni espandersi e cambiare mentre praticate ed esercitate la vostra immaginazione."<sup>15</sup>

---

<sup>11</sup> *Vivere dal Cuore*, pag. 42 e *L'Arte dell'Autenticità*, pagg. 7-10

<sup>12</sup> *L'Arte dell'Autenticità*, pag. 6

<sup>13</sup> *L'Arte dell'Autenticità*, pag. 4

<sup>14</sup> *L'Arte dell'Autenticità*, pag. 5

<sup>15</sup> *L'Arte dell'Autenticità*, pag. 6

Mantenendo questo atteggiamento nella mente e nel cuore, ho estratto parti delle definizioni di James delle sei virtù. Una loro attenta lettura rivela un'interpretazione differente dalle tradizionali definizioni che molti di noi potrebbero conoscere. Io credo che le sue idee forniscano uno spunto fondamentale per l'atteggiamento e la visione che dobbiamo tenere al fine di raggiungere la maestria emozionale di noi. Questo non significa che dobbiamo attenerci alle definizioni esatte date da James. Infatti, credo che questo lui neppure lo vorrebbe. Più precisamente, ciò non riguarda tanto le definizioni quanto il vivere la nostra vita come anima-personalità invece che come ego-personalità.

Infine, tutto si riduce al contattare, integrare e trasmettere la luce dell'anima, che è la luce dell'amore. Il cuore energetico è l'ingresso alla ricezione e all'integrazione di questa luce nel nostro campo d'energia umano, lo strumento umano. E il cuore energetico, con il supporto della mente, è lo strumento congiunto di distribuzione e trasmissione della luce dell'amore nel mondo intorno a noi.

Io credo che ciò diverrà sempre più chiaro man mano che esamineremo più da vicino le definizioni delle sei virtù. Dopo aver avuto una loro visione generale, possiamo ridurle a misura della nostra vita mentre sviluppiamo le nostre abilità nel praticare Quando-Quale-Come.

Quando le definizioni essenziali<sup>16</sup> delle sei virtù sono riunite, emerge il quadro di un sfondo o struttura per la nostra pratica. Ho assemblato in queste definizioni in una tabella per un più facile riferimento.

Un'indagine accurata delle definizioni in questa tabella mostra chiaramente l'interconnessione che soggiace tra le sei virtù e il loro significato esteriore. Le definizioni rivelano una fonte interiore comune, una fonte di cui sono il prodotto. In effetti, le sei virtù del cuore possono essere viste come le componenti spaccettate di un modello o schema universale.

---

<sup>16</sup> Tutte le definizioni sono estratte da Vivere dal Cuore, Appendice A. La definizione di Umiltà contiene il termine "frequenza dell'amore". Questa viene così spiegata: "le virtù del cuore, del puro intelletto della mente contemplativa, e del perseguimento co-creativo del cuore, della mente e dell'anima". In altre parole, l'amore espresso attraverso le tre componenti dello strumento umano: le emozioni, la mente e il corpo fisico.

**DEFINIZIONI DELLE VIRTÙ**

Virtù	Descrizione
Apprezzamento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La Sorgente Primaria (Intelligenza Superiore) circonda i nostri esseri compagni come un campo di coscienza...</li> <li>• Questa coscienza ci unifica...</li> <li>• Questa consapevolezza, o anche credenza, sposta il nostro focus dai piccoli dettagli della nostra vita personale alla visione del nostro proposito come specie</li> <li>• A livello più pratico, l'apprezzamento si esprime nei piccoli gesti di gratitudine che sostengono relazione, lealtà e legame</li> </ul>
Compassione	<p>Nel contesto della nuova intelligenza che si sta insediando sul nostro pianeta, la compassione è il desiderio attivo di assistere gli altri ad allinearsi con i nuovi campi d'intelligenza che si stanno manifestando nel mondo tri-dimensionale, consapevoli che il loro desiderio e capacità di allinearsi è distorto dalla loro inculturazione sociale; e ciò non riflette accuratamente la loro intelligenza, le inclinazioni spirituali o il proposito</p>
Perdono	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il perdono è veramente l'espressione esteriore della comprensione e della compassione senza i pesanti sentimenti della dualità (p.e., bene e male) che di solito presentano l'elemento del giudizio</li> <li>• È un'espressione neutra senza piano o scopo se non liberarsi dalle grinfie del tempo</li> <li>• Quando una persona opera dalle virtù del cuore e dal ricco tessuto delle sue autentiche frequenze, il perdono è un stato naturale di accettazione</li> </ul>
Umiltà	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'umiltà è rendersi conto che il cuore, la mente e l'anima si fondono nella grazia dell'Intelligenza Superiore o Forza Progettante, e che la loro stessa esistenza è sostenuta attraverso questa connessione di amore incondizionato</li> <li>• L'umiltà è l'espressione di questa frequenza dell'amore sapendo che essa proviene da ciò che già esiste in una dimensione superiore</li> </ul>
Comprensione	<p>La comprensione è l'aspetto dell'intelligenza del cuore che riconosce che questa dissociazione dall'amore è una componente necessaria del progetto di un più grande schema che sta avvenendo sul pianeta (Vedi: Uno Schema Universale)</p>
Ardimento	<p>L'ardimento è l'aspetto del vostro amore che difende la sua presenza di fronte all'ingiustizia come essa è misurata nell'ordine sociale</p>

**Uno schema universale**

Le idee correlate a uno schema universale si possono trovare ne *Lo Schema di Esplorazione*, lo scritto della *Filosofia dei WingMakers, Camera Tre*. Non è questo il luogo per approfondire l'esame di questo testo ma, nel contempo, non è facile spiegarlo in una o due frasi; tuttavia, al fine di porre le sei virtù del cuore nel contesto appropriato, credo che in qualche modo lo si debba fare.

L'idea essenziale in relazione alla nostra pratica è che noi siamo entità cosmiche immortali che partecipano a uno *schema di esplorazione* concepito da Dio o Sorgente

Primaria. Il nostro ruolo è esplorare i mondi di spaziotempo, le dimensioni dense del multiverso. Questa discesa nella materia richiede una separazione dalla nostra unità con la Sorgente Primaria. L'individuazione, la separazione e la lotta per la sopravvivenza creano un'unicità in ciascun individuo, la personalità corporea dell'anima.

Il fattore chiave qui da ricordare, è che noi *non siamo mai stati abbandonati* dalla nostra anima o dalla Sorgente Primaria. Il cuore energetico è con noi fin dall'inizio delle nostre esplorazioni, ma giace al di sotto della soglia della coscienza fintanto che l'ego-personalità incarnata non ha accumulato molte esperienze nelle sue esplorazioni nello spaziotempo. A un certo punto, l'anima, attraverso il cuore energetico, inizia a risvegliare il suo sé inferiore alla sua (dell'anima) presenza. Questa è la fase in cui il cuore energetico, l'agente dell'anima, si presenta all'ego-personalità. Le religioni e le mitologie del mondo hanno ciascuna le loro descrizioni e allegorie riguardo a questa fase della vita dell'anima. Questo comporta spesso il turbamento interiore di un individuo che d'un tratto si sveglia, si rende conto di essere ben lontano da casa e di dover intraprendere un viaggio di ritorno alla sua origine. Questi sono, in realtà, viaggi della coscienza che portano alla riunione tra un'anima pienamente conscia nella sua dimensione "superiore" di non-spaziotempo e il frammento della coscienza incarnato nella sua dimensione "inferiore" di spaziotempo.

Allora, come si colloca questo nella definizione di comprensione? Questa grande visione dello schema ci ricorda che tutti gli individui che incontriamo durante le nostre attività giornaliere sono compagni esploratori. Facciamo *tutti* parte di questo piano esplorativo. In altre parole, possiamo utilizzare questa descrizione della realtà per vedere il mondo e le sue genti dal punto di vista dell'anima. A questo livello noi possiamo *comprendere* la condizione umana, provare *compassione* e *perdonare*. (Vedi la definizione di Perdono)

Di conseguenza, quando ci sentiamo irritati, frustrati o arrabbiati per i comportamenti e le opinioni degli altri, siamo sfidati a vedere il quadro più ampio e a comprendere che, alla fine, stiamo tutti lavorando per portare il contributo delle nostre scoperte individuali al grande piano della Sorgente Primaria. Tuttavia, date le difficoltà imposte dalle condizioni stesse dell'ambiente spazio-temporale, quasi tutti gli esploratori si perdono, creano problemi, fraintendono le missioni, fanno errori e producono danni a se stessi e agli altri. Tutto questo contribuisce a un travolgente senso di caos e confusione nel mondo. La capacità di restare distaccati e comprendere questo come lo comprende l'anima è praticare la maestria emozionale di sé. Quando ci accostiamo alle sei virtù del cuore dalla superiore prospettiva dell'anima, si forma una nuova realtà. Utilizzando le definizioni date, esploriamole allora come un tutto.

Abbiamo appena visto che la *comprensione* si basa sullo schema di esplorazione messo in moto dalla Sorgente Primaria. Viste in questo contesto, le altre cinque virtù si inseriscono in un bellissimo modello formato dalla posizione privilegiata dell'anima che trascende spazio e tempo.

L'anima *comprende* che ciascuno di noi è in un viaggio di esplorazione e che ci troviamo in punti differenti lungo la via. Come l'anima, dobbiamo mostrare *compassione* verso noi stessi e gli altri, poiché noi procediamo a tentoni nell'oscurità del nostro viaggio.

Tuttavia, troppo spesso la nostra oscurità si auto-crea dall'ignoranza e dall'egoismo. Di conseguenza, abbiamo *compassione* per queste manchevolezze e possiamo estendere il *perdono* a noi stessi e agli altri. Alla luce del *perdono* non serbiamo rancori, liberando noi stessi, i nostri fratelli e le nostre sorelle dalla sofferenza imposta dal tempo. Se vincolati da gravosi pesi e dagli stretti ceppi della colpa e della vergogna, chi può avanzare in questo viaggio? Il *perdono* vive nella luce della neutralità dell'anima, che sa che la giustizia è distribuita come parte del principio armonizzante del multiverso.

Sapendo tutto questo, entriamo nell'influenza moderatrice dell'*umiltà*. Questa virtù modifica il nostro senso delle proporzioni in relazione a tutte le cose. Se il *perdono* ci libera dal tempo, l'*umiltà* ci libera dallo spazio. Ci offre la libertà di modificare il nostro atteggiamento e la nostra posizione verso tutto: siamo liberi di sperimentare giuste relazioni in ogni questione. In questo senso, l'*umiltà* può essere paragonata all'arte cinese e alla filosofia del Feng Shui. L'*umiltà* è il Feng Shui del cuore. Conoscere il proprio posto nello schema divino delle cose è essere liberi di muoversi al livello successivo. È la conoscenza che dà il senso della direzione, perché noi sappiamo dove stiamo in relazione alla vita.

Tutto questo ci fa *apprezzare* la vasta realtà unificata in cui viviamo, ci muoviamo e abbiamo il nostro essere. Conoscendo tutto questo, siamo colmi di gratitudine. Noi *apprezziamo* il fatto di poter essere *compassionevoli*, di poter *perdonare* e di conoscere il ruolo importante che interpretiamo nella relazione con le anime con cui stiamo viaggiando attraverso lo spazio e il tempo.

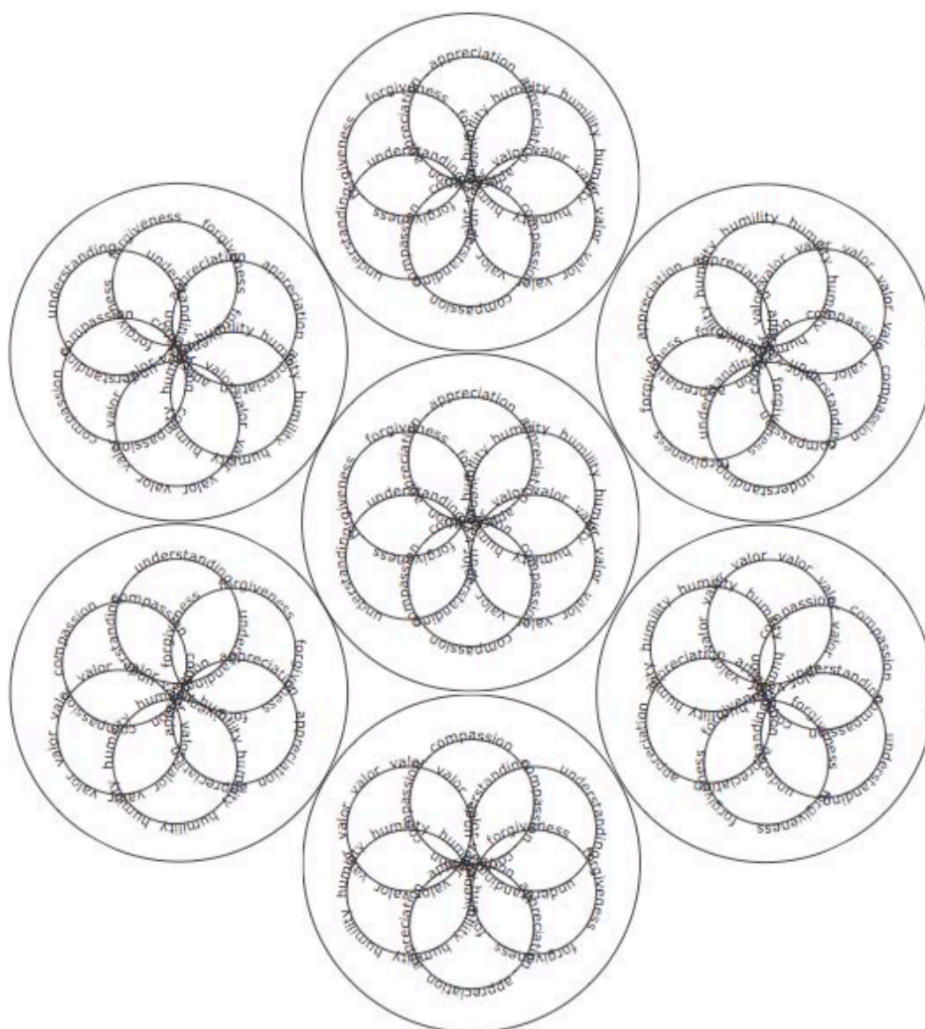
Sapendo tutto questo, tramite il significato di queste cinque virtù, noi abbiamo l'*ardire* di ergerci davanti a quelle forze che boicottano il nostro impegno di stare nella luce dell'anima. Ci rendiamo conto che la nostra ego-personalità è molto spesso la forza che blocca la radianza del flusso d'amore dal nostro cuore. Noi siamo coraggiosi perché, come gli eroi delle grandi tradizioni del mondo, anche a noi sono stati dati doni di potere per il nostro avventuroso viaggio nei mondi di spaziotempo del multiverso.

"Questa consapevolezza, o anche credenza, sposta il nostro punto focale dai piccoli dettagli della nostra vita personale alla visione del nostro scopo come specie."<sup>17</sup>

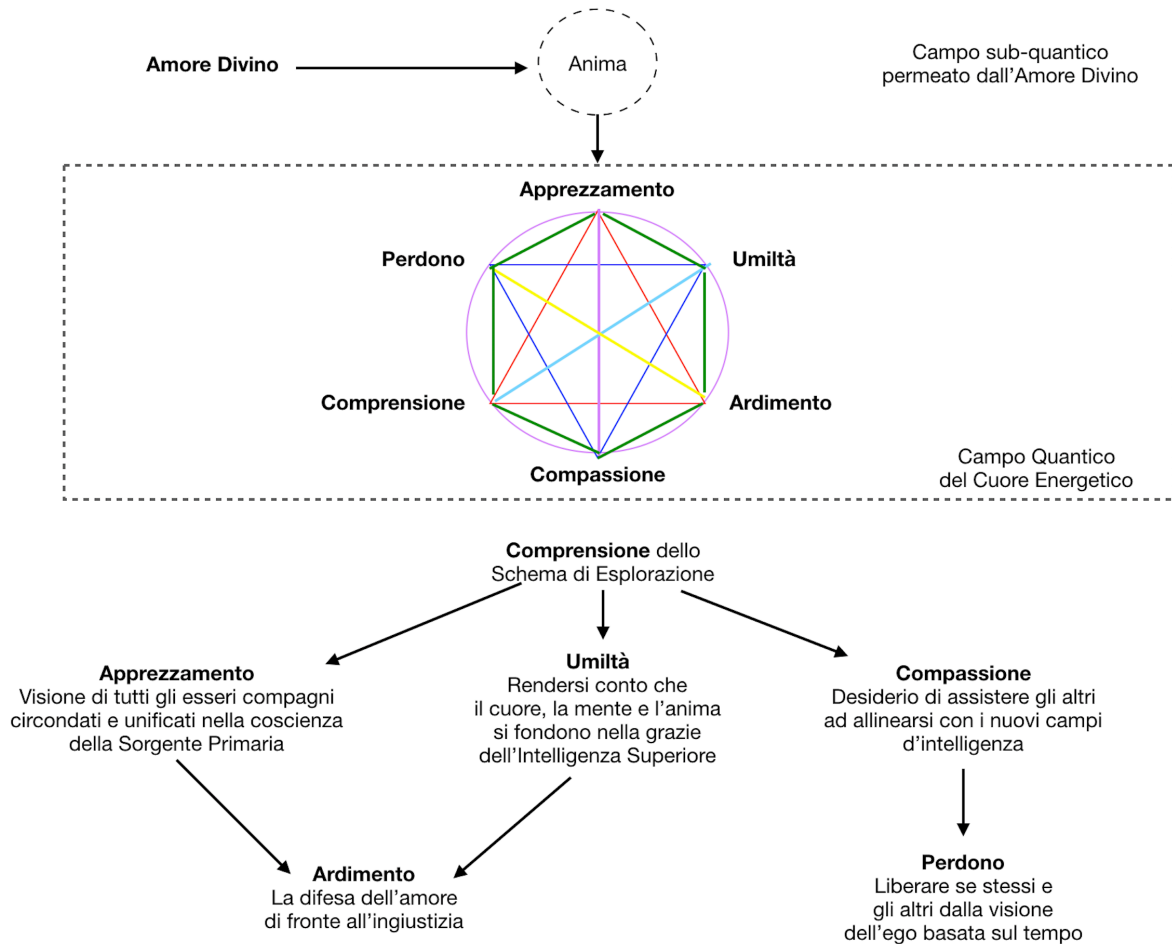
---

<sup>17</sup> *Vivere dal Cuore* pag.42

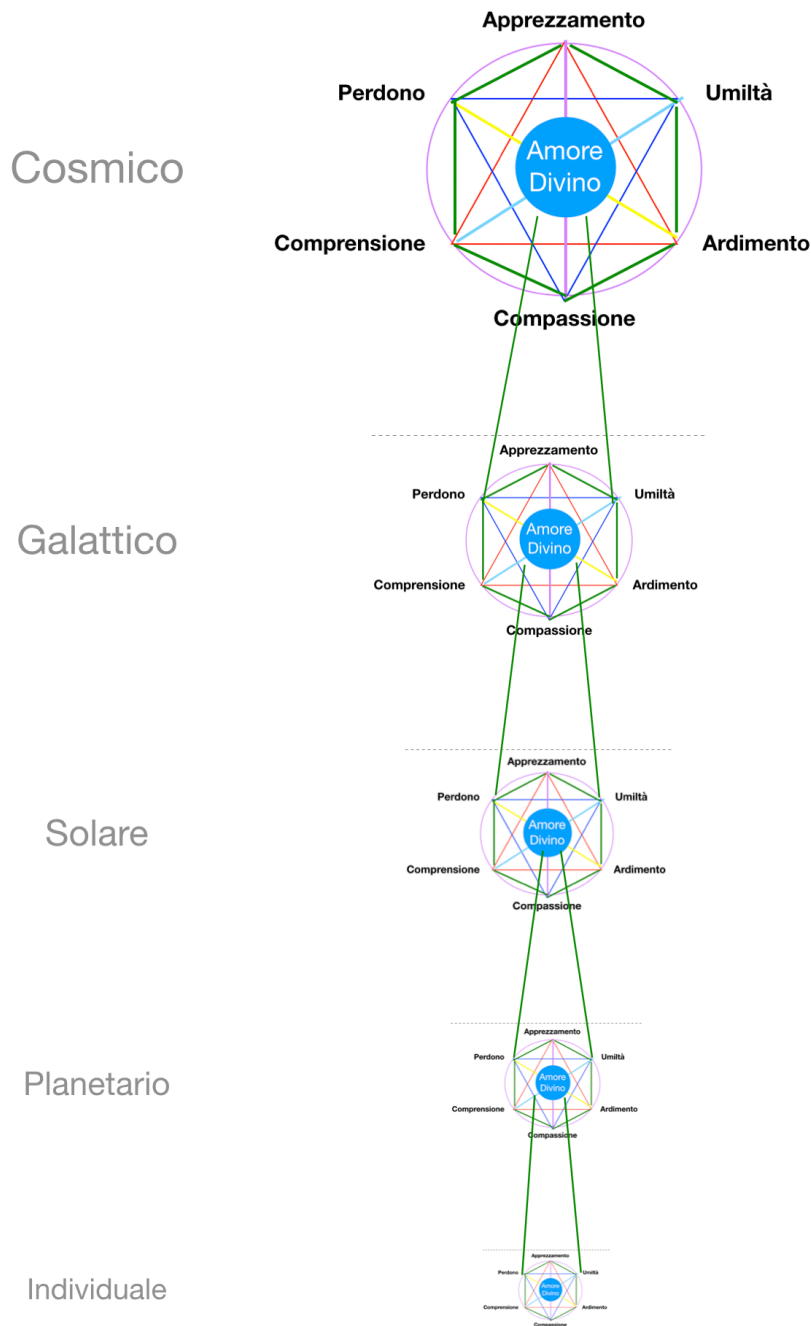




[I sei piccoli cerchi interni riportano ognuno una virtù del cuore: Apprezzamento, Compassione, Perdono, Umiltà, Comprensione, Ardimento, ndt.]



La Sorgente Primaria è Amore Divino. Questo amore insieme alle sue sei virtù può essere visto saturare e penetrare la Struttura d'Informazioni Inderivate a ogni scala del multiverso. Nella pagina seguente, un mio tentativo di illustrare questa scala. Detto semplicemente (se mai possibile), la nostra pratica delle sei virtù del cuore è un *riflesso* microcosmico dell'*espressione* macrocosmica dell'amore divino dell'Intelligenza Sorgente Primaria.



Di conseguenza, ogni volta che pratichiamo Quando-Quale-Come stiamo attivando le energetiche del cuore sulla nostra scala individuale microscopica in risonanza con l'altro vasto processo cosmico dei transfer energetici che costantemente avvengono in tutto il multiverso. Pertanto, noi interpretiamo il nostro ruolo e contribuiamo al maggior bene.

In conclusione, le definizioni delle virtù del cuore fornite in *Vivere dal Cuore* sono linee guida per vivere all'interno dello schema di esplorazione. Se basiamo le nostre azioni e i nostri comportamenti su questi semplici e diretti precetti, il nostro cuore ci parlerà con la

voce dell'anima e saremo guidati dall'intelligente luce dell'amore in tutta la nostra odissea spaziotemporale.

Questa voce interiore suona da una dimensione della realtà che avvolge la nostra dimensione di spaziotempo. Questa realtà omnicomprensiva è un oceano d'amore che esprime se stesso attraverso le sei virtù. Potremmo immaginare queste virtù come onde create dall'incontro delle acque dell'oceano con le spiagge delle isole tri-dimensionali dello spaziotempo. Immaginate che questo avvenga a tutti i livelli di scala del multiverso. La cosa importante da ricordare è questa: il potere espresso da queste onde è lo stesso, la sola differenza è la grandezza dell'isola e la sua posizione nel mare.

Se Dio è l'oceano, allora noi siamo la goccia. Come tale, portiamo la frequenza dell'amore sempre dentro di noi. Quando ci impegniamo consciamente nella pratica, consegnamo al mondo una minuscola goccia della Sorgente Primaria nella forma delle virtù del cuore. Quando pratichiamo Quando-Quale-Come, noi siamo come le onde dell'oceano dell'amore che s'infrangono sulle spiagge di ogni "isola" che incontriamo.

## LA PRATICA QUANDO-QUALE-COME

"La meta della Pratica Quando-Quale-Come è questa: attirare l'anima nell'esperienza del corpo-mente e permetterle di guidare l'espressione della vostra vita nei reami di tempospazio.

È l'intenzione del cuore essere la forza attivante per questa meta." <sup>18</sup>

### La struttura

Alla fine della sezione precedente, abbiamo illustrato le definizioni delle sei virtù del cuore dall'angolatura dello schema di esplorazione. Questo è il punto di vista nell'ambito del grande piano che pone il vivere dal cuore, la maestria emozionale di sé, e le sue pratiche nel contesto del viaggio dell'anima nel multiverso. Una delle fermate di questo viaggio è il pianeta Terra. Questo è il posto dove noi sperimentiamo la separazione dall'anima e dal suo stato unificato con la Sorgente Primaria. Imparare a vivere dal cuore è il processo che integra la natura superiore unitaria dell'anima con l'unicità della nostra personalità individualizzata che si è evoluta nello spaziotempo. Si potrebbe chiamare questo come la struttura ultima, ed essa forma il background trascendentale di tutte le nostre esperienze.

Lo scritto *Vivere dal Cuore* cita un'altra struttura che è più direttamente connessa alla nostra pratica. Questa è la struttura fondamentale in cui effettuiamo la nostra Pratica Quando-Quale-Come. La pratica poggia sulle fondamenta della coerenza.

"L'arte dell'autenticità è la pratica della coerenza tra il risveglio più profondo delle virtù del cuore in ciascuno di noi e la loro fedele espressione nei mondi della forma. Gli individui che si sono risvegliati alle frequenze del loro cuore energetico e praticano – nel loro miglior modo del momento – l'espressione di queste frequenze con il proprio comportamento e nelle loro azioni, stanno praticando il loro più alto scopo.

(...) stanno cercando di aumentare il grado di coerenza tra ciò che essi riconoscono come loro virtù del cuore e la loro espressione con autenticità."<sup>19</sup>

Questo è un processo semplice: leggiamo o sentiamo parlare di queste sei virtù, richiamiamo i loro significati per come li conosciamo dal nostro contesto sociale, iniziamo a pensare ad esse più intensamente secondo il suggerimento che queste virtù sono aspetti dell'amore divino, che hanno la loro origine nell'anima immortale, e che si trovano nel nostro corpo energetico al posto del nostro cuore. Basandoci su tutto questo, iniziamo a creare le nostre personali idee su di loro. Queste creano un più profondo impatto su di noi e iniziamo ad applicarle ai nostri comportamenti e atteggiamenti. Ci spostiamo da un livello intellettuale a un livello pratico. Il fattore critico è utilizzare la nostra *intenzione* per attivare ciò che è nel nostro cuore e nella nostra mente nell'esprimere queste sei virtù nella nostra vita. Questa è la coerenza basata sull'autenticità e la sincerità<sup>20</sup>. Questo intero processo è basato su una struttura.

---

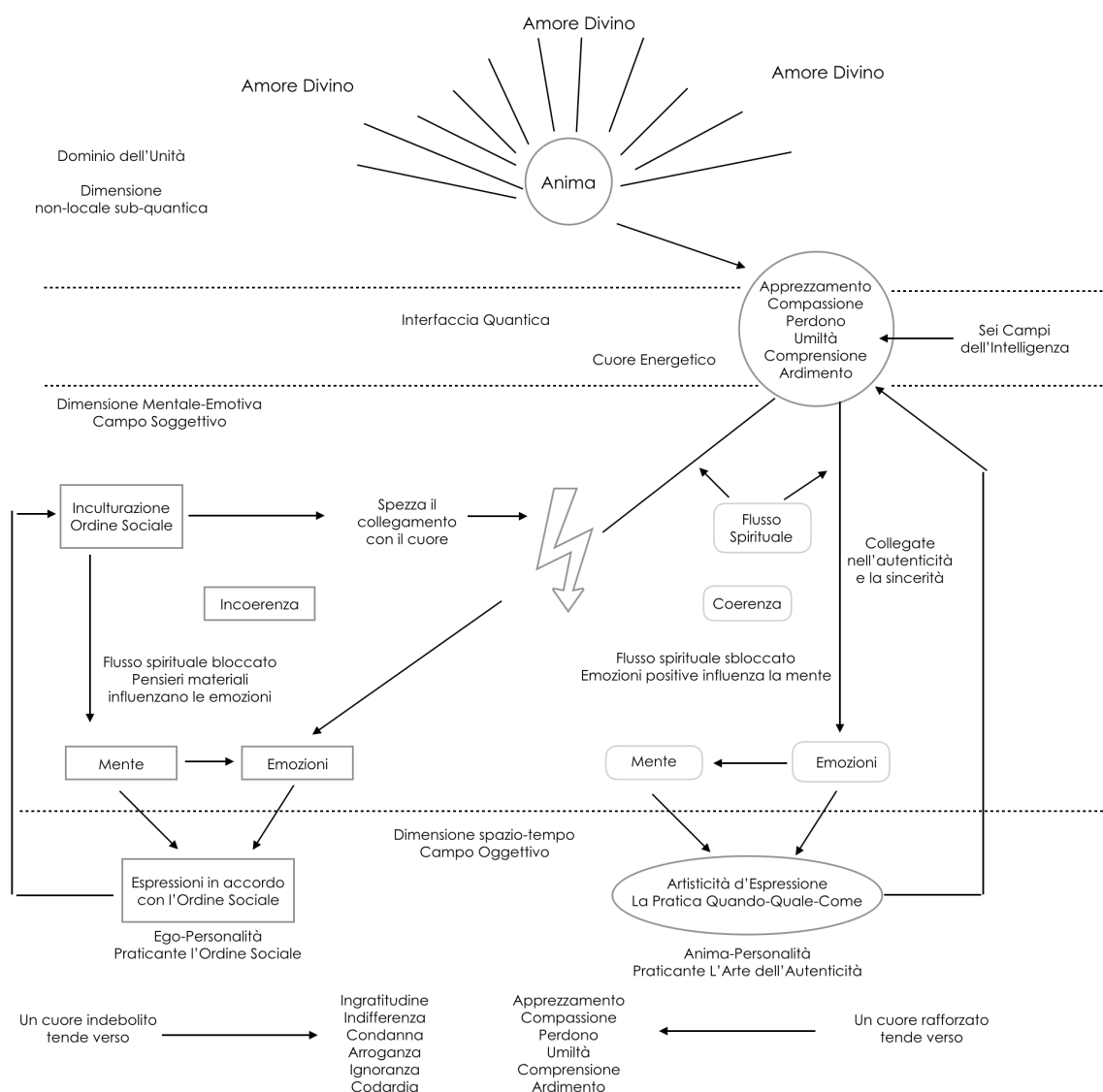
<sup>18</sup> *Vivere dal Cuore*, pag. 13

<sup>19</sup> *L'Arte dell'Autenticità: un imperativo spirituale*, pag. 4

<sup>20</sup> *L'Arte dell'Autenticità: un imperativo spirituale*, pag. 3

"Questa pratica si sviluppa secondo un movimento a spirale ascendente. Innanzitutto ci si deve ancorare al contesto, e questo può essere fatto studiando lo scritto gratuito "L'Arte dell'Autenticità: un imperativo spirituale" e contemplandone il significato."<sup>21</sup>

Il diagramma prodotto qui sotto è un riassunto, dal mio punto di vista, della "struttura" di base descritta in *L'Arte dell'Autenticità: un imperativo spirituale*. Il processo descritto nel diagramma non è un modello perfetto e indiscutibile, ma credo che possa aiutarci a comprendere la struttura quanto basta per iniziare a praticare Quando-Quale-Come. Lo scritto *L'Arte dell'Autenticità* dovrebbe comunque essere studiato per ottenerne una comprensione più completa.



<sup>21</sup> *Vivere dal Cuore*, pag. 6

La parte superiore del diagramma illustra l'anima che riceve l'amore divino dal Dominio di Unità. Questo poi passa al cuore energetico nella forma di sei campi di intelligenza, che sono chiamati le sei virtù del cuore.

La parte centrale del diagramma indica la dimensione mentale-emotiva soggettiva dove noi creiamo i nostri pensieri e sentimenti. In questa sezione del diagramma, il cuore rappresenta il nostro stato emozionale. Se siamo orientati verso l'inculturazione sociale il cuore s'indebolisce verso l'anima e le sei virtù. Se siamo orientati verso l'anima, il cuore si rafforza verso l'anima e le sei virtù.

I pensieri e le emozioni generate dall'inculturazione sociale creano l'ego-personalità e una conseguente incoerenza e caos nel proprio Campo Energetico Umano Individuale. Questo contribuisce al caos e all'incoerenza generale nel Campo Energetico Umano Collettivo. Come illustrato nel diagramma, praticare l'ordine sociale interferisce con la ricezione delle sei virtù del cuore che emanano dall'anima e passano attraverso il cuore energetico. È anche da notare che in questo caso la mente è il trasmettitore del pensiero alle emozioni. Qui, l'ego-mente trasmette pensieri e idee a delle emozioni che non si basano sul cuore, creando un ciclo vizioso che rinforza la struttura dell'ego-personalità.

Il lato destro del diagramma mostra un diverso scenario. Qui le sei virtù del cuore sono trasmesse al campo emozionale senza (idealmente) interferenze. Ciò crea un'anima-personalità e una conseguente coerenza nel nostro Campo Energetico Umano Individuale. Questo contribuisce ad un accumulo di coerenza nel Campo Energetico Umano Collettivo. Questa coerenza viene mantenuta attraverso l'artisticità d'espressione delle sei virtù del cuore: la Pratica Quando-Quale-Come. Ora, il campo emozionale basato sul cuore trasmette le sue energetiche alla mente. (Notare anche che è una situazione opposta rispetto alla mente e alle emozioni.) La mente, in tandem con le emozioni basate sul cuore, è ora in grado di creare pensieri e idee che sono espressione dell'anima e mediate dal cuore energetico. Questo crea un circolo virtuoso che rinforza la struttura dell'anima-personalità.

La sezione in basso del diagramma mostra semplicemente l'obiettivo, i risultati nelle tre dimensioni delle nostre espressioni, derivato dal nostro adattamento oppure dal nostro risveglio al Dominio d'Unità dell'anima. Sulla sinistra del diagramma stiamo praticando l'ordine sociale e sul lato destro stiamo praticando l'arte dell'autenticità (senza simbolici giochi di parole). Vorrei anche evidenziare che praticare l'ordine sociale non è necessariamente male o non etico. È praticare l'ordine sociale *esclusivamente* – senza la dimensione spirituale del cuore energetico e dell'anima – che crea condizioni di materialismo, separatismo, diffidenza e paura.

Gli "opposti" delle sei virtù del cuore sono mie interpretazioni. Potreste dedicare un po' di tempo riflettendo sulle vostre interpretazioni personali degli opposti delle virtù del cuore, poiché la loro presenza, sia in voi che negli altri, è un indicatore del *quando* applicare le appropriate virtù del cuore. Probabilmente la maggior parte di noi ha già familiarità con gli opposti polari delle virtù e che questi, quindi, possono servire da ponte verso le virtù stesse. Piuttosto che vedere questi opposti come "male" potremmo paragonarli ad alberi malnutriti, metaforicamente privi del nutrimento della luce dei raggi dell'anima da

un'atmosfera emozionale inquinata. Risplendendo volontariamente la luce dell'anima su questi alberi deboli e sottosviluppati, possiamo pulire l'atmosfera e ripristinarne la salute.

### Praticare le Sei Virtù del Cuore

"Si possono mettere in pratica le sei virtù e imparare come comprenderle più profondamente: non a livello intellettuale ma a livello di applicazione pratica."<sup>22</sup>

"Praticare l'arte dell'autenticità significa attrarre magneticamente questi campi d'intelligenza nella vostra coscienza e poi esprimerli nel proprio comportamento e nelle proprie azioni al meglio delle proprie capacità verso tutte le forme di vita che attraversano il vostro cammino in ogni istante di tempo e in ogni centimetro di spazio."<sup>23</sup>

Lo scritto *Vivere dal Cuore* afferma che vi sono "fin troppe variabili per definire delle linee guida precise" alla Pratica Quando-Quale-Come. Di conseguenza, il testo raccomanda di mantenere uno alto stato di coerenza interiore così che la nostra intuizione ci possa guidare nella pratica.<sup>24</sup> Avendo questo in mente, ho creato una giornata tipo nella vita di un praticante. Ho cercato di inserire eventi e situazioni con cui la maggior parte delle persone possa identificarsi. Le "soluzioni" a questi scenari sono semplicemente degli esempi dell'applicazione delle sei virtù del cuore in una comune routine di vita quotidiana che moltissimi di noi possono vivere. Qui gli esempi sono scorci nel procedere della pratica; sono miei esperimenti con le sei virtù del cuore e non intendono essere posti come regole. Sono esempi che potrebbero essere comuni alle esperienze di molti praticanti *in generale*, ma non sono necessariamente simili *nei dettagli*. La vostra applicazione della Pratica Quando-Quale-Come può essere ben diversa dalla mia, anche se stiamo applicando le stesse virtù e abbiamo lo stesso scopo: portare emozioni positive al Campo Energetico Umano Collettivo.

Al fine di offrire esempi pratici, ho dovuto calibrare le definizioni delle sei virtù come descritte a pagina 26. Calibrare non significa cambiare le loro definizioni fondamentali, significa aggiustare la risonanza del loro significato rapportato alla vita quotidiana del nostro mondo. L'idea è simile a quella di una nota musicale: il do ha frequenze o picchi alti e bassi. Tutti sono in risonanza alla medesima nota, ma hanno differenti espressioni sonore. Nel caso delle sei virtù del cuore, per esempio, l'*apprezzamento* nello schema di esplorazione è a livello di scala universale, mentre l'*apprezzamento* nella propria famiglia è su scala umana interpersonale. Noi proviamo sempre *apprezzamento* ma le scale sono differenti dato che vengono adattate secondo la loro applicazione. Questo è un esempio di come applicare le virtù del cuore che sono state scelte per ogni evento o situazione.

### Una giornata nella vita di ...

**6:00** – Suona la sveglia. È ora di svegliarsi. Oh, no... è già ora di andare al lavoro. Che fine ha fatto la notte? Non vedo l'ora che arrivi il mio giorno libero, le vacanze o la

<sup>22</sup> *Vivere dal Cuore*, pag. 6

<sup>23</sup> *L'Arte dell'Autenticità: un imperativo spirituale*, pag. 5

<sup>24</sup> *Vivere dal Cuore*, pag. 13



pensione. Forse sarebbe meglio anche un altro lavoro. Mi sento ancora stanco e incerto su questa giornata.

**6:30** – Colazione. Mia moglie mi ricorda subito che devo essere presente alla partita di calcio dopo la scuola mentre già sto pensando al progetto che sto portando avanti al lavoro. Nel frattempo, i miei due figli stanno litigando su non so cosa, e scopro che il giornale del mattino giace in una pozzanghera.

Non potendo leggere il giornale e per evitare il litigio dei ragazzi, accendo la TV solo per sentirmi dire che le tasse aumenteranno di nuovo perché il governo non ha abbastanza denaro. Subito dopo segue la cronaca, e sento che da qualche parte nel mondo una pioggia torrenziale ha distrutto centinaia di abitazioni lasciando migliaia di persone senza riparo. Cambio subito canale alla ricerca dei risultati sportivi.

**7:30** – Rifletto sul significato della vita mentre guido al solito ritmo lento del traffico del mattino. Improvvisamente tutto si blocca, davanti a me c'è stato un incidente e potrei arrivare tardi al lavoro. La frustrazione diventa presto irritazione e poi rabbia.

**8:30** – Arrivo al lavoro giusto in tempo per la riunione sul mio progetto e immediatamente scopro che qualcosa è andato storto. So che non è colpa mia, e che ovviamente l'errore è di qualche idiota di un altro reparto.

**10:30** – Il mio capo mi chiama nel suo ufficio per informarmi che non è stato un idiota di un altro reparto a fare casino ma, di fatto, sono stato *io*. Io sono l'idiota che ha fatto casino. Per di più, il mio capo ora dice che sarebbe meglio che mi fermassi fino a sera per sistemare il problema. Ho troppa paura a dire che non posso per via della partita di mio figlio dopo la scuola. Il mio livello di stress è già raddoppiato.

**12:00** – Mezzogiorno. Sono troppo stressato per pranzare, così provo a fare un pisolino per dimenticare i miei problemi.

**16:45** – Poco prima delle 17:00, troppo spaventato per dire la verità sulla partita di calcio, fingo di stare poco bene e informo il mio capo che devo andare a casa. "D'accordo – dice – ma sarebbe meglio che sistemassi la cosa prima del weekend."

**17:30** – Arrivo alla partita di calcio, ma ho perso l'inizio e mia moglie vuole sapere perché. Non oso dire una parola. A metà della partita la squadra di mio figlio sta perdendo e nessuno è contento. Nel frattempo penso a quel dannato progetto sul lavoro. La squadra di mio figlio ce la fa e vince la partita, ma la mia temporanea felicità presto si affloscia quando mi accorgo di aver chiuso le chiavi dell'auto al suo interno nella fretta di non perdere l'inizio della partita, cosa che comunque è successa. Mia moglie deve tornare a casa per prendere le chiavi di scorta mentre io aspetto il suo ritorno. La cena è ritardata e non possiamo uscire a cenare perché siamo già usciti ieri sera e il nostro budget non ce lo permette.

**20:00** – Stiamo finalmente cenando e mia moglie mi racconta le faccende che devono essere sbrigate nel weekend. Annuisco ma non ho ascoltato una parola perché sono preoccupato per il dover sistemare l'errore che io (l'idiota) ha fatto al lavoro e che ha

ritardato la data di lancio prevista. Nel frattempo, scoppia un'altra lite tra i ragazzi e io urlo di smetterla e di andare a letto. Avendo risolto quel problema, decido di guardare la televisione e ignorare i problemi familiari.

**22:00** – Ora di andare a letto, e non vedo l'ora di avere una notte "ristoratrice" per essere pronto a un'altra giornata.

Domanda: avete trovato qualche punto nella giornata di questa persona in cui avrebbe potuto applicare le virtù del cuore? Se avete risposto di sì, allora sapete in che cosa consiste la Pratica Quando-Quale-Come: ridurre lo stress riducendo il caos emozionale che si crea praticando *esclusivamente* l'ordine sociale; in altre parole, integrare le dimensioni spirituali del cuore e dell'anima nella nostra vita tri-dimensionale predominante.

Quindi, noi abbiamo bisogno di spostare il nostro focus dall'essere esclusivamente centrato sulla terza dimensione incorporando una quarta dimensione e forse anche una quinta dimensione. Questo spostamento non consiste nell'abbandonare una dimensione a favore di un'altra; riguarda lo spostarsi su una più larga banda di percezione e consapevolezza, a una più ampia gamma di frequenze che includono il cuore e l'anima.

Certo, la vostra giornata tipo può non essere esattamente come quella descritta sopra e ci sono molti milioni di persone in questo mondo che hanno giornate ben peggiori: persone che non hanno una sveglia, nessuna automobile e nessun televisore. Peggio ancora, possono anche non avere colazioni e cene, un lavoro o una famiglia. Ma, generalmente parlando, se state leggendo questa guida allora non solo avete molte delle cose presenti in questo scenario, ma avete anche un computer e un accesso Internet.

Secondo la Gerarchia dei Bisogni di Abraham Maslow<sup>25</sup> noi stiamo su un piolo della scala dove molti dei nostri bisogni fisiologici, di sicurezza e di appartenenza sono soddisfatti, e abbiamo l'opportunità di focalizzarci sui nostri bisogni psicologici e spirituali. Di conseguenza, noi siamo *abbastanza fortunati da essere nella posizione* di lavorare sulla maestria emozionale di sé per migliorare il nostro campo energetico e, di conseguenza, migliorare il Campo Energetico Umano Collettivo. Dovremmo cogliere questa opportunità non solo per il nostro bene ma anche per il bene del genere umano, perché ciò che portiamo a noi, lo portiamo alla totalità.

Avendo questo in mente, ripercorriamo la giornata di questa persona e riviviamola come se avesse deciso di applicare la Pratica Quando-Quale-Come alle sue situazioni quotidiane. Seguiremo l'attività di quest'uomo per vedere come l'applicazione di Quando-Quale-Come influenza la qualità della sua vita e di coloro che incrociano il suo cammino.

### **Una nuova giornata nella vita di ...**

*"Se non mi esercito per un giorno, lo so io. Se non mi esercito per due giorni, lo sa mia moglie. Se non mi esercito per tre giorni, lo sa il mondo."* – Attribuito a Vladimir Horowitz

<sup>25</sup> [https://it.wikipedia.org/wiki/Abraham\\_Maslow](https://it.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow)

**6:00** – Suona la sveglia. È ora di svegliarsi. Oh, no... è già ora di andare al lavoro. Che fine ha fatto la notte? Anche se sono ancora stanco, sento che la mia vita ha un nuovo senso. Potrebbe essere per quella email che ho ricevuto dalla mia amica circa tre mesi fa in cui mi parlava di un nuovo sito chiamato Event Temples. Avevo scaricato e letto il suo articolo principale, *Vivere dal Cuore*, e mi era piaciuto. Aveva qualcosa che mi aveva proprio risuonato dentro.

**6:30** – Riflessione di 5 minuti sulle sei virtù del cuore. Sto facendo la Tecnica del Circolo Virtuoso descritta in *Vivere dal Cuore*. Alcuni giorni sono troppo stanco o di cattivo umore e mi sembra di non riuscire a meditare. Altri giorni, anche se medito, non sembra che sia molto efficace. Ma sto cercando di fare quanto più possibile del mio meglio e nelle ultime due settimane sono stato più costante nella pratica.

**6:50** – Colazione. Mia moglie mi ricorda subito che devo essere presente alla partita di calcio dopo la scuola mentre già sto pensando al progetto che sto portando avanti al lavoro. Si sta avvicinando il momento critico del lancio. Nel frattempo, i miei due figli stanno litigando su non so cosa, e scopro che il giornale del mattino giace in una pozzanghera.

Comincio a irritarmi e sono prossimo alla rabbia quando d'un tratto mi rendo conto che in quest'ultimo anno sono diventato insensibile e ingrato verso la mia famiglia a causa dello stress e dell'ansia sul lavoro. Ho evitato il senso di colpa associato a questo e mi vergogno di me stesso.

Non so che cosa mi prende, ma decido spontaneamente di provare la Meditazione della Griglia delle Sei Virtù del Cuore di cui ho letto in *Vivere dal Cuore*. Mi visualizzo come un punto dell'amore divino circondato dalle sei virtù del cuore includendo anche la cucina. L'avevo letta in quello scritto scaricato dal sito Event Temples ma, a parte un unico tentativo, non l'avevo provata perché ero ben occupato nel cercare di fare la Tecnica del Circolo Virtuoso. Così respiro le virtù nel mio sistema e nei campi di energia della mia famiglia. All'inizio la cosa sembra un po' strana e strampalata, ma alla fine ammetto che in realtà mi è piuttosto piaciuta. (Ricordo di aver provato a farla al lavoro la scorsa settimana, ma mi ero sentito in imbarazzo e a disagio, così l'avevo interrotta.)

Consapevole della mia insensibilità, capisco che devo mostrare più apprezzamento alla mia famiglia, e capisco anche che devo applicare comprensione e compassione alle mie stesse mancanze. Per questo ci potrebbe volere un po', ma almeno ho cominciato. Chissà, forse potrò anche superare il senso di colpa e infine perdonarmi.

Al momento c'è troppa confusione per esprimerlo a mia moglie, ma almeno mi sento meglio dentro sapendo di essere diventato sensibile al problema. Questo, già di per sé, mi dà energia e il mio livello di stress sembra veramente essersi già un po' ridotto.

Il litigio dei ragazzi per il momento non riesco a gestirlo, e non so *che cosa fare* riguardo all'irritazione che provo per il giornale bagnato. Tutto quello che al momento posso fare è osservare questa irritazione e sentirla dentro di me.

**7:30** – Rifletto sul significato della vita mentre guido al solito ritmo lento del traffico del mattino. Improvvisamente tutto si blocca, davanti a me c'è stato un incidente e potrei arrivare tardi al lavoro. Noto la mia frustrazione e la rabbia che sta montando come di solito in queste situazioni. Decido di applicare le virtù dell'umiltà e della comprensione a questa situazione, ma con mia sorpresa sembra che non riesca ad attivare questi sentimenti.

Domandandomi che cosa stia succedendo, mi accorgo che non è facile attivare le virtù quando nel mio sistema circola un tumulto di emozioni negative. Mi ci vuole un po' a lasciare che queste emozioni negative si calmino prima di potermi concentrare a creare i sentimenti dell'umiltà e della comprensione.

L'umiltà mi permette di sgonfiare il mio senso di importanza. Dopo tutto, non sono la sola persona in questa confusione. Sono in questo traffico insieme ad altre persone che arriveranno tardi al lavoro proprio come me. Inoltre, non c'è nulla che possa fare al riguardo.

Questo atteggiamento in realtà aiuta a far emergere la virtù della comprensione. In questa situazione mi sembra naturale, perché la comprensione implica una combinazione di conoscenza e logica che portano a dare un senso alle cose. Io so che c'è un intenso traffico durante l'ora di punta e quindi è semplicemente *logico* che possano esserci incidenti in tali situazioni.

Ora mi sento meglio. Il senso di frustrazione si è calmato e mi sento così bene da decidere di inviare la stessa combinazione di umiltà e comprensione ai miei compagni imprigionati in autostrada. Faccio del mio meglio per visualizzare la griglia delle virtù del cuore intorno al mio corpo e immagino queste due virtù scorrere a quelli intorno a me.

**8:30** – Arrivo al lavoro giusto in tempo per la riunione sul mio progetto e immediatamente scopro che qualcosa è andato storto. So che non è colpa mia, e che ovviamente l'errore è di qualche idiota di un altro reparto.

Osservando i pensieri e i sentimenti che mi vengono in mente, non riesco a evitare il fatto di aver appena attribuito a qualcuno l'aver commesso un errore anche se non ho alcuna prova a sostegno. Il mio cuore mi dice che questo non è l'atteggiamento giusto. Nonostante la certezza che l'errore non sia mio, devo praticare il perdono e non condannare un'altra persona. Dopotutto, se non riesco a perdonare qualcuno per un errore, il risentimento che provo nei suoi confronti creerà soltanto emozioni negative non salutari creando ancor più stress sul lavoro. Immagino che la virtù del perdono fluisca verso questo "qualcuno" che sta in un altro reparto.

Solo un paio di mesi prima sarei rimasto irritato almeno tutto il giorno per un incidente come questo. A paragone di quel sentimento di irritazione, questo nuovo sentimento di perdono è come una boccata d'aria fresca. Invece di sentirmi bloccato in un uno stato emotivo di irritazione e malessere, mi sento libero di lasciar andare questo malessere. Normalmente, mi sentirei privo di energia tutto il giorno, ma ora mi sento ricaricato e in qualche modo più forte (*empowered*).

**10:30** – Il mio capo mi chiama nel suo ufficio per informarmi che non è stato un idiota di un altro reparto a fare casino ma, di fatto, sono stato *io*. Io sono l'idiota che ha fatto casino. Sono improvvisamente sotto shock! Com'è possibile? Eccomi qui, a inviare perdono a qualcuno che ha fatto un grosso errore e per tutto il tempo si trattava di me. Sono stato così gentile da dedicare tempo inviando perdono a qualcuno che neppure ne aveva bisogno! IO SONO un idiota. E non solo, sono un arrogante idiota pieno di sé, perché avevo automaticamente presunto che, essendo io una tal persona superiore, l'errore non poteva essere mio. Per una bizzarra ragione, inizia a suonarmi nella testa la canzone "You're so vain" di Carly Simon.

Per di più, il mio capo ora dice che sarebbe meglio che mi fermassi fino a sera per sistemare il problema. Ho troppa paura a dirle che non posso per via della partita di mio figlio dopo la scuola. Il mio livello di stress è già raddoppiato.

**12:00** – Seduto nel mio ufficio durante l'ora di pranzo, rifletto sugli avvenimenti del mattino. Mi sono ripreso abbastanza dalle mie reazioni emotive per osservare gli atteggiamenti e i comportamenti che ho avuto a seguito di questa crisi. Per prima cosa, fin dall'inizio di questa situazione sono stato così preso dal mio ego da aver automaticamente creduto che la causa della crisi fosse qualcun altro. Sono stato capace di praticare Quando-Quale-Come centrandomi sul cuore e inviando perdono a quell'individuo.

Quella parte andava bene, ma quando il mio capo mi ha informato che la crisi era dovuta a me, ho perso la mia centratura condannandomi allo stato di idiota e mi sono anche risentito per aver inviato perdono a qualcuno che neppure lo aveva meritato. Ad essere onesti, questo non è affatto bello. Non solo sono uno pieno di sé ma, nella mia rabbia, mi sono anche *risentito* per aver inviato a qualcuno una virtù del cuore!

D'accordo, basta piangersi addosso su quel che ormai è fatto. Tutto quello che posso fare ora è riallinearmi al mio cuore energetico. Immediatamente chiudo gli occhi e mi visualizzo come un punto dell'amore divino circondato dalle sei virtù del cuore. Dopo qualche sforzo per calmarmi, vedo e provo l'apprezzamento davanti a me e la compassione dietro di me; sono consapevole del perdono davanti a sinistra e dell'umiltà a destra; dietro a sinistra vi è la comprensione e a destra l'ardimento.

La semplice azione di eseguire questo esercizio, che permette alle energie di queste virtù di scorrere attraverso il mio essere, in qualche modo rinnova il mio spirito. Sì, ho fatto casino, ho perso il controllo, ma ora posso sentire le energie di guarigione delle virtù ripristinare il mio equilibrio, dandomi la forza e il discernimento per andare avanti.

Questa crisi si sta trasformando in una vera svolta. Mi rendo conto che il cuore mi ha guidato proprio all'anima. Mi sento sollevato e portato in uno stato di coscienza di serenità e unità. Da questo punto d'osservazione più elevato e ampio, posso osservare la mia ego-personalità e riversarvi amore. Sento compassione per tutti gli errori e le inutili sofferenze che ha creato e sopportato. Permetto a questa compassione di fluire nella mia consapevolezza. Mi arrendo al flusso d'amore che entra in me. La compassione porta alla comprensione. La luce della comprensione rivela come io abbia disconosciuto i difetti e le

imperfezioni della struttura della mia personalità. Ho rivestito un'armatura di protezione e costruito una fortezza in cui nascondermi.

L'ego ha bisogno di questi strumenti di protezione, ma non l'anima. Ora posso capirlo e lasciar andare il peso dell'inganno. Posso rimuovere la maschera condizionante dell'ordine sociale e mostrare il mio vero volto. Questo lasciar andare, questa liberazione, è il risultato dell'auto-perdonarsi.

Mi sento così bene che voglio riversare questi sentimenti su tutti, Così, senza neppure pensarci, invio spontaneamente un'ondata delle virtù del cuore alla mia famiglia, ai miei amici, ai miei colleghi e al mondo intero.

Quando esco da questo stato meditativo, mi sento un po' imbarazzato perché l'esperienza mi è sembrata sproporzionata all'evento che l'ha innescata. Ma poi mi vengono in mente i racconti che ho sentito di monaci zen che si sono illuminati così all'improvviso e senza alcun preavviso, come colpiti da un fulmine. Penso che la parola che loro usavano fosse Satori.

**13:00** – Sentendomi fiducioso dopo questa toccante esperienza, faccio qualcosa che non mi sarei mai sognato di fare prima. Vado nell'ufficio del mio capo e chiedo di parlarle. Mi scuso per lo scoppio emotivo e l'errore che ho fatto riguardo al progetto. Sono particolarmente dispiaciuto di aver incolpato qualcun altro senza alcuna prova che ha poi mostrato la vera origine dell'errore. Penso tra me quanto sto bene ad ammettere la mia reale posizione in tutto questo, a non dover difendere una falsa posizione. La virtù dell'umiltà mi ha tolto questo peso dalle spalle.

Poi trovo il coraggio di dire al mio capo che in realtà non posso fermarmi oltre l'orario perché mio figlio gioca in una partita di calcio dopo la scuola. Con mio grande stupore, lei *capisce*. Per la prima volta da quando lavoro con lei, il mio capo mi racconta cose della sua vita personale. Mi dice che anche sua figlia gioca a calcio e che lei stessa cerca sempre di assistere alle sue partite. Sa che è importante per la ragazza che lei faccia di tutto per andarci. Così, mi dice che non le interessa veramente quando sistemo il problema basta che venga risolto entro il weekend.

Lascio il lavoro stupito di come tutto sembri essere andato liscio. Rivedendo tutto quello che è successo oggi, mi rendo conto che ho espresso compassione, comprensione, perdono, umiltà e ardimento. Ora provo un enorme *apprezzamento* per i poteri del cuore energetico e dell'emanazione d'amore dell'anima dietro di esso. Incredibile! Ho utilizzato tutte le virtù senza neanche accorgermene. Guardandomi indietro, sembrava che fluissero naturalmente e senza sforzo dal mio cuore. Fare semplicemente lo sforzo di portare l'attenzione su di loro è stata la chiave per il loro potere di trasformazione. Prendo subito mentalmente nota di ricordarmi di farlo più spesso, perché – fino a oggi – mi sono ricordato di applicare questa tecnica solo una volta ogni tanto. Se riesco a esercitarmi a essere più consapevole delle mie interazioni, posso aumentare le occasioni di applicare le virtù alle piccole difficoltà della vita ed evitare che diventino problemi maggiori, come la crisi di oggi.

**17:30** – Arrivo alla partita di calcio, ma ho perso l'inizio e mia moglie vuole sapere perché. All'inizio, questa domanda sarcastica mi irrita, e di solito la lascerei cadere, ma dopo gli avvenimenti di oggi decido che è il momento di esprimere i miei sentimenti su queste irritanti osservazioni. Ora capisco che lasciare che cose come questa si accumulino possono portare poi a difficoltà maggiori.

Le chiedo il favore di non essere così sarcastica perché ho cercato di fare del mio meglio per arrivare in tempo, ma il traffico era insolitamente intenso. Percepisco immediatamente la sua sorpresa per aver dato una vera risposta alla sua domanda. Continuo dicendo che mi rendo conto di non essere stato molto gratificante e sensibile verso di lei e i ragazzi nei mesi precedenti, e che pertanto ho forse le mie responsabilità per la sua reazione poco gentile. Mentre le dico tutto questo, faccio del mio meglio per inviarle comprensione e compassione. Lei poi suggerisce di parlarne più tardi. Io sono d'accordo.

A metà della partita, la squadra di mio figlio sta perdendo e nessuno è contento. Nel frattempo, penso a questo concetto della competitività nello sport e a come si relaziona alla maestria emozionale di sé. Dovrei adesso inviare le virtù del cuore a tutti? E se inviassi l'ardimento alla squadra di mio figlio e non alla squadra avversaria? Questo assomiglia a quando si prega Dio perché vinca una squadra piuttosto che l'altra. O, peggio ancora, quando si prega Dio per vincere una guerra. È una questione morale profonda e troppo complicata per me, in questo momento. Come si può inviare coraggio a una squadra e toglierlo all'altra? Dov'è qui la compassione? Non brilla forse il sole sia sui buoni che sui cattivi? Decido che dovrei essere neutrale verso questa partita. Per me, è solo questione di buon senso. Così decido di inviare l'ardimento a entrambe le squadre. E perché no? Lo sport non si basa sul giocare e non sul vincere o perdere? Rido tra me e me considerando quanto questa idea sia diventata ingenua.

Alla fine, la squadra di mio figlio ce la fa e vince la partita; e torniamo a casa per cenare.

**20:00** – Stiamo finalmente cenando e mia moglie mi racconta le faccende che devono essere sbrigate nel weekend. Annuisco ma non ho ascoltato una parola perché penso a come sistemare il casino sul lavoro.

Poi, con mio sgomento, mi accorgo che *non sono stato presente*. La mia mente vagava e io non ho dato a mia moglie l'attenzione che merita (che tutti meritano). Questo fatto non è una grande disgrazia, ma comincio a rendermi conto quanto di ciò sia insidioso. La gran parte delle persone trova questo stato mentale perfettamente accettabile, ma io lo vedo sempre più come un vero impedimento alla Pratica Quando-Quale-Come. Se non riesco a mantenere l'attenzione su una semplice conversazione a tavola con un membro della mia stessa famiglia, che cosa mi dice questo della maestria di sé in generale, per non parlare della maestria emozionale di sé? Più tardi ci dovrò pensare seriamente, ma ora devo focalizzarmi sul momento.

Mi scuso per non aver prestato attenzione alla conversazione e definiamo il programma per il fine settimana. Poi torniamo alla nostra discussione alla partita di calcio. Sembra che le virtù della comprensione e della compassione abbiano esercitato un qualche

effetto su di lei, perché non si sta difendendo affatto per la sua irritabilità negli ultimi mesi. Grazie all'ardimento, sono capace di esprimere onestamente la mia situazione sul lavoro e spiegare i motivi dei miei comportamenti arroganti e irrispettosi degli ultimi tempi. Lei apprezza la mia franchezza e io esprimo quanto apprezzo i tanti modi in cui lei si prodiga nel dare sostegno alla famiglia. Esprimo la mia comprensione per come deve essersi sentita durante questa fase della nostra relazione. Dentro di me, mi metto nei suoi panni, sento sgorgare la compassione e gliela invio.

Nel frattempo, nella stanza accanto scoppia un altro litigio tra i due ragazzi, ma invece di urlargli di stare zitti e andarsene a letto, gli dico che il mattino dopo io e mia moglie li aiuteremo a risolvere il loro litigio. Avendo temporaneamente sistemato quel problema, decidiamo di ascoltare un po' di musica prima di andare a dormire. Mentre la musica suona, immagino la griglia d'energia delle sei virtù del cuore circondarmi e avvolgere la mia famiglia fluendo nelle stanze di casa. Una nuova atmosfera di armonia scende sulla nostra famiglia... almeno per un po'.

**22:00** – Ora di andare a letto, e non vedo l'ora di avere una notte "ristoratrice" per essere pronto a un'altra grande giornata.

Mentre scivolo nel sonno, sono consapevole che i miei sforzi nell'applicare le virtù del cuore stanno andando molto bene. Ho molto da imparare su come usarli con maggiore abilità, ma sono piacevolmente sorpreso di come siano efficaci, anche per un principiante come me.



## COMMENTI SULLA PRATICA

*"Vi è un occhio dell'anima che (...) è ben più prezioso di diecimila occhi del corpo, perché solo grazie ad esso si vede la verità"* Platone, Repubblica

In questa sezione esamineremo gli elementi chiave della giornata del nostro praticante. Ho ripreso gli aspetti importanti di ogni periodo di tempo per facilitare il riferimento.

### **Meditazione**

#### **6:30**

*\* Riflessione di 5 minuti sulle sei virtù del cuore.*

Naturalmente, ognuno è libero di meditare quanto gli sembra appropriato. In molti casi, comunque, 5-10 minuti sono un buon compromesso temporale. Queste energie sono molto potenti e la qualità del lavoro è più importante della quantità di tempo dedicato a ogni sessione.

Come già spiegato, la Pratica Quando-Quale-Come pone l'enfasi sulla pratica rispetto al concetto più tradizionale dello stare a lungo in meditazione. Ciò non di meno, la meditazione e i momenti di riflessione hanno sempre un loro ruolo nella maestria emozionale di sé.

### **Necessità della costanza**

*\* Sto facendo la Tecnica del Circolo Virtuoso descritta in "Vivere dal Cuore". Alcuni giorni sono troppo stanco o di cattivo umore e mi sembra di non riuscire a meditare.*

La maggioranza delle persone concorda con il fatto che la costanza è importante in qualunque disciplina, che si tratti di frequentare una palestra, eseguire un lavoro, andare a scuola o seguire una dieta. Anche la pratica spirituale è una disciplina dove la costanza è importante. All'inizio è difficile organizzare un momento per meditare, specialmente al mattino quando dobbiamo prepararci di corsa per andare al lavoro o a scuola. Tuttavia, se vogliamo veramente lavorare con Quando-Quale-Come, troveremo un modo per organizzarci e inserire la pratica.

Come ogni altra cosa, trascorsa una o due settimane, la ripetizione giornaliera della pratica sarà una parte normale della vostra giornata. La costanza nella meditazione vi ricompenserà con intuizioni più profonde sulle virtù. La saggezza delle virtù aggiunge una maggiore profondità alla vostra pratica quotidiana di Quando-Quale-Come negli avvenimenti della giornata.

### **Ricerca i risultati**

*\* Altri giorni, anche se medito, non sembra molto efficace. Ma sto cercando di fare il più possibile del mio meglio e nelle ultime due settimane sono stato più costante nella pratica.*

Non preoccupatevi dei risultati. Ricordate che la mente fisica inferiore ("inferiore" rispetto alla più astratta mente superiore) reagisce prevalentemente al mondo esterno e

alle sue manifestazioni. La pratica della meditazione è orientata nella direzione opposta, verso le densità quantiche e sub-quantiche. Di conseguenza, la mente inferiore dell'ego-personalità non è molto sensibile alle energetiche soggettive interiori delle sei virtù del cuore. Questo non significa che le trasmissioni non vengano ricevute, perché lo sono, solo che la mente inferiore conscia ha difficoltà a rilevarle quando è presente l'instancabile "chiacchiericcio" che arriva dal mondo esterno.

Alla fine, la vostra mente diverrà più sensibile alla presenza di queste nuove energetiche sotto forma di più profonde comprensioni del loro significato (come detto prima). È probabile che per le prime settimane o mesi, i "risultati" della vostra pratica quotidiana non siano evidenti ma, naturalmente, ci sono sempre delle eccezioni. Nella maggior parte dei casi, ci vuole tempo perché la mente inferiore si adatti e diventi sensibile alla impercettibile ma potente presenza delle nuove energetiche.

Quindi, ricercare i risultati è come togliere ogni giorno un seme dal terreno per vedere come si stanno sviluppando le radici. Esporre le giovani e delicate radichette troppo presto interferisce solo con un processo che la natura è ben capace di gestire in questo stadio iniziale della crescita. I risultati saranno evidenti più tardi.

## Emersione

### 6:50 Colazione

*\* Comincio a irritarmi e sono prossimo alla rabbia quando d'un tratto mi rendo conto che in quest'ultimo anno sono diventato insensibile e ingrato verso la mia famiglia a causa dello stress e dell'ansia per il mio lavoro. Ho evitato il senso di colpa associato a questo e mi vergogno di me stesso.*

Questo è l'esempio dell'emergere delle virtù nella coscienza del praticante. La costanza nella Pratica Quando-Quale-Come ci dischiude alla sensibilità del cuore e, di conseguenza, le virtù iniziano a emergere nella nostra consapevolezza. Queste intelligenze emergeranno se facciamo il lavoro necessario. In questo caso, la comprensione e l'apprezzamento emergono in risposta alla *consapevolezza* dell'arroganza e dell'ingratitude del nostro praticante, e il motivo è che la compassione e l'apprezzamento sono gli opposti polari dell'arroganza e dell'ingratitude.

Abbiamo trattato dei risultati nella sezione sulla meditazione. Questo improvviso emergere nella consapevolezza di una mancanza di compassione e apprezzamento è l'effetto della meditazione e dell'impegno ad applicare Quando-Quale-Come. Senza entrare troppo nel tecnico o nel complicato, si dovrebbe notare che la meditazione e l'applicazione di Quando-Quale-Come sono *due forme di pratica*. In realtà, meditare sulle virtù e applicarle è praticare la maestria emozionale di sé. La meditazione è una forma pro-attiva soggettiva o *interiore* della pratica e applicare le virtù nelle vicende quotidiane è una forma pro-attiva oggettiva o *esteriore* della pratica. Entrambe sono preziose e si supportano a vicenda.

È simile a un sistema di feedback: meditiamo sulle virtù, prendiamo appunti su un diario e nel corso della giornata *ci rendiamo improvvisamente conto* di una mancanza nella

nostra applicazione delle virtù. Entriamo in azione e applichiamo Quando-Quale-Come. Durante la successiva sessione di meditazione, possono venirci in mente piccoli dettagli che ci portano a più profonde riflessioni sull'aspetto oggettivo del lavoro fatto con le virtù il giorno prima. Queste riflessioni ora vengono integrate nel nostro deposito di saggezza complessiva della maestria emozionale di sé.

Questa pratica differisce da molte discipline spirituali del passato in quanto pone maggior enfasi sulla pratica oggettiva (applicare Quando-Quale-Come negli avvenimenti quotidiani) rispetto alla pratica soggettiva (meditare per molte ore). Ripeto, sono entrambe necessarie, ma con una nuova intensità.

*\* Non so che cosa mi prende, ma decido spontaneamente di provare la Meditazione della Griglia delle Sei Virtù del Cuore di cui ho letto in "Vivere dal Cuore".*

Qui continua il punto precedente. Come potete vedere, il nostro praticante decide di fare la Meditazione della Griglia. La parte interessante è che egli sta facendo la meditazione in cucina, durante la colazione, con la moglie e i figli che si affrettano a prepararsi per le loro solite attività.

Quindi, anche se non sta facendo la sua solita sessione di meditazione, è essenzialmente ancora impegnato in una forma soggettiva di pratica. In altre parole, sta eseguendo una meditazione attiva.

### **Testare la teoria**

*\* Così respiro le virtù nel mio sistema e nei campi di energia della mia famiglia. All'inizio la cosa sembra un po' strana e strampalata, ma alla fine ammetto che in realtà mi è piuttosto piaciuta.*

Molte persone che sono attratte dal sito Event Temples e dedicano del tempo a leggerne il materiale, possono sentire tutta questa cosa come *strana e strampalata*. Uno dei punti principali dell'Event Temples, comunque, è dimostrare che tutta questa "cosa" non è strana e strampalata, e che, al contrario, può essere scientificamente provata come pratica ed efficace se la gente la metterà onestamente alla prova. *Dobbiamo semplicemente metterla alla prova*, proprio come ha fatto il nostro praticante, che ha dovuto ammettere che, una volta fatta, la visualizzazione gli è piuttosto piaciuta.

### **Consapevolezza e sensibilità**

*\* Consapevole della mia insensibilità, capisco che devo mostrare più apprezzamento alla mia famiglia ...*

Forse a molti che hanno lavorato su di sé nell'ambito delle relazioni interpersonali, questa considerazione non sembrerà straordinaria. Ciò non di meno, nel contesto della pratica quando-quando-come, segnala un momento importante poiché questo individuo sta sperimentando una maggiore consapevolezza e sensibilità che include *quando* applicare le virtù e *quali* virtù applicare. Prima di questo momento, non era stato consapevole di ogni azione o sentimento negativo diretti alla sua famiglia.

Questo è un esempio degli effetti dell'aprire con la meditazione il sistema cuore-mente alle virtù praticando la Tecnica del Circolo Virtuoso ogni giorno. Alla fine, la *manca di una virtù* (in questo caso, l'apprezzamento) affiora sulla superficie della consapevolezza in mezzo alle attività della vita quotidiana. Questo è il segno di una maggiore sensibilità, dato che l'individuare l'assenza di una virtù può avvenire soltanto se è già presente la consapevolezza di quella virtù. Meditare su queste sei virtù le imprime nel nostro sistema cuore-mente. La conseguenza è che diventiamo sensibili alla loro assenza nell'ambiente. Ciò innesca il nostro ricordarsi e ci accorgiamo che è arrivato il "momento Quando-Quale-Come".

### Osservazione

*\* Il litigio dei ragazzi per il momento è troppo da gestire, e non so che cosa fare riguardo all'irritazione che provo per il giornale bagnato. Tutto quello che al momento posso fare è osservare questa irritazione e sentirla dentro di me.*

Parte di questo punto attiene alla pena del momento. Di questo se ne parlerà subito dopo, ora ci focalizzeremo sull'osservazione. Questa capacità è stata presentata nell'ultima parte e la riprendo nuovamente per via della sua importanza. Questo individuo sta sviluppando la capacità di osservare il suo ambiente. A livello superficiale ciò può apparire insignificante, ma in una pratica come la maestria emozionale di sé la capacità di osservare le proprie azioni e reazioni è di primaria importanza per la sua efficacia.

Noi dobbiamo sviluppare la capacità di essere presenti nel momento quanto più spesso possibile. Dobbiamo imparare a essere presenti ai nostri pensieri, ai nostri sentimenti e alle nostre azioni. Questo senso di presenza ci dona il potere di gestire queste tre aree della nostra vita con maggiore efficienza. Quando pensiamo, sentiamo o agiamo inconsciamente, siamo poco più che robot che eseguono le loro funzioni programmate nel corso della giornata.

Voi siete entità che si servono dello strumento umano del pensiero, del sentimento e dell'attività. Senza la vostra presenza consapevole, lo strumento – attraverso il condizionamento dell'ordine sociale – compie i suoi doveri senza quasi alcun input da parte vostra, il presunto dirigente dello strumento. Pertanto, non c'è modo di praticare Quando-Quale-Come a meno che VOI non siate presenti, consciamente consapevoli e in grado di dirigere, gestire e osservare i risultati delle vostre auto-iniziate espressioni delle virtù del cuore. Quindi, l'affermazione: *"tutto quello che al momento posso fare è osservare questa irritazione e sentirla dentro di me"*, non è un'attività vana come può apparire in un primo momento. Se il nostro praticante non fosse capace di osservare la presenza dell'irritazione, come potrebbe anche solo iniziare a rimediare a questa mancanza di auto-controllo emotivo?

Questo solleva, comunque, un'altra più sottile questione, ed è la difficoltà iniziale di accrescere la sensibilità quando ancora non si ha la capacità di essere presenti per osservarla. Attraverso il nostro lavoro con queste virtù, il nostro corpo energetico individuale (lo strumento umano) viene ad essere impressionato da più intense

energetiche. Pertanto, noi dobbiamo cercare di fare del nostro meglio per osservare questa accresciuta sensibilità del nostro campo energetico individuale a queste forze in arrivo.

Una semplice analogia può essere quella dei genitori con il loro bambino. Quando il piccolo è ancora neonato, richiede attenzioni e molta sensibilità da parte vostra. Un neonato può essere lasciato in un box o nel lettino e sarà relativamente sicuro, richiedendo una minore osservazione rispetto a un piccolo di due anni, che cammina e si arrampica. Questi necessita non solo di sensibilità, ma anche di una maggiore osservazione da parte dei genitori. Un bambino più dinamico, curioso e sempre in movimento ci chiede ancor più attenzione per riuscire a gestire la sua maggiore carica di energia. La presenza consapevole dei genitori diventa di primaria importanza.

Lo stesso è altrettanto vero per la nostra pratica. Le nostre responsabilità aumentano man mano che la carica della nostra energia aumenta. Dobbiamo essere consapevolmente presenti per osservare e gestirne l'utilizzo.

### **La pena del momento**

#### **7:30 Blocco del traffico**

*\* Mi accorgo che non è facile attivare le virtù quando nel mio sistema circola un tumulto di emozioni negative. Mi ci vuole un po' a lasciare che queste emozioni negative si calmino prima di potermi concentrare a creare i sentimenti dell'umiltà e della comprensione.*

Onestamente parlando, è facile inviare a qualcuno compassione o perdono quando siamo d'umore sereno e tranquillo. Quando le nostre emozioni sono calme e siamo in uno stato di benessere, non è molto difficile praticare Quando-Quale-Come. Di fatto, qui sta l'intero punto della maestria emozionale di sé: creare un campo energetico umano individuale che sia fermamente radicato nelle energetiche dell'anima, la stabile piattaforma del cuore energetico. Questa base stabile ci dona controllo emotivo, forza e serenità in mezzo al caos, il che ci dà l'opportunità di servire gli altri (e noi stessi) nello stress.

Avete avuto occasione di praticare Quando-Quale-Come nel bel mezzo di una tempesta emotiva? Cercate di ricordare il vostro stato mentale ed emotivo nel momento più caldo di una discussione o quando vi siete pestati un piede. Quali emozioni avete provato? Pace e amore, o rabbia e dolore? Se quando vi siete pestato il piede qualcuno vi avesse domandato quanto fa 96+47, quale sarebbe stata la vostra risposta? Probabilmente capite cosa intendo.

Quando ci troviamo nel bel mezzo di una situazione che ci coinvolge personalmente, è molto probabile che non saremmo in grado di iniziare tempestivamente la Pratica Quando-Quale-Come. In tali situazioni soffriamo tantissimo e, come gli esempi precedenti hanno mostrato, quando siamo dentro a una qualunque sofferenza è difficile, se non impossibile, pensare e sentire chiaramente.

Ecco un esempio personale che forse sembrerà insignificante alla maggior parte delle persone, ma la meravigliosa praticità di Quando-Quale-Come è che possiamo utilizzarla per gli incidenti apparentemente più banali della nostra vita. Ricordiamo, quindi, che questa pratica non riguarda gli avvenimenti o i contesti, ma riguarda *come noi reagiamo* ad essi. Tenendo a mente questo, ecco il mio esempio. Quando ho iniziato la prima volta a praticare Quando-Quale-Come stavo guardando una partita di baseball. Il mio giocatore preferito era alla battuta quando venne colpito alla mano dalla palla scagliata dal lanciatore della squadra avversaria. La mano del battitore risultò rotta. Era il miglior battitore della sua squadra e non potè giocare per un mese.

Ero arrabbiato e frustrato, ma subito mi ricordai della Pratica Quando-Quale-Come. Pensai: "Questo è il momento di praticare." Sapete che, essendo così contrariato e irritato, non riuscii a iniziarla? Infatti, che lo crediate o no, avevo anche una bella difficoltà a ricordarmi i nomi delle sei virtù! Ero doppiamente scioccato! Non solo non riuscivo a pensare coerentemente, ma neppure sentivo coerentemente. Ero intrappolato in un vortice emotivo di dolore e frustrazione, senza alcuna speranza di applicare le virtù del cuore.

A livello intellettuale, sapevo che il lanciatore non aveva volontariamente colpito il battitore, tuttavia non riuscivo a esprimere comprensione, compassione o perdono alla situazione. Questo, credo, è un esempio di come la pena del momento influisca sulla nostra capacità di praticare Quando-Quale-Come.

Tornando nel contesto del nostro esempio, il nostro praticante ha percepito la sua mancanza di apprezzamento verso la sua famiglia, ma viene presto sopraffatto dall'irritazione provata per il giornale bagnato e la questione del litigio dei figli. Prova troppo dolore e tumulto emotivo per impegnarsi nella pratica. La capacità di superare questo impedimento viene con l'esperienza nella pratica. Nelle fasi iniziali, se siete sopraffatti da una situazione non sentitevi in colpa per questa incapacità di esprimere le virtù. Siate pazienti e attendete che le emozioni si acquietino e poi, quando avrete tempo a disposizione, inviate quelle che sentite essere le virtù appropriate. Ricordate che il cuore energetico e il sé superiore operano nel non-tempospazio e in modo non-locale; ciò significa che potete eseguire il vostro servizio più tardi (nel tempo) se non siete in grado di intraprendere la pratica quando l'evento è in atto.

## **Gli alti e bassi della pratica**

### **8:30 Al lavoro**

#### **Biasimo**

*\* Arrivo al lavoro giusto in tempo per la riunione sul mio progetto e immediatamente scopro che qualcosa è andato storto. So che non è colpa mia, e che ovviamente l'errore è di qualche idiota di un altro reparto.*

Questa reazione iniziale è ovviamente un momento di debolezza ed è una reazione normale considerate le circostanze. È normale sentirsi sulla difesa in una situazione come questa e molti di noi cercano di spostare sugli altri piuttosto che su se stessi il

biasimo per un errore. Ciò non di meno, praticare Quando-Quale-Come chiede di avere il coraggio di affrontare le situazioni con onestà, e ciò riguarda in modo specifico i nostri atteggiamenti e comportamenti. Anche se scivola in un momento di debolezza, il nostro praticante si riprende presto.

### **Ri-allineamento rapido**

*\* Osservando i pensieri e i sentimenti che mi vengono in mente, non riesco a evitare il fatto di aver appena attribuito a qualcuno l'aver commesso un errore anche se non ho alcuna prova a sostegno. Il mio cuore mi dice che questo non è l'atteggiamento giusto.*

Sempre in grado di osservare i suoi pensieri e sentimenti, il nostro amico praticante ha inconsciamente attinto all'energia dell'ardimento per ammettere dentro di sé di aver attribuito a uno sconosciuto un grave errore in questo importante progetto aziendale. Questo è ovviamente un momento clou: viene a patti con la sua reazione egoistica e il desiderio di chiedere scusa a quest'altra persona. Lo fa inviando la virtù del perdono allo sconosciuto che lui ha falsamente accusato per il casino. In questo caso, non soltanto sta perdonando l'altro individuo ma sta chiedendo il suo perdono per l'ingiusto giudizio. Questo è una manifestazione di *come* usare una virtù; è un esempio in cui liberiamo noi stessi e gli altri da uno schema mentale negativo che prosciuga l'energia.

Altrettanto importante è che questo è un buon esempio di come possiamo velocemente riprenderci da uno stato emozionale negativo quando ci riallineiamo con le virtù del cuore. La nostra capacità di riottenere presto il nostro stato emozionale positivo diventa più forte quanto più pratichiamo con costanza Quando-Quale-Come.

### **Energia rinnovata**

*\* Un paio di mesi prima sarei rimasto irritato almeno tutto il giorno per un incidente come questo. A paragone di quel sentimento di irritazione, questo nuovo sentimento di perdono è come una boccata di aria fresca. Invece di sentirmi bloccato in un uno stato emotivo di irritazione e malessere, mi sento libero di lasciar andare questo malessere. Normalmente, mi sentirei privo di energia tutto il giorno, ma ora mi sento ricaricato e in qualche modo più forte (empowered).*

Ora che è riuscito a perdonare, è improvvisamente consapevole di quanto si senta pieno di energia. Questa è una ricompensa che viene lavorando dal cuore: abbiamo la forza di liberarci dal peso della colpa e della vergogna associate alla nostra incapacità di affrontare le nostre debolezze interiori. Parafrasando una descrizione del Lyricus, abbandonare questi pesi del *ferro* dell'ego per l'*oro del cuore* è l'inizio della liberazione e produce una sensazione di rinnovata energia.

### **Crisi**

#### **10:30**

*\* Il mio capo mi chiama nel suo ufficio per informarmi che non è stato un idiota di un altro reparto a fare casino ma, di fatto, sono stato io. Io sono l'idiota che ha fatto casino. Sono improvvisamente sotto shock!*

Il nostro praticante ha appena raggiunto un momento clou nella sua pratica e ora, come un fulmine a ciel sereno, viene colpito da questa scioccante notizia. Non voglio difendere le esperienze scioccanti della nostra vita, ma l'improvvisa apparizione di notizie inaspettate è una reale opportunità per progredire nella maestria emozionale di sé. Una crisi nella vita è quasi sempre accompagnata a qualche livello dal dolore. La vita è piena di questi punti di svolta che sono come dei bivi sulla strada della vita. Rappresentano dei segnali grazie ai quali possiamo cambiare la direzione della nostra vita. Talvolta prendiamo queste decisioni da soli e altre volte sono prodotte per noi da notizie inattese. In ogni caso, sono inevitabili. In questo nostro esempio, nella vita del nostro amico praticante si è presentata una crisi. Nella prima occasione non aveva la Pratica Quando-Quale-Come su cui contare, in questa seconda occasione invece sì. Le crisi spirituali sono spesso esperienze dolorose e difficili, ma sono delle impareggiabili lezioni per lo sviluppo psicologico e spirituale se sappiamo trarne vantaggio. Il cambiamento avviene per tutti noi comunque, quindi perché non prepararsi per tempo? Se questo cambiamento comporta sofferenza, possiamo alleviarla considerevolmente praticando la maestria emozionale di sé. Ancor più importante, impareremo qualcosa di nuovo su noi stessi e il mondo, ricevendo così una preziosa conoscenza da applicare la prossima volta in cui nella nostra vita emergerà una crisi.

### **Maggiore luce**

*\* Eccomi qui, a inviare perdono a qualcuno che ha fatto un grosso errore e per tutto il tempo si trattava di me. Sono stato così gentile da dedicare tempo inviando perdono a qualcuno che neppure ne aveva bisogno! IO SONO un idiota. E non solo, sono un arrogante idiota pieno di sé, perché avevo automaticamente presunto che, essendo io una tal persona superiore, l'errore non poteva essere mio.*

Il nostro amico si sta veramente battendo il petto per questo casino. Non solo è sotto shock, ma si vergogna di essere così pieno di sé. Anche se questo auto-flagellarsi sembra una situazione negativa, in realtà è una situazione positiva perché il nostro praticante vive l'esperienza della sua ego-personalità sotto la luce dell'anima. Questa luce è potente e una volta attivata nella coscienza risplende illuminando il "bello e il brutto" del nostro sé egoico. Senza questo feedback, come praticheremo Quando-Quale-Come? La sofferenza del corpo fisico è un sistema di feedback di auto-protezione necessario che ci avvisa di un problema di salute; e lo stesso è vero per la sofferenza emotiva. Fin tanto che non proviamo la sofferenza mentale o emotiva che procuriamo a noi stessi o agli altri, non siamo in grado di migliorare le nostre relazioni o armonizzare il caos e il tumulto interiore con cui viviamo ogni giorno.

Il cuore energetico è la finestra aperta attraverso la quale la luce radiosa dell'anima splende nella nostra coscienza. Se abbiamo l'ardimento di esaminare i contenuti della nostra coscienza sotto questa luce superiore, faremo rapidi progressi nel nostro viaggio. Dobbiamo semplicemente prenderci il tempo di guardare.



**Riflessione e revisione****12:00 Mezzogiorno**

*\* Seduto nel mio ufficio durante l'ora di pranzo, rifletto sugli avvenimenti del mattino. Mi sono abbastanza ripreso dalle mie reazioni emotive per osservare gli atteggiamenti e i comportamenti che ho avuto a seguito di questa crisi.*

Benché non esplicitamente, il nostro praticante sta comunicando con il suo sé superiore attraverso il cuore energetico. Sta volgendosi dentro di sé esaminando gli avvenimenti della giornata attraverso le limpide lenti dell'anima invece che dell'ego-personalità (che deve creare sempre delle scuse per difendere la sua temporanea esistenza). La mente gioca un ruolo importante ora che è libera dall'influenza dei meccanismi di difesa dell'ego. Operando con la luce imparziale dell'amore, la mente è in grado di usare il proprio potere della ragione per giudicare chiaramente e decidere il miglior corso d'azione. Da qui, la mente e il cuore possono formulare un piano; questo piano consiste nell'usare Quando-Quale-Come per portare guarigione, armonia e ordine nella situazione.

Questi momenti di riflessione e revisione potrebbero essere considerati come sessioni di counseling con il sé superiore che avvengono nelle sacre stanze del cuore. Per molti versi, questo è simile a quel luogo della coscienza descritto come la camera del sé.<sup>26,27</sup>

**Accettazione**

*\* D'accordo, basta piangersi addosso su quel che ormai è fatto; tutto quello che posso fare ora è riallinearmi al mio cuore energetico. Immediatamente chiudo gli occhi e mi visualizzo come un punto dell'amore divino circondato dalle sei virtù del cuore.*

Dopo aver rivisto gli eventi, decide di aver dedicato abbastanza tempo ad auto-commiserarsi. Spesso non riusciamo a fare a meno di piangerci addosso meravigliandoci che tutto sembri capitare sempre a noi. È quasi una reazione istintiva, come battere le palpebre quando qualcosa si avvicina troppo agli occhi o quando il dottore testa i nostri riflessi picchiando il ginocchio con un martelletto. Il senso di vittimismo è così integrato nel nostro campo di energia che è un problema intervenire consciamente e spegnere queste reazioni. Non preoccupatevi. Se vi trovate a compiangervi, a crogiolarvi nella vostra sfortuna, accettatelo per quel che è, ma andate oltre. Riconoscetelo senza condizioni o scuse e tornate a rialinearvi con il cuore, così che le energetiche superiori possano iniziare a scorrere nuovamente nel vostro campo d'energia. Naturalmente, non tutte le crisi si producono allo stesso modo, ciascuna rientrerà a modo suo e a suo tempo. Ciò non di meno, iniziare la Meditazione della Griglia – visualizzarsi come un centro dell'amore divino con le sei virtù del cuore tutte intorno a sé – ripristinerà il vostro allineamento e aprirà la vostra connessione al network delle energetiche spirituali.

**Allineamento e approfondimento**

<sup>26</sup> Se siete interessati alla Camera del Sé potete effettuare una ricerca nel sito WingMakers.com

<sup>27</sup> Vedi anche: *Anatomia della Coscienza Individualizzata e Architettura della Coscienza Individualizzata* [ndt]

*\* La semplice azione di eseguire questo esercizio, che permette alle energie di queste virtù di scorrere attraverso il mio essere, in qualche modo rinnova il mio spirito.*

*\* Questa crisi si sta trasformando in una vera svolta. Mi rendo conto che il cuore mi ha guidato proprio all'anima. Mi sento sollevato e portato in uno stato di coscienza di serenità e unità.*

Quando ricerchiamo l'allineamento con il cuore energetico, ci allineiamo anche con il nostro sé superiore. Più ci sforziamo di allinearci con l'aspetto spirituale della vita (invece che solo con la forma materiale), più intuizioni riceveremo. Se abbiamo la volontà di perseverare nella Pratica Quando-Quale-Come, scopriremo che la nostra vita e la nostra pratica si fondono in un'unica espressione vitale. Di questo parleremo in seguito, ma non è male citare lo scopo del nostro operato.

Inizialmente viviamo la vita dell'unità, unità con il mondo della vita materiale: pratichiamo l'ordine sociale. Poi scopriamo un insegnamento spirituale che ci risuona. Come intraprendiamo la nuova pratica, iniziamo a vivere una vita duale: una è quella ordinaria del vivere materiale e l'altra è la vita del vivere spirituale, per esempio imparare a vivere dal cuore. Questo segna la fase duale del sé-praticante, sperimentato dalla sensazione di essere sospesi tra il mondo familiare del vivere materiale e il mondo idealizzato del vivere spirituale, dove i due non hanno ancora una totale connessione tra loro.

Alla fine, questa fase è superata dall'integrazione e fusione del cammino materiale e quello spirituale. Le vostre due espressioni di vita diventano indistinguibili man mano che si combinano per formare un'unica vita che esprime la maestria emozionale di sé. Questi momenti elevanti, esemplificati dalla condizione del nostro praticante, nascono spesso da una crisi e presagiscono quel giorno futuro in cui i due sentieri saranno uno.

### **Rafforzamento** (*Empowerment*)

#### **13:00**

*\* Sentendomi fiducioso dopo questa toccante esperienza, faccio qualcosa che non mi sarei mai sognato di fare prima. Vado nell'ufficio del mio capo e chiedo di parlarle. Mi scuso per lo scoppio emotivo e l'errore che ho fatto riguardo al progetto. Sono particolarmente dispiaciuto di aver incolpato qualcun altro prima della prova che ha poi mostrato la vera origine dell'errore. Penso tra me quanto sto bene ad ammettere la mia reale posizione in tutto questo, a non dover difendere una falsa posizione. La virtù dell'umiltà mi ha tolto questo peso dalle spalle.*

Qui vediamo che il nostro praticante ha trovato il coraggio di essere onesto con il suo capo. Esprime l'umiltà scusandosi e rammaricandosi per aver agito in quel modo. Questa ammissione umile e onesta è alimentata dall'*ardimento*. In questo caso anche se ha portato la virtù dell'umiltà nella sua esperienza di vita, non l'ha espressa apertamente. Il coraggio è spesso la fonte della carica di energia che porta le virtù in manifestazione. La manifestazione può accadere in due modi: internamente verso noi stessi ed esternamente nelle nostre relazioni con la famiglia, gli amici e i colleghi di lavoro.

Di tutte le virtù, l'umiltà è probabilmente l'unica che più ripugna all'ego-personalità perché, tra le sue altre difese, l'ego spesso deve sentirsi in una posizione di superiorità rispetto agli altri. È interessante che, di tutte le virtù, l'umiltà ha questa connotazione negativa attaccata a sé e ai suoi correlati; poiché per l'ego, *essere umile è umiliante*. Questa virtù è in questo senso interessante e merita una riflessione più profonda se qualcuno volesse esplorarla meglio.

### **Libertà di essere onesti**

*\* Poi trovo il coraggio di dire al mio capo che in realtà non posso fermarmi oltre l'orario per sistemare il problema perché mio figlio gioca in una partita di calcio dopo la scuola.*

Grazie a questa nuova sensazione di libertà dalla pesante maschera dell'ego, si sente a suo agio nell'essere se stesso, senza tutte le mura di difesa erette. In realtà si sente bene ad essere onesto e a non avere bisogno di difendersi con false scuse.

### **Transfer energetici**

*\* Per la prima volta da quando lavoro con lei, il mio capo mi racconta cose della sua vita personale. Mi dice che anche sua figlia gioca a calcio e che lei cerca sempre di assistere alle sue partite.*

Il risultato degli sforzi di questo praticante nella Pratica Quando-Quale-Come è di aver influenzato positivamente la relazione con il suo capo. Il suo ardimento e umiltà lo hanno liberato dai meccanismi di difesa dell'ego permettendogli di essere sincero riguardo alla partita di calcio del figlio.

Sembra che il suo capo possa essere stata influenzata dagli effetti radianti della sua precedente manifestazione delle sei virtù del cuore nei campi di energia dei suoi colleghi.

### **Ricordarsi di praticare**

*\* Prendo subito mentalmente nota di ricordarmi di farlo più spesso, perché – fino a oggi – mi sono ricordato di applicare questa tecnica solo una volta ogni tanto. Se riesco a esercitarmi a essere più consapevole delle mie interazioni, posso aumentare le occasioni di applicare le virtù alle piccole difficoltà della vita ed evitare che diventino problemi maggiori, come la crisi di oggi.*

Nel rivedere la giornata, il nostro praticante si meraviglia della differenza delle conclusioni di questi eventi rispetto al suo precedente stile di vita difensivo. Nonostante tutti i problemi in cui si è imbattuto, ha imparato molto da essi e ha avuto la forza di viverli con un turbamento emotivo molto minore. Le sue energie non si sono prosciugate ed egli si sente "bene" con se stesso: non da moralista, ma allineato con un centro dell'essere più autentico rispetto alla sua ego-personalità. Egli è ora centrato sul cuore e riceve l'energia e la guida spirituale del sé superiore nella forma delle sei virtù del cuore.

Comprendendo tutto questo, decide di ricordarsi di applicare la tecnica Quando-Quale-Come più spesso. Ricordarsi di praticare è ovviamente fondamentale per vivere dal cuore. Il problema è che noi siamo così abituati alle nostre reazioni emotive che già

accadono prima che le notiamo, *sempre che le notiamo*. Almeno notare queste reazioni è un buon inizio.

Quindi, ora abbiamo completato il cerchio nel sapere *quando* iniziare a praticare:

- Primo: dobbiamo essere presenti nel momento, consapevoli di ciò che sta succedendo intorno a noi.
- Secondo: quando siamo presenti nel momento, possiamo osservare il nostro stato interiore e le attività esterne intorno a noi.
- Terzo: consapevolezza e osservazione ci permettono di individuare l'assenza o la mancanza delle virtù. Indizi di questo si possono spesso trovare nella presenza dei loro opposti.
- Quarto: dobbiamo ricordarci di applicare le virtù del cuore alla situazione. Pertanto, ricordarsi di praticare è un insieme di consapevolezza, osservazione e sensibilità a un avvenimento.

Ci dimentichiamo di applicare la tecnica quando perdiamo la consapevolezza di noi e ci identifichiamo con la situazione del momento. È come quando vi dite di dover rimanere svegli mentre vi state appisolando. Parecchi secondi, minuti, o anche ore dopo, scoprite di esservi addormentati senza neppure accorgervene. Per l'intera nostra vita noi siamo addormentati in rapporto al nostro sé superiore. Il nostro incontro con *Vivere dal Cuore* è come una sveglia al nostro mondo reale. La nostra difficoltà nasce dall'abitudine a dormire; ci svegliamo per un secondo o due ma poi ci addormentiamo senza neppure sapere che cosa è successo.

La crisi sperimentata dal nostro praticante è analoga alla situazione in cui un membro della famiglia ci scuote mentre stiamo sognando costringendoci a svegliarci perché diversamente perderemmo un appuntamento importante. Al fine di migliorare la nostra Pratica Quando-Quale-Come, dobbiamo scoprire come mantenere lo stato di veglia nei nostri avvenimenti quotidiani. Sperimentatelo e trovate il modo migliore per voi. Non importa la tecnica che usate, più interrompete l'abitudine dell'ego a dormire, meno esso eserciterà la sua influenza nelle vostre situazioni quotidiane.

## Neutralità

### 17:30 La partita di calcio

*\* A metà della partita, la squadra di mio figlio sta perdendo e nessuno è contento. Nel frattempo, penso a questo concetto della competitività nello sport e di come si relaziona alla maestria emozionale di sé. Dovrei adesso inviare le virtù del cuore a tutti? E se inviassi l'ardimento alla squadra di mio figlio e non alla squadra avversaria? Come si può inviare coraggio a una squadra e toglierlo all'altra? Dov'è qui la compassione? Non brilla forse il sole sia sui buoni che sui cattivi? Decido che dovrei essere neutrale verso questa partita... Così decido di inviare l'ardimento a entrambe le squadre.*

Anche se questa partita di calcio non è un tema cruciale, porta in evidenza alcune questioni profonde come l'attaccamento personale, gli interessi economici, i conflitti di interesse e i pregiudizi, tanto per citarne alcune.

Il nostro praticante si trova davanti a un dilemma: dovrebbe inviare l'ardimento alla squadra di suo figlio così che possa avere la forza di vincere la partita? Normalmente, questo non è un problema, lo vediamo nello sport ogni giorno in tutto il mondo. Non c'è nulla di intrinsecamente sbagliato nel volere che a vincere sia la nostra squadra, ma come possiamo inviare le virtù del cuore a una squadra e non all'altra? Se tutti stanno giocando alle stesse regole, entrambe le squadre hanno diritto di vincere. Scusate il gioco di parole, ma si deve giocare a parità di condizioni quando si lavora con le virtù del cuore. Infatti, noi dobbiamo *elevare* il livello del gioco mantenendo l'imparzialità. Nel caso di questa partita, inviare ardimento a entrambe le squadre sembra essere la scelta giusta. Inviarlo a nessuno o a tutti, ma non parteggiare.

Questo è un esempio di una forma di neutralità nella Pratica Quando-Quale-Come. Quando riconosciamo *quando* inviare le virtù, non possiamo trattenere il transfer di energia perché giudichiamo indegno chi lo riceve. Se questo accade, significa che siamo scivolati nel sonno dell'ego-personalità e stiamo giudicando la persona, o il gruppo, in termini di dualità bene/male. Il risultato è che nei nostri incontri con i nostri compagni esseri umani è meglio essere neutrali nella divisione delle virtù.

## L'esperienza viene con la pratica

### 20:00 Cena

*\* Stiamo finalmente cenando e mia moglie mi racconta le faccende che devono essere sbrigate nel weekend. Annuisco ma non ho ascoltato una parola perché penso a come sistemare il casino sul lavoro. Poi, con mio sgomento, mi accorgo che non sono stato presente. La mia mente vagava e io non ho dato a mia moglie l'attenzione che merita (che tutti meritano).*

Abbiamo già discusso dell'importanza dell'essere presenti nel momento e consapevoli di ciò che ci circonda e delle persone nella nostra vita. Il punto in questione qui, non è solo ribadire l'importanza ma servircene per esemplificare come il nostro praticante stia velocemente impegnandosi nella pratica. Si rende presto conto di non essere stato presente e quindi di non aver prestato a sua moglie l'attenzione che merita.

Questo esemplifica l'effetto cumulativo del praticare Quando-Quale-Come il più spesso possibile. Più pratichiamo, più esperienza acquisiamo, e questa esperienza accresce le nostre abilità e capacità di formare l'abitudine di vivere dal cuore piuttosto che dall'ego-personalità. Qui sotto vi sono altri esempio dell'effetto valanga che possiamo indurre nelle nostre vite con la Pratica Quando-Quale-Come. Tutte queste manifestazioni nascono dalle virtù del cuore.

- *Mi scuso per non aver prestato attenzione alla conversazione.*

- *Grazie all'ardimento, sono capace di esprimere onestamente la mia situazione sul lavoro e spiegare i motivi dei miei comportamenti arroganti e irrispettosi degli ultimi tempi.*
- *Le esprimo quanto apprezzo i tanti modi in cui si prodiga nel dare sostegno alla famiglia.*
- *Dentro di me, mi metto nei suoi panni e sento sgorgare la compassione, e gliela invio.*
- *Nel frattempo, nella stanza accanto scoppia un altro litigio tra i due ragazzi, ma invece di urlargli di stare zitti e andarsene a letto, gli dico che il mattino dopo io e mia moglie li aiuteremo a risolvere il loro litigio.*
- *Mentre suona la musica, mi raffiguro la griglia d'energia delle sei virtù del cuore circondarmi e avvolgere la mia famiglia mentre scorre nelle stanze di casa. Una nuova atmosfera di armonia scende sulla nostra famiglia... almeno per un po'.*

### **Mantenere la prospettiva**

#### **22:00 Ora di andare a letto**

*\* Mentre scivolo nel sonno, sono consapevole che i miei sforzi nell'applicare le virtù del cuore stanno andando molto bene. Ho molto da imparare su come usarli con maggiore abilità, ma sono piacevolmente sorpreso di come siano efficaci, anche per un principiante come me.*

C'è molto da imparare, ma in questo lavoro noi cresciamo. Fintanto che manteniamo la prospettiva, la nostra pratica si dispiegherà in accordo con l'intelligenza del nostro cuore. Grazie alla virtù dell'umiltà non ci sopravvalutiamo e non ci sottovalutiamo. Ci riconosciamo per dove siamo nella pratica. In questo caso, il nostro praticante sa di essere un principiante e si rassicura sapendo dove si trova perché la sua intuizione gli dice che sta andando nella giusta direzione.

### **Conclusione**

Potrete aver già notato che molto di questo lavoro è fare onestamente i conti con noi stessi, ammettere che troppo spesso ignoriamo le aree problematiche della nostra vita emozionale, e che siamo diventati insensibili a queste aree perché ne neghiamo l'esistenza. Buona parte della Pratica Quando-Quale-Come è aprirci a queste aree d'ombra della nostra ego-personalità. Pertanto, molto di questo lavoro è dire la verità al potere del *nostro stesso ego*.

Il nostro praticante ha *ammesso* con se stesso di essere stato insensibile alle necessità della sua famiglia. Egli ha *riconosciuto* che il suo ego si è messo di mezzo nei suoi atteggiamenti verso i suoi colleghi. Egli *riconosce* che molte delle difficoltà che ha davanti sono auto-create.

Il suo relativamente breve esperimento con la Pratica Quando-Quale-Come ha prodotto risultati positivi; riesce a percepirla e a sperimentare la differenza nella qualità della sua

vita. La decisione di allinearsi con le virtù del cuore ha aumentato la sua sensibilità verso la sua vita interiore ed esteriore, e la virtù dell'ardimento ha avuto un ruolo importante nella manifestazione di questo processo.

## ESEMPI DI SCENARI DI QUANDO-QUALE-COME

Gli scenari che seguono offrono alcuni esempi di persone su vari percorsi di vita che, dopo aver scoperto la tecnica Quando-Quale-Come, hanno preso la decisione di praticarla e hanno migliorato la qualità della loro vita, come di quella di chi hanno intorno.

**Infermiera in un ospedale** – Un’infermiera in un ospedale è sotto continuo stress per il sovraccarico di pazienti e le ore di straordinario richieste per rispondere alla domanda. Prima di scoprire la tecnica Quando-Quale-Come, la pressione sul lavoro stava influenzando la sua salute e la sua vita familiare. Infatti, il marito era sotto chemioterapia perché ammalato di cancro e lei non aveva tempo di assisterlo per via delle responsabilità in ospedale. Non poteva prendersi un periodo di assenza o lasciare il lavoro perché avevano bisogno di quella entrata. Di conseguenza, era ancor più risentita verso i suoi pazienti perché le sembrava di dedicare più attenzione a loro che non a suo marito.

Ora, dopo aver scoperto la tecnica Quando-Quale-Come e averla praticata per alcuni mesi, in qualche modo si sente meglio a ogni livello. Ha più energia, è più attenta ed efficiente e, cosa ancor più importante, la sua vita emotiva è meno caotica e ansiosa. Ora il suo stato emozionale è positivo, stabile e gestibile. La sua ritrovata stabilità emotiva positiva si è estesa ai suoi colleghi, che sono meno irritabili. Si domanda se ciò sia dovuto al fatto che il suo atteggiamento e il suo comportamento stiano riducendo lo stress e l’irritazione nei campi energetici anche dei suoi colleghi.

Prima del suo impegno nella maestria emozionale di sé era nervosa verso i suoi pazienti, e li trattava spesso come oggetti piuttosto che come persone. A causa delle sue emozioni negative così radicate, aveva dovuto fare uno sforzo per allinearsi con il cuore energetico. Per lei, la linea di minor resistenza fu attraverso la virtù della compassione.

Dapprima si vergognò di se stessa per essere diventata così arrogante e fredda verso i suoi pazienti, ma la virtù della comprensione le permise poi di vedere che lei era in realtà una bella persona e che per una combinazione di auto-compiacimento e stress aveva semplicemente smarrito la via. Grazie al lavoro con le virtù del cuore aveva ripristinato il suo equilibrio, si era allineata con il cuore energetico e poteva ora applicare la tecnica Quando-Quale-Come verso i suoi pazienti, i colleghi e la famiglia.

**Piccole fattorie a conduzione familiare minacciate da grandi aziende** – Un uomo di una famiglia di agricoltori da tre generazioni, è preoccupato per le recenti acquisizioni di fattorie a conduzione familiare nella sua regione. Una grande azienda internazionale sta acquistando tutte le fattorie del circondario e lui non capisce cosa stia succedendo al suo mondo.

Si rivolge alle sei virtù del cuore per avere guida ed è la virtù della comprensione a portargli un po’ di luce intellettuale. Inizia a informarsi sul mondo degli affari e dell’economia, argomenti che non lo avevano mai interessato. Man mano che



approfondisce, la sua visione incomincia ad ampliarsi. Benché non sia d'accordo con quanto sta succedendo a lui e ai suoi vicini agricoltori, comprende almeno le ragioni di questi cambiamenti sconvolgenti.

In un modo o nell'altro, scopre dentro di sé di poter inviare il perdono ai dirigenti di quel grande consorzio, poiché si rende conto che subiscono la pressione degli azionisti per aumentare il valore delle azioni della società. Tutto è complicatissimo e sembra che non ci sia nessuna particolare persona da biasimare per questa terribile situazione.

A seguito delle sue intuizioni date dalla comprensione e dalla libertà data dal perdono, prova compassione per sé e tutti coloro che sono coinvolti in questo problema. Invia compassione a tutti. Ciò può non risolvere il problema, ma almeno egli non prova più rabbia, amarezza o disperazione.

Può ora pensare chiaramente, poiché è più positivo e comprende la sfida. Applica l'ardimento per fronteggiare la situazione sapendo di avere le virtù del cuore energetico a illuminare il cammino davanti a sé.

**Bambino autistico** – Una coppia ha due bambini di cui uno autistico. Durante una festa di compleanno in famiglia, il bambino autistico perde improvvisamente il controllo a causa dei troppi stimoli. La madre cerca immediatamente di calmarlo abbracciandolo ed esprimendo compassione e comprensione con parole tranquille e rassicuranti. Nello stesso tempo, il padre visualizza la griglia delle virtù espandersi nella stanza e abbracciare la sua famiglia e tutti gli ospiti.

La risposta affettuosa della madre al suo bambino è quella di sempre, salvo l'aggiunta della Pratica Quando-Quale-Come. Da quando lei e il marito hanno iniziato a lavorare con la maestria emozionale di sé, hanno notato un grande miglioramento nelle loro risposte emotive alle situazioni di ogni giorno, specialmente verso il loro bambino autistico.

Ora che stanno lavorando dal cuore, hanno più forza ed energia nel gestire i figli. Hanno fiducia nel potere dell'amore perché ne hanno osservato gli effetti calmanti sul figlio (e anche sulla figlia) grazie al loro lavoro con le virtù del cuore.

**Imprenditore di fronte allo scontento dei suoi dipendenti** – Il proprietario di una piccola azienda è in trattativa con i suoi dipendenti per un aumento economico e migliori condizioni lavorative.

In passato, avrebbe eliminato i lavoratori che avevano creato il "problema" e addolcito gli altri con un irrisorio aumento nella busta paga, spiegando che era meglio quello piuttosto che perdere il proprio lavoro.

Dopo aver scoperto la Pratica Quando-Quale-Come, ha ora una visione diversa su queste questioni. Anche se deve tenere bassi i costi per rimanere competitivo, si rende conto di essere stato troppo tirchio con i suoi dipendenti. La gestione dei costi è solo un aspetto della gestione di un'impresa efficiente. L'altro aspetto ha a che fare con l'esperienza e le capacità degli individui che producono i beni e i servizi che egli offre. Senza questi dipendenti non potrebbe per nulla competere sul mercato.

Quando aveva iniziato a praticare Quando-Quale-Come si era trovato a concentrarsi sull'apprezzamento. La virtù dell'apprezzamento fu quella che subito aveva attirato la sua attenzione. Lavorando con questa virtù, si rese conto che molti dei problemi che aveva sul lavoro avevano a che fare con la mancanza di apprezzamento verso i suoi dipendenti. Esaminando questo atteggiamento più da vicino, comprese che aveva preso i suoi dipendenti e le loro capacità per scontate. Non aveva apprezzato il loro valore nell'azienda. Dopo aver collegato l'apprezzamento con la comprensione, era giunto a capire l'importanza dei suoi impiegati. Ciò gli permise di modificare la sua relazione con loro attraverso l'umiltà. Facendo fluire queste tre virtù all'esterno verso i dipendenti e imparando a lavorare anche con le altre virtù, alla fine inserì sul lavoro la Pratica Quando-Quale-Come insegnandola egli stesso. Anche se era un insegnante della pratica, sapeva di essere anche lui uno studente perché c'era sempre qualcosa di nuovo da imparare sulla maestria emozionale di sé.

Ora, ogni volta che si arriva a lamentele o negoziazioni di compensi e benefici, l'umiltà permette a ciascuna delle parti di rispettare la posizione e lo status dell'altra all'interno dell'azienda. La comprensione permette di capire gli interessi e le preoccupazioni gli uni degli altri; e l'apprezzamento permette loro di valorizzarsi l'un l'altro in quanto membri di una squadra che deve competere sul mercato.

**Pregiudizio razziale** – Un uomo di colore sta camminando verso la sua automobile e nota di essere fissato da una coppia di bianchi. Sente che lo temono per via del colore della sua pelle. Normalmente avrebbe provato rabbia, risentimento o irritazione per la loro reazione negativa verso di lui, contribuendo con le sue emozioni negative alla situazione (e al Campo Energetico Umano Collettivo).

Ora, tuttavia, lui si focalizza sul suo cuore energetico e invia loro comprensione, compassione e perdono. Facendo così, elimina ogni emozione negativa che potrebbe produrre e, nel contempo, invia emozioni positive alla coppia.

Anche se egli da solo non può cambiare gli atteggiamenti di tutti, sa che praticare le sei virtù del cuore ha cambiato i suoi atteggiamenti e comportamenti verso gli altri. Pare semplicemente logico che, riducendo le emozioni negative, egli generi una presenza essenzialmente positiva e non minacciosa per gli altri.

Attraverso la virtù della comprensione e della compassione, egli riconosce il quadro più grande, la triste storia del pregiudizio umano nei secoli. Riconosce anche che, come essere umano, anche lui ha avuto dei pregiudizi. Almeno ora, attraverso la Pratica Quando-Quale-Come, ha ridotto di molto i suoi contributi negativi al Campo Energetico Umano Collettivo.

**Pendolare di ritorno a casa** – Dopo un'estenuante giornata di lavoro, sul treno di ritorno a casa una donna si trova seduta vicino a quattro ragazzi. Questi ragazzi chiacchierano tutti insieme rumorosamente e, ad aumentare ulteriormente la confusione, uno sta anche giocando a un videogioco considerando gli strani rumori che sente.

Anche lei ha dei figli, e comprende che questi ragazzi stanno semplicemente divertendosi tra loro, anche se in modo chiassoso e irritante. La donna, allora, si rende conto che

questo è un momento perfetto per applicare la tecnica che ha appena scoperto: praticare le virtù del cuore. Ma *come* dovrebbe affrontare questa situazione?

Decide di usare l'ardimento, così si rivolge a loro e gli chiede educatamente di parlare a voce un po' più bassa. Mentre fa questa richiesta, invia loro anche comprensione e apprezzamento. Sente che c'è bisogno dell'apprezzamento perché vuole che i ragazzi percepiscano il rispetto che ha per loro come persone giovani. Vuole che percepiscano la sua comprensione e apprezzamento per il loro spirito giovane e l'abbondanza di energia, il loro entusiasmo per la vita.

Questi sentimenti risuonano nei ragazzi; sentono il suo rispetto per loro, si scusano e cercano di abbassare il volume della conversazione.

**Difficoltà economiche** – Una giovane madre single è in ritardo nell'andare a prendere la figlia al nido. Può a mala pena pagare la retta del nido, e deve lavorare per pagare l'affitto e mettere del cibo in tavola. Se non arriva al nido entro dieci minuti le verranno addebitati altri 20 dollari, una cifra che il suo limitato budget non può coprire.

D'un tratto un uomo anziano sbuca davanti alla sua auto guidando ben al di sotto del limite di velocità. La donna si sente frustrata e arrabbiata e chiede all'universo perché deve succederle quello. Non ha già abbastanza problemi? Poi si ricorda che dovrebbe praticare la maestria emozionale di sé ma, molto onestamente, in quel momento non ne ha davvero voglia.

Ciò non di meno, in un modo o nell'altro riesce a calmarsi quanto basta per riallinearsi con il suo cuore. Visualizza se stessa come amore divino con le sei virtù che irradiano un campo tutt'intorno a lei. Invia perdono all'uomo davanti a lei perché la comprensione le ha mostrato che quell'uomo poteva avere problemi economici come lei, e forse avere un reddito basso. Poteva anche non vederci bene, ma doveva comunque andare a comprare del cibo. E forse stava guidando lentamente per evitare di causare incidenti... Avrebbe dovuto per forza smettere di guidare?

Improvvisamente, sente una profonda compassione per questa persona; dopotutto avrebbe potuto essere suo padre. Come si sarebbe sentita se qualcuno avesse imprecato contro suo padre o sua madre perché stavano guidando troppo piano? A quel punto, era entrata nel suo campo di energia dell'umiltà e lei accetta la sua situazione come semplicemente facente parte delle circostanze generali del vivere nel ventunesimo secolo. Pensa tra sé: "Tutti abbiamo dei problemi; siamo tutti insieme dentro questa confusione, così perché aumentare la negatività dell'umanità quando ho l'opportunità di inviare energia emozionale positiva?" In quel momento, l'anziano alla guida svolta a destra e lei è libera di raggiungere il nido in tempo. Allora pensa: "È incredibile quanto si può imparare in due minuti."

**Una decisione difficile** – Una coppia di mezza età si trova davanti a una decisione difficile. Al padre dell'uomo è stata diagnosticato il morbo di Alzheimer e lui e la moglie devono decidere se assisterlo in casa propria o metterlo in una casa di cura. Sono combattuti emozionalmente perché anche se in casa loro c'è una stanza libera, hanno

anche due figli adolescenti e sono preoccupati per l'impatto che questo avrebbe su di loro.

Chiedono l'opinione e i consigli a degli specialisti in medicina, a degli operatori sociali e ai membri della famiglia, ma alla fine la decisione finale spetta a loro. Infine, attraverso la Pratica Quando-Quale-Come chiedono consiglio al cuore energetico. Anche rivolgendosi a questa profonda fonte di saggezza, non sembra esserci una risposta giusta o una soluzione perfetta per questo dilemma. Inoltre, il padre non vuole essere un peso per la famiglia ma, a quello stadio, non è in grado di prendere una decisione oggettiva.

Infine, la coppia decide di fare del proprio meglio per tenere il padre in casa fin quando potranno. Si fa l'accordo che se la situazione dovesse diventare troppo difficile per loro e i figli, lo metteranno in una casa di cura. Questa decisione sembra corretta perché hanno equilibrato la compassione con la comprensione. Sanno che ci vorrà molta compassione e comprensione perché tutta la famiglia possa funzionare durante questa crisi. Pertanto, la coppia è d'accordo nel lavorare intensamente per integrare nella propria vita la maestria emozionale, la meditazione e la Pratica Quando-Quale-Come.

**Disastro naturale** – La gente di un villaggio in Pakistan vive nella paura costante di un altro devastante terremoto. Le loro vite sono costantemente adombrate dal ricordo del terremoto che aveva distrutto le poche cose che avevano, per non parlare della perdita della loro piccola scuola e dell'ambulatorio medico. I loro giorni sono cupi e disperati.

Nel frattempo, parecchie migliaia di individui sparsi in tutto il mondo ma connessi a Internet, stanno iniziando una visualizzazione di gruppo Event Temples. Si sono riuniti nello cyberspazio alla medesima ora per trasmettere le energie del cuore a tutte le persone in quella regione del Pakistan dove c'è stato il terremoto.

La comunità quantica dei praticanti di Quando-Quale-Come punta, focalizza, indirizza e trasferisce le virtù del cuore a questa specifica regione nel tentativo di sollevare la coltre emozionale che grava nell'atmosfera soggettiva di queste persone. Questa proiezione e iniezione della luce dell'amore solleva lo spirito di queste persone dando loro la forza necessaria di ricostruire le loro vite.

Il giorno successivo, in quel piccolo villaggio del Pakistan la gente si sente un poco meglio. Molte persone scoprono una nuova speranza e riacquistano la fiducia e l'entusiasmo per ricostruire le loro vite. Nel giro di una settimana arriva la notizia che l'ONU sta inviando loro una fornitura addizionale di materiali da costruzione per aiutarli nella ripresa.

## LA FASE “COME” DELLA PRATICA

“*Che il mio cuore sia saggio: è degli dei il più bel dono.*” – Euripide

Nella sezione 3 abbiamo imparato molto sulle virtù. Abbiamo visto come può essere una giornata tipo per un individuo che non Pratica Quando-Quale-Come; poi abbiamo replicato questa giornata e visto che vi è una sostanziale differenza quando si applica la Pratica Quando-Quale-Come alle stesse situazioni e avvenimenti.

Era evidente *quando* il nostro praticante applicava la pratica e *quali* virtù, ma forse non era così evidente *come* le applicava. In questa sezione esamineremo la fase “*come*” più da vicino. Questa fase della pratica è più aperta rispetto alle altre due.

È chiaro che abbiamo bisogno di mantenere l’attenzione e rimanere consapevoli ogni momento durante le situazioni quotidiane. Con la consapevolezza focalizzata sul presente, aumentiamo la nostra sensibilità verso i nostri pensieri e sentimenti interiori come pure agli atteggiamenti e ai comportamenti esteriori di coloro che incontriamo. Allo stesso tempo, dato che siamo *consapevoli* e *sensibili*, riusciamo ad *osservare* il nostro stato interiore e le situazioni esterne che ci capita di vivere. Man mano che ci abituiamo a mantenere questo stato d’essere, la vita diventa molto più immediata, ricca e piena. Questo stato d’essere sviluppato è una potente piattaforma da cui praticare Quando-Quale-Come.

A questo punto siamo pronti a scegliere una o più virtù da applicare alla situazione che stiamo sperimentando. Prendendo spunto dall’esempio della giornata tipo, dopo pranzo il nostro praticante si reca nell’ufficio del suo capo con l’intenzione di scusarsi per l’atteggiamento e il comportamento negativo che aveva tenuto in precedenza. Trova anche il coraggio di dirle che deve proprio uscire per tempo perché suo figlio giocherà a calcio dopo la scuola. Quindi, egli ha riconosciuto *quando* applicare le virtù e scelto *quali* applicare alla situazione, nello specifico: ardimento e umiltà. Ma *come* le ha applicate?

### **Aspetti della fase “come”**

Forse, l’elemento più evidente di questa fase *come* è che ha applicato queste due virtù esternamente, nel parlare con il suo capo. Dapprima, è stato tanto ardito da andare nel suo ufficio, poi è stato tanto umile da ammettere le sue mancanze. Semplicemente essendo sincero, ha utilizzato nuovamente l’ardimento per affrontare la questione del fermarsi di più sul lavoro. In passato, per paura di venir disapprovato, avrebbe inventato una falsa scusa per uscire dalla situazione, ma avendo imparato a rimanere allineato con il cuore, si è sentito più fiducioso ad essere sincero.

Un altro aspetto della fase *come* è l’aver applicato queste virtù a se stesso. Un terzo fattore in questa fase è l’ordine o la sequenza con cui sono state applicate. Quali virtù applichiamo è una fase, ma la fase *come* può anche includere la sequenza con cui le applichiamo.

L’elenco qui di seguito include i modi più ovvi di come si possono applicare le virtù a una situazione.

1. Sequenza del transfer – È l'ordine con cui trasmettiamo le virtù che abbiamo scelto. Per esempio, se sentiamo che dovremmo lavorare con l'umiltà, la comprensione e la compassione, usiamo la nostra intuizione interiore per determinare la sequenza del transfer. Può essere: [Umiltà>Comprensione>Compassione] oppure [Umiltà>Compassione>Comprensione], o [Comprensione>Umiltà>Compassione], oppure [Compassione>Comprensione>Umiltà] o anche [Compassione>Umiltà>Comprensione]? Questo sembra molto più complesso di quanto non sia. Man mano che impariamo a lavorare con l'intelligenza del cuore, questi dettagli si esprimeranno spontaneamente grazie alla crescita della nostra sensibilità, esperienza e intuizione.
2. A se stessi esternamente – Questo significa che noi esprimiamo le virtù nella nostra vita fisica tramite qualche attività. L'attività, a sua volta, rinforza quella virtù e insieme ad essa ne intreccia altre. Per esempio, andiamo a fare una passeggiata nel parco ed esprimiamo il nostro apprezzamento alla natura. L'ambiente naturale rinforza il nostro apprezzamento ed evoca un sentimento di umiltà. Questa esperienza innesca il desiderio di tornare a casa per ascoltare la Sinfonia Pastorale di Beethoven.
3. A se stessi soggettivamente o internamente – In questo contesto, noi trasferiamo delle particolari virtù a noi stessi per la specifica situazione in cui ci troviamo.
4. Ad altri esternamente dove ci troviamo – Parliamo ad altri che sono con noi ed esprimiamo le particolari virtù che sentiamo siano necessarie.
5. Ad altri internamente dove ci troviamo – Noi soggettivamente inviamo virtù che crediamo serviranno a quelli che sono presenti.
6. Ad altri internamente a distanza – Noi soggettivamente inviamo virtù a una persona o a un gruppo in un'altra parte del mondo.
7. Ad altri soggettivamente non più viventi fisicamente – In questo caso inviamo virtù ai nostri cari che hanno lasciato il mondo fisico ma che noi crediamo stiano vivendo nel mondo successivo, comunque possiamo definirlo.
8. Al passato – Noi inviamo internamente virtù a situazioni che abbiamo vissuto o che ancora richiedono di essere armonizzate.
9. Al futuro – Noi inviamo internamente virtù a situazioni che possiamo avere o che possono svilupparsi.
10. Con l'attivazione della Meditazione della Griglia delle Sei Virtù del Cuore ad ogni incontro o situazione: esterna, interna, mirata a se stessi, mirata agli altri, passata, presente o futura.

La questione del trasferire le energetiche virtuose nel passato e nel futuro può sembrare strano dal punto di vista della nostra esistenza nella dimensione spaziotemporale. Ciò nonostante, se il sé superiore è oltre lo spaziotempo, allora è possibile che il nostro allineamento con il sé superiore tramite il cuore ci permetta di inviare le virtù del cuore nel passato e nel futuro. Questo è il concetto di non-località.

Un'altra considerazione riguarda la dimensione di ogni situazione: si focalizza sulla dimensione fisica, emozionale, mentale o spirituale? Potrebbe essere una qualsiasi loro combinazione. Il modo in cui reagiamo a una situazione può dipendere da come l'abbiamo sperimentata noi. Ho incluso queste prospettive "dimensionali" negli esempi che seguono. Si dovrebbe notare che queste prospettive dimensionali dipendono anch'esse dalle esperienze soggettive di ciascun praticante; pertanto, le mie particolari scelte non possono essere definitive né intendono esserlo.

Ecco alcuni esempi per i punti elencati sopra:

- Partecipando a una riunione pubblica, lavorate internamente (5) esprimendo comprensione e apprezzamento in sala. Poiché si tratta della prima riunione a cui partecipate, non vi sentite a vostro agio nell'esprimere queste virtù a livello fisico.
- Visitando un campo di battaglia della Seconda Guerra Mondiale, lavorate soggettivamente con coloro che sono morti (7) nell'ultima guerra esprimendo apprezzamento, compassione e perdono sul luogo della battaglia. Sentitelo a livello emozionale. Vi capita di incontrare due veterani sul luogo ed esprimete loro fisicamente il vostro apprezzamento per il loro sacrificio (4).
- Durante un incontro di meditazione o di preghiera, visualizzate i popoli del mondo futuro vivere in armonia (9) mentre trasmettete soggettivamente le sei virtù del cuore nel Campo Energetico Umano Collettivo (10). Questo viene espresso combinando insieme le dimensioni spirituali, mentali ed emozionali. Dopo, unitevi con i vostri amici ed esprimete fisicamente le varie virtù scambiando opinioni e commenti (4).
- Partecipando a una cerimonia di laurea, praticate il (10) nel presente e applicate anche il (5) esprimendo l'ardimento, la comprensione, l'apprezzamento e l'umiltà. Poi esprimete le stesse virtù applicando il (9). Questi transfer abbracciano le dimensioni spirituale ed emozionale.
- Guardando i notiziari, vedete un servizio su un gruppo di persone che soffre per la devastazione della guerra. Applicate il (6) e trasmettete la virtù della compassione. Questa situazione si basa sulla dimensione fisica, ma la vostra applicazione si colloca nella dimensione emozionale.
- Preoccupandovi per vostro figlio che è malato, praticate il (3) esprimendo l'ardimento e la comprensione, e il (4) e (5) esprimendo la compassione, la comprensione e l'ardimento. Questa situazione comprende le dimensioni mentali ed emozionali.
- Decidendo di prendere lezioni di nuoto, nonostante abbiate da sempre paura dell'acqua, praticate il (2) esprimendo l'ardimento. Questa è un'espressione nella dimensione mentale e fisica.

### **Registrazione le situazioni Quando-Quale-Come**

Utilizzando questo elenco come guida, dovrete essere in grado di identificare degli esempi di vita reale osservando attentamente le vostre attività e situazioni quotidiane. Al fine di aiutare l'identificazione dei vari aspetti di Quando-Quale-Come ho creato una tabella (pag. 69) dove sono stati registrati questi elementi. Ho riunito le situazioni

Quando-Quale-Come collegate allo scenario di *Un nuovo giorno nella vita di...* e le ho inserite nella tabella. Una tabella vuota simile a questa potrebbe esservi utile per registrare le vostre situazioni quotidiane, per cui ne trovate una in fondo a questa guida.

Dopo la tabella, vi è uno schema di registrazione che colloca le varie situazioni della giornata nelle loro rispettive categorie. Ciò offre una panoramica della pratica giornaliera di Quando-Quale-Come e ha, pertanto, un vantaggio rispetto alla tabella precedente. Questo schema è stato anch'esso completato con le situazioni elencate nella tavola di registrazione. Ogni settore è stato completato considerando se la situazione fosse applicata internamente, esternamente, a se stessi o agli altri.

Ogni cella contiene:

- il tempo (non tutte le situazioni sono nel presente, se non diversamente indicato)
- la descrizione della situazione
- le virtù applicate
- il tipo di situazione
- la dimensione interiore: emotiva, mentale, spirituale

Non tutti vorranno registrare le loro esperienze in questo modo, così viene offerto come un possibile strumento se soddisfa le vostre necessità. Le abbreviazioni sono solo suggerimenti. Se scegliete di crearvi uno schema, potete modificare questo o crearne uno vostro.

Consiglio caldamente di registrare le vostre situazioni quotidiane in una forma o nell'altra, anche se siete solo allo stadio iniziale della vostra pratica. Potete farlo come diario e registrarle utilizzando gli schemi in questa guida.



## TABELLA DI REGISTRAZIONE DELLA PRATICA QUANDO-QUALE-COME

Tempo e luogo	Situazione	Quando	Quale	Come	Descrizione
6:30 Casa	Ispirazione Obiettivo	Meditazione	Tutte	A se stesso, interiormente Spiritualmente	Crea la loro presenza nel campo di energia
6:50	Relazioni	Colazione in famiglia	Tutte	Griglia 6 Virtù Agli altri interiormente S M E	Esegue Meditazione Griglia 6 Virtù (S= Spirituale / M= Mentale / E= Emozionale)
7:30 Trasferimento al lavoro	Problema	Blocco del traffico	Umiltà e Comprensione	Agli altri, interiormente Emozionalmente	Esprime verso se stesso e ai suoi compagni viaggiatori soggettivamente transfer energetico
8:30 Al lavoro	Problema	Riunione di lavoro	Perdono	Agli altri, interiormente Emozionalmente	Visualizza il perdono fluire a un collega che ha incolpato di un errore
12:00 Mezzogiorno	Ispirazione	Pranzo	Tutte	Griglia 6 Virtù a se stesso interiormente Spiritualmente	Esegue Meditazione Griglia 6 Virtù S'immerge nelle virtù Continua inviando le virtù ai suoi colleghi, famiglia e tutti gli altri
Dopo pranzo	Relazioni	Dopo pranzo	Umiltà e Ardimento	Agli altri, interiormente Emozionalmente	Colloquio faccia a faccia con il suo capo
17:30 Partita di calcio	Problema	Mentre guarda la partita	Compassione e Comprensione	Agli altri, interiormente Emozionalmente	Transfer energetico mentre discute dei problemi
17:30 A metà partita	Situazione	Osservando il gioco	Ardimento	Agli altri, interiormente Emozionalmente	Transfer di energia di ardimento a entrambe le squadre
20:00 A casa	Problema di relazione	Dopo cena	Ardimento, Compassione, Apprezzamento, Comprensione	Agli altri, esternamente Emozionalmente	Espressione esteriore mentre parla con la moglie
Dopo 21:00	Ispirazione	Ascolto musica	Tutte	Griglia 6 Virtù a se stesso e agli altri Spiritualmente	Esegue la Meditazione della Griglia e visualizza le virtù fluire in tutta la casa ripristinando l'armonia nella sua famiglia

## SCHEMA DI REGISTRAZIONE QUANDO-QUALE-COME

### TRANSFER ENERGETICI

Data 8 aprile 2008

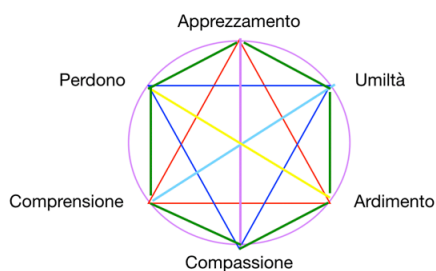
	Internamente			Esternamente		
<b>A sé</b>	6:30 M6V I, S	7:30 Blocco del traffico Umiltà, Comprensione, P, E	12:00 Pranzo G6VI, S			
	Dopo 21:00 Ascolto Musica G6V R/I, S					
<b>Agli altri</b>	6:50 con la famiglia G6V R, S	7:30 Blocco del traffico Umiltà, Comprensione, P, E	8:30 al lavoro F P, E	13:00 con il capo Umiltà, Ardimento R, E	20:00 con la moglie Ardimento, Compassione, Apprezzamento Umiltà P/R, E	
	12:00 Pranzo G6V I, S	17:30 Partita di calcio Compassione, Comprensione P/R, E	17:30 Partita di calcio Ardimento E, M			
	Dopo 21:00 Ascolto Musica G6V R/I, S					

**Virtù**

Apprezzamento  
Compassione  
Perdono  
Umiltà  
Comprensione  
Ardimento

**Situazioni**

E= Evento  
I = Ispirazione  
R = Relazione  
O = Obiettivo  
P = Problema

**G6V = Griglia Sei Virtù****Interiormente**

E = Emotivo  
M = Mentale  
S = Spirituale

**Tempo**

P = Passato  
F = Futuro

## Espressioni successive

Vi è una miriade di combinazioni e sequenze nell'esprimere le virtù. Inoltre, come vengono espresse – se internamente, esternamente, a sé, agli altri, al presente, al passato, al futuro – può essere definito soltanto da ciascun praticante. Possono certamente esserci altri "come" della pratica che non sono subito ora evidenti, ma che emergeranno soltanto con l'esperienza. A questo stadio, noi ci focalizziamo ad apprendere le basi. Prima di lasciare questo argomento, vi sono ancora alcuni fattori da illustrare brevemente.

"Quando in un incontro esprimete una o più virtù del cuore, potete osservarne l'influenza sull'evento o sui partecipanti. L'osservazione può allora guidare la vostra espressione successiva, la sua intensità, su chi è diretta e la durata. Questo ciclo di espressione e osservazione permette una espressione più raffinata, ed è questo aggiustamento che vi porta ad avanzare sulla via della maestria emozionale di sé."<sup>28</sup>

Questa citazione riguarda un ciclo di espressione e osservazione, e ne descrive:

- l'intensità
- a chi è diretto
- la durata

Per esempio: dite a vostro marito che questa sera andrete al cinema con un'amica e che dovrà prepararsi da solo la cena. Che cosa osservate? È contento che ci andiate? Ha un'espressione sconcertata? Sta dando segni di panico?

D'accordo, torniamo un po' indietro. Vostro marito arriva a casa dal lavoro e voi gli dite che la vostra amica vi ha chiamato per dirvi che desidera vedere un film che quella sera è all'ultima proiezione. Voi volete accompagnarla, così lui dovrà prepararsi la cena. La cosa è successa senza preavviso, per cui gli chiedete di *perdonare* il disagio e il favore di *comprendere* quanto desiderate davvero vedere questo film. E *osservate* la sua reazione alle *virtù che avete espresso*.

Lui esprime *compassione* dicendovi che meritate di prendervi una pausa perché sacrificate sempre le vostre necessità alla famiglia. Vi dice che non c'è problema e si arrangerà a mangiare qualcosa.

Voi notate che, nonostante la sua ultima affermazione, è in qualche modo disturbato. Per calmarne l'ansia, voi *esprimete compassione e comprensione* con molta *intensità* e *a lungo* (circa un minuto), e poi, con sua piacevole sorpresa, aprite il frigorifero mostrandogli la pentola precedentemente preparata che deve solo scaldare nel forno. Gli mostrate anche tutti gli ingredienti che gli servono per farsi l'insalata. Lui esprime il suo apprezzamento e vi ringrazia con un forte abbraccio.

---

<sup>28</sup> *Vivere dal Cuore*, pag. 16

Questo simpatico esempio intendeva mostrare come può essere in realtà naturale mettere in Pratica Quando-Quale-Come. Noi *esprimiamo* le virtù e *osserviamo* i risultati. A seconda della situazione, correggiamo "l'espressione successiva, la sua intensità, a chi è diretta e la durata".

La sfida è stare nel presente e mantenere l'attenzione nel gestire la situazione. L'intelligenza del cuore e delle sei virtù serviranno a guidare il flusso di ogni incontro se la vostra intenzione è allineata con l'amore. Se ci apriamo al cuore, le virtù emergeranno e ci serviranno, così che noi possiamo servirci l'un l'altro.

Vediamo un altro esempio prima di continuare al prossimo punto, e ritorniamo al nostro praticante e alla sua famiglia.

Ricordate che lui e sua moglie avevano deciso di aiutare i figli a risolvere la lite. Il giorno dopo li chiamarono per una riunione di famiglia, una cosa che non facevano da tempo. Per prima cosa, i genitori espressero il loro *apprezzamento* ai ragazzi dicendo che li amavano moltissimo. I genitori espressero *umiltà* ammettendo che probabilmente avrebbero dovuto trovarsi tutti insieme prima e non permettere che le liti che scoppiavano ogni tanto di raggiungere il punto di essere continue. Il padre proseguì con ardimento spiegando di essere anche più colpevole perché solitamente era lui il genitore che interveniva ad appianare i loro bisticci.

il nostro praticante osservò che i ragazzi (il figlio di 14 anni e la figlia di 15) sembravano sorpresi per la sua ammissione di negligenza. Avendolo percepito, il nostro praticante rinforzò la cosa con una *espressione successiva di umiltà* considerando che i genitori non sono perfetti e possono sbagliare quanto i figli, solo che gli errori di un adulto possono avere conseguenze maggiori. Estese la *durata* e l'*intensità* di questo approccio esprimendo *comprensione*.

Lo fece raccontando di suo padre e sua madre che, quando lui era giovane, facevano osservare rigidamente la disciplina e, a prescindere da quale fosse il "problema", dal punto di vista dei suoi genitori lui aveva sempre torto e loro sempre ragione. Crescendo, il nostro praticante comprese che sì, certamente molte volte lui aveva torto, ma qualche volta no, tuttavia i suoi genitori non avevano mai il coraggio o l'umiltà di ammettere i loro errori. Non li biasimava per questo, perché si rendeva conto che i suoi genitori erano stati cresciuti in una cultura che manteneva un sistema severo di relazione genitori-figli, e che ciò faceva parte della loro educazione.

Continuando la sua storia, descrisse come un giorno, quando aveva poco più di vent'anni, i suoi genitori lo invitarono a casa per una chiacchierata. Volevano digli che essendosi guardati indietro, si erano resi conto che avrebbero dovuto essere un po' più comprensivi nel crescerlo. Si erano resi conto che dopo un fatto, talvolta, erano loro ad essersi sbagliati ma che erano stati troppo orgogliosi per ammettere di essere in errore; inoltre, che in varie occasioni lo avevano punito pur sentendo che non era quello il modo migliore di insegnargli cos'era bene o male. Ammisero di aver commesso degli errori ma che avevano solo cercato di fare del loro meglio nei suoi confronti. Da quel giorno in poi,

la sua relazione con i suoi genitori fu molto più positiva, aperta e onesta grazie al loro ardimento e umiltà ad ammettere che alla fine erano solo umani.

Quando la storia terminò, sembrò che nella stanza ci fosse un meraviglioso sentimento di comprensione, apprezzamento e compassione. Il nostro praticante percepì che quelle virtù rimbalzavano tra i presenti e la ragione di quella riunione si perse in questo campo di energia d'amore. Tutti vennero influenzati dalla manifestazione di queste virtù.

Il nostro praticante poi osservò che i suoi figli avevano veramente compreso che lui e sua moglie li apprezzavano e li capivano in quanto giovani che meritavano di essere onestamente ascoltati quando sorgevano dei problemi. Inoltre, compresero anche che lui e sua moglie erano sempre dei genitori presenti per guidarli nel definire i confini delle loro attività e dei loro comportamenti. Pienamente presente, osservando e percependo tutto questo, egli visualizzò la griglia delle sei virtù che avvolgeva tutta la sua famiglia e chiese ai figli per che cosa stavano litigando.

Parecchi giorni dopo, la figlia lo avvicinò per chiedergli della Pratica Quando-Quale-Come. Aveva sentito mentre la spiegava alla moglie e voleva sapere di che cosa si trattava. Il nostro praticante fece del suo meglio per spiegarglielo, poi le consigliò di cercare il sito Event Temples sul computer di casa esplorandolo per conto suo. Prima di farlo, lei gli chiese cosa ne pensava "mamma" di queste idee strane ma intriganti. Lui le rispose che sua madre era un po' incerta sulla pratica in sé, ma che aveva sempre creduto che l'amore fosse la miglior medicina per guarire ogni cosa; e così, anche lei era andata sul sito e stava in quel momento leggendo *Vivere dal Cuore*. La figlia sembrò soddisfatta da queste risposte e rispose che avrebbe dato un'occhio.

Non ho qui inserito le virtù che sono state applicate in quest'ultimo esempio così da lasciarvi l'occasione di identificarle per conto vostro. Si dovrebbe qui dire che la procedura Quando-Quale-Come non è complicata come appare in questi esempi. Sembra complicata perché stiamo frazionando le conversazioni per mostrare *quando, quale e come* applicare le varie virtù del cuore. Perseverando nella pratica, comunque, troverete che le energetiche delle virtù scorrono in modo intelligente e fluido nelle vostre interazioni e conversazioni. Ciò fa parte dell'intelligenza del sistema cuore-mente quando interagisce con l'intelligenza delle sei virtù. Il sistema cuore-mente è progettato per operare come una squadra e questo sistema risponderà spontaneamente alla presenza e all'applicazione delle sei virtù, se voi scegliete di applicarle.

La cosa triste è che moltissimi di noi mancano di entrare in rapporto l'un con l'altro in modo onesto e amorevole. Io credo che il potere di vivere dal cuore sia efficace perché la gentilezza amorevole è un tratto innato dell'essere umano autentico. La parola chiave qui è "autentico". L'autentico "voi" è il sé superiore, che è presente al di là della maschera dell'ego-personalità. L'aspetto superiore del nostro stesso essere dimora nel cuore energetico. Lui si aprirà a noi se noi ci apriremo a lui. Questo, io credo, fa parte del nostro progetto.

È come se aveste un'auto costosa con un motore ad alta performance, ma a causa della vostra mancanza di conoscenza, lo alimentate con del carburante meno raffinato e con

pochi ottani. Poi, un giorno qualcuno che si intende di motori vi dice che possedete un motore molto performante che lavorerà notevolmente meglio se lo alimentate con il carburante appropriato. Questo farà sì che il motore performi secondo le specifiche tecniche con cui è stato progettato. Siete scettici, però decidete di seguire il consiglio di questa persona e provate questo carburante di maggiore qualità. I risultati vi lasciano stupiti e meravigliati per l'enorme differenza in efficienza e generale miglior qualità della vostra esperienza di guida.

Questa semplice analogia dimostra come con l'opportuna conoscenza, la volontà di cambiare e l'applicazione delle energetiche appropriate, possiamo essere efficienti e sperimentare una migliore qualità della vita. Il nostro obiettivo, quindi, è passare la conoscenza che abbiamo ricevuto affinché altri possano beneficiarne, contribuendo così alla generale qualità della vita per tutti sul nostro pianeta.

### **Altri esempi**

**Problemi in viaggio** – Vi siete imbarcati su un aereo per tornare a casa e dopo venti minuti il pilota annuncia che c'è un backup di voli che ritarderanno il decollo di almeno due ore. Queste spiacevoli e frustranti situazioni sono il momento giusto per praticare Quando-Quale-Come. Quando ci imbattiamo in una particolare situazione che turba veramente il nostro equilibrio emotivo, l'evento diventa la nostra opportunità di essere nel presente e osservare quel che avviene dentro di noi. Assumete il ruolo dell'osservatore: distaccate le sensazioni e i pensieri da voi, l'osservatore. Ciò è in grado di diminuire la frustrazione.

Forse, questo problema richiede la comprensione e l'umiltà (anche se qui possono applicarsi ulteriori virtù, saremo il più semplici possibile). Come applicate queste virtù in tale situazione? Dopo aver esaminato il vostro stato interiore, è il momento di rivolgersi agli altri, internamente o esternamente, oppure in entrambi i modi.

Per esempio, se la persona vicino a voi è molto agitata per la situazione, potreste esprimerle la vostra frustrazione e poi parlare del problema in tono positivo utilizzando la virtù della comprensione. La virtù dell'umiltà potrebbe essere fatta entrare sottolineando che sull'aereo probabilmente tutti hanno dei progetti che verranno rovinati dal ritardo. In altre parole, state comunicando che tutti sono bloccati nella stessa situazione.

Potete inviare nel campo emozionale dell'aereo le virtù che sentite adatte alla circostanza. Ciò attua due cose: la prima è calmare la situazione introducendo energia emozionale positiva nel campo collettivo. La seconda, mantiene il focus fuori da voi stessi e di conseguenza riduce, o elimina, il flusso delle emozioni negative presenti nel vostro campo individuale. Il punto è che se voi esprimete coerenza attraverso la Pratica Quando-Quale-Come, siete focalizzati sul sé superiore e il cuore energetico e non sull'ego-personalità. Fate quindi parte del superiore flusso circolatorio dell'anima piuttosto che di quello inferiore e meno raffinato del mondo dell'ego-personalità.

**Un amico nel bisogno** – Spesso ci dobbiamo confrontare con una situazione in cui è un nostro amico ad essere in crisi e ad aver bisogno di parlarne. Supponiamo che un amico venga da voi per parlare di un problema personale. Voi ascoltate con partecipazione il

problema del vostro amico. Questa è un'espressione esterna di compassione e comprensione, ma *come* potete ulteriormente applicare le virtù a questa crisi? Per esempio, potreste ampliare la vostra compassione alla dimensione interiore visualizzando la compassione che fluisce dal vostro cuore al cuore del vostro amico. Questa attivazione interiore di una o più virtù potrebbero essere ben più potente ed efficace del vostro ascolto simpatetico, anche se entrambe le cose sono importanti.

Ora può essere d'aiuto rendersi conto che attivare la Pratica Quando-Quale-Come nella nostra vita quotidiana va contro il nostro solito stile di interazione sociale. Per lo più siamo soliti interagire con gli altri al livello fisico della vita; pertanto, quando siamo seduti con un amico che ha bisogno di parlare di un problema, automaticamente comunichiamo a livello fisico (con parole e con il linguaggio del corpo). Probabilmente sentiamo simpatia e forse empatia, ma non interagiamo pro-attivamente con il nostro amico a livello interiore. Certo, molto può avvenire a livello subconscio, ma il nostro obiettivo è diventare praticanti *consoci* e non semplicemente dei simpatizzanti passivi.

Quando-Quale-Come tratta il livello emozionale soggettivo interiore in modo pro-attivo. Noi dirigiamo intenzionalmente specifiche virtù del cuore al nostro amico o a qualunque situazione in cui ci capita di essere. Noi non siamo abituati a interagire con gli altri (o anche con noi stessi, se per questo) in questo modo. Questo è il motivo per cui così spesso ci dimentichiamo di attivarci nella pratica e il motivo per cui abbiamo bisogno di lavorare diligentemente ad allenarci *a ricordare di essere presenti, osservare e praticare*.

**I nostri animali da compagnia** – Possiamo applicare la Pratica Quando-Quale-Come ai nostri animali di casa? Naturalmente possiamo e dobbiamo. Come lo facciamo? L'aspetto *come* in realtà non è molto diverso da come applichiamo le virtù ai nostri compagni umani. Quel che viene ovviamente in mente è di inviare ai nostri animaletti le virtù della compassione e dell'apprezzamento, anche se potreste esprimere il perdono quando accidentalmente vi lasciano un ricordino sul tappeto.

Come è stato spesso detto in questa guida, quando pratichiamo Quando-Quale-Come stiamo coinvolgendo il sé superiore e il cuore energetico. Se siamo soli per la maggior parte della giornata, gli animali ci offrono una perfetta fonte di pratica. Mentre lasciamo fluire le virtù ai nostri compagni animali, attiviamo il flusso di potenti energie spirituali nel nostro ambiente domestico. Questa è una buona cosa: i nostri animali ne beneficiano, noi ne beneficiamo, lo spazio emozionale della nostra vita ne beneficia. È una situazione in cui tutti e ciascuno vincono.

**I regni della natura** – Quando lavoriamo con i nostri animali da compagnia stiamo lavorando con il regno animale. Non ci sono evidenti ragioni perché non si possa praticare Quando-Quale-Come con tutti i regni della natura. Per esempio, possiamo visualizzare le virtù del cuore estendersi in tutto il regno animale del nostro pianeta. Quando andiamo nel nostro cortile, in giardino o al parco pubblico, possiamo praticare Quando-Quale-Come esprimendo apprezzamento e umiltà al regno vegetale. Il punto è che noi possiamo irradiare le virtù del cuore in tutto il regno naturale. Ripeto, il nostro condizionamento culturale tende a confinare le nostre credenze sull'irradiare l'amore divino a tutto il mondo naturale. Noi crediamo che i nostri compagni esseri umani

abbiano bisogno delle virtù del cuore mentre il mondo della natura no. Ebbene, l'ambiente planetario sta soffrendo per l'incapacità umana di vivere dal cuore, proprio come ne stanno soffrendo gli umani.

**Gestire le aspettative – Un insegnante** vuole migliorare la sua relazione con i suoi studenti. Decide di inviar loro comprensione e apprezzamento per una settimana, alla fine della quale prenderà atto della situazione: se non sarà migliorata, tenderà un'altra strategia.

Questo insegnante ha imposto un limite temporale a virtù che stanno al di là della dimensione spaziotemporale. Ha imposto una condizione restrittiva al successo. Il punto non è se una settimana sia un tempo troppo lungo o non sufficiente. La base di fondo della pratica è che noi stiamo imparando a lavorare dal punto di vista del sé superiore, che trascende la realtà di spaziotempo dell'ego-personalità.

Nel definire un limite temporale, questo individuo sta inficiando l'efficacia delle virtù imponendo loro delle restrizioni. Pertanto, ancor prima di iniziare a inviare il flusso verso i suoi studenti, egli limita l'efficacia delle virtù definendo condizioni che non si possono applicare perché loro, come l'anima, stanno in uno stato soggettivo al di là del mondo tri-dimensionale della forma materiale.

**Una counselor** per tossicodipendenti sta lavorando con un adolescente che è entrato nel giro della droga a scuola. Lavora con i giovani da dieci anni e ora ha inserito la tecnica Quando-Quale-Come nell'esercitare il counseling.

Poiché è abituata ad essere ferma verso i suoi giovani clienti, la pratica del trasferire le virtù del cuore verso di loro è in qualche modo un nuovo approccio. Ha visto troppe ricadute e, di conseguenza, la sua applicazione delle virtù del cuore è spesso accompagnata dall'aspettativa del fallimento. Non è necessariamente colpa sua, ma semplicemente la conseguenza della sua lunga esperienza nel campo dove ha osservato l'incapacità dei tossicodipendenti di vincere la loro dipendenza.

In questo caso, le aspettative negative della counselor sono per lei un ostacolo difficile da superare dato il miasma emozionale negativo della dipendenza da droghe. Per gestire queste aspettative negative, deve lavorare sul produrre un'energia emozionale positiva nella sua vita sostituendo le virtù del cuore alle aspettative negative del passato.

In entrambi questi esempi, noi vediamo che il fattore tempo gioca un ruolo importante nella Pratica Quando-Quale-Come. Perché che cosa sono le aspettative se non l'attesa e la speranza di una conseguenza o un risultato che molto spesso è il desiderio dell'ego-personalità invece che del sé superiore? Questo è il motivo per cui coltivare la neutralità verso il lavoro con le virtù è così importante.

Noi dobbiamo essere disposti ad aver fede nell'intelligenza del cuore nel gestire le situazioni in cui ci imbattiamo. Noi pratichiamo Quando-Quale-Come e ci facciamo da parte per permettere alle virtù di manifestare la loro opera trasformativa. Noi ci facciamo da parte, ma restiamo vigili, pronti a iniziare qualunque espressione successiva delle virtù se è necessario.



La conclusione è che le nostre aspettative pongono una "induzione (*spin*)" dell'ego-personalità spaziotemporale sulle virtù che è superflua e molto probabilmente deleteria per l'efficacia della pratica. Se ci aspettiamo troppo o troppo poco in termini di risultati, stiamo proiettando i nostri desideri sugli altri, pertanto condizioniamo il nostro giudizio in merito a quando, quale e come praticheremo verso quella persona o situazione la prossima volta.

Questo, con tutta probabilità, significa che la prossima volta approcceremo la situazione dalla prospettiva spaziotemporale dell'ego-personalità, con tutto il bagaglio del passato. Non è così che noi pratichiamo. Noi pratichiamo con un atteggiamento neutro e non-prevenuto, centrati sul cuore energetico e allineati con il sé superiore. Questo è quel sole spirituale interiore che splende il suo amore divino su tutto, senza le memorie prevenute e vincolate al tempo dell'ego-personalità.

## IL CREDERE E IL PIÙ GRANDE PIANO

"Noi conosciamo la verità non solo con la ragione, ma anche con il cuore."

- Blaise Pascal

### **L'intenzione cuore-mente fa la differenza**

A questo punto, potreste domandarvi perché dovrete credere che praticare Quando-Quale-Come sia più efficace di un comportamento amorevole e gentile verso coloro che incontrate nelle vostre attività giornaliere. Parlando in generale, non vi è molta differenza. È indubbio che praticare la buona volontà, mostrarsi gentili e avere buone maniere formino un solido fondamento per delle corrette relazioni umane. Onestamente parlando, tuttavia, è relativamente facile essere gentili con le persone quando non dobbiamo vivere o passare molte ore al lavoro con loro ogni giorno. Infatti, la maggior parte dello stress e delle emozioni negative che sperimentiamo è prodotta dalle nostre relazioni più strette, che siano membri della famiglia, colleghi di lavoro o amici. E ancora, anche nelle nostre più intime relazioni sarebbe difficile comprendere la differenza tra l'essere gentili e attenti e praticare Quando-Quale-Come.

Tuttavia, vi è realmente una grande differenza. È la differenza che c'è tra una luce in una stanza e una luce direttamente indirizzata su un oggetto d'arte esposto con l'apprezzamento. È la differenza che c'è tra il suono di un'orchestra che accorda i suoi strumenti prima della sinfonia e il suono della sinfonia stessa, suonata con l'umiltà. È la differenza che c'è tra la caotica macchia di colori fatta da un bambino che dipinge con le dita e la combinazione armoniosa di colore e prospettiva nell'opera di un grande maestro, creata con la comprensione. È la differenza che c'è tra lo spendere la propria busta paga in quello che si vuole e spenderla prendendosi cura della propria famiglia, spesa con la compassione. Le caratteristiche di distinzione in questi esempi riguardano l'uso intenzionale, intelligente, efficiente e virtuoso dell'energia.

Il punto è questo: possiamo essere gentili con gli altri e trasmettergli intenzionalmente, intelligentemente ed efficacemente compassione. Possiamo ringraziare qualcuno per averci tenuto aperta la porta e possiamo intenzionalmente, intelligentemente ed efficacemente trasmettergli apprezzamento. Possiamo ascoltare le lamentele del nostro coniuge dopo una frustrante giornata al lavoro e possiamo intenzionalmente, intelligentemente ed efficacemente esprimere la nostra comprensione. In altre parole, praticare Quando-Quale-Come non elimina la pratica della buona volontà: *la rafforza*. Praticare Quando-Quale-Come non elimina il prestare un orecchio attento e simpatetico al membro della famiglia che ha avuto una giornata pesante sul lavoro o a scuola: *allevia la sofferenza*. Praticare Quando-Quale-Come aggiunge una dimensione completamente nuova a ogni relazione e situazione che abbiamo nella vita.

Praticare Quando-Quale-Come aumenta e rafforza la relativamente scarsa quantità di energia emozionale positiva che già esiste nell'ordine sociale... quell'energia positiva generata dalle persone di buona volontà. Non sostituisce le buone maniere, il decoro, la morale o l'etica con un suo genere di comportamento. Al contrario, porta un contributo al comune e tradizionale senso del bene che già è presente nella società e, nello stesso

tempo, innalza la qualità della bontà portando una nuova dimensione d'amore agli altri... una nuova *realtà d'amore* al mondo.

- Non solo abbiamo luce nella nostra stanza, ma *noi ora abbiamo* una luce intenzionalmente, intelligentemente e efficacemente focalizzata su una magnifica opera d'arte *con l'apprezzamento*.
- Non soltanto abbiamo strumenti capaci di riprodurre dei suoni, ma *noi ora abbiamo* un insieme di strumenti che intenzionalmente, intelligentemente ed efficacemente producono una magnifica sinfonia di suoni *con l'umiltà*.
- Non solo abbiamo colori, tele e dita che possono esprimere l'impulso creativo di un bambino, ma *noi ora abbiamo* degli attrezzi che ci permettono intenzionalmente, intelligentemente ed efficacemente di produrre magnifici dipinti *con la comprensione*.
- Non solo abbiamo la capacità di imparare a vivere, ma *noi ora possiamo* intenzionalmente, intelligentemente ed efficacemente gestire i frutti delle nostre fatiche *con la compassione*.
- Non solo abbiamo la capacità di essere rispettosi, gentili e buoni gli uni con gli altri, ma *noi ora possiamo* intenzionalmente, intelligentemente ed efficacemente *trasmettere l'apprezzamento, la compassione, il perdono, l'umiltà, la comprensione e l'ardimento* a noi stessi e a chiunque scegliamo.

Se le vostre esperienze nel mondo della quotidianità vi hanno insegnato che a essere corretti, educati e gentili con gli altri vi fa sentire bene, riduce le tensioni, conduce a interazioni sociali positive, contribuisce a migliorare la comprensione, arricchisce i piaceri semplici della vita e rende, in generale, la vita più godibile, allora il praticare Quando-Quale-Come può molto probabilmente contribuire a questa convinzione. Questo piccolo passo nel credere può produrre un passo da gigante nell'esperienza. Nell'aggiungere questa nuova realtà, questa nuova dimensione, potete trovare la vostra vita più significativa e soddisfacente rispetto ad ora. La vostra bontà tri-dimensionale può essere innalzata, aumentata e anche *illimitata* con l'aggiunta di questa nuova dimensione d'amore. Aggiungendo questa nuova dimensione all'intrinseca bontà che già possedete, avrete aggiunto una quarta dimensione alla vostra vita: starete vivendo dal cuore nell'esprimere le sue virtù quadri-dimensionali.

## Il credere

*"Non credete a qualcosa solo perché l'avete sentito dire. Non credete a qualcosa solo perché molti ne parlano e lo diffondono. Non credete a qualcosa solo perché è scritto nei vostri libri religiosi. Non credete a qualcosa sulla mera autorità dei vostri insegnanti e anziani. Non credete alle tradizioni perché si tramandano da molte generazioni. Ma dopo l'osservazione e l'analisi, se trovate qualcosa che si accorda con la ragione e porta bene e beneficio a ciascuno e a tutti, allora accettatela e vivetela di conseguenza."* – Buddha<sup>29</sup>

<sup>29</sup> <http://www.quotationspage.com/quote/4692.html>

Queste parole del Buddha sono vere oggi come lo erano 2500 anni fa. Sono particolarmente rilevanti per la Pratica Quando-Quale-Come perché il Buddha, nella sua ricerca della verità, non aderì ad alcuna fede o pratica spirituale specifica. Sperimentò vari approcci a Dio o a qualche ultima realtà, ma non ne trovò nessuna che lo soddisfacesse. Poi espresse le ormai famose Quadruplici Verità e l'Ottuplice Sentiero che portano alla fine della sofferenza.

La parola *bodhi* viene dalla radice sanscrita *budh* che significa risvegliare, pertanto il Buddha è colui che è risvegliato. Fondamentalmente, ciò significa che un Buddha si è risvegliato al suo sé superiore. Di conseguenza, se i praticanti di Quando-Quale-Come riescono a quietare la mente, a essere presenti nel momento e ad osservare, possono anche risvegliarsi al sé superiore. Pertanto, nella quiete creata da questa pratica, il suono e la luce del sé superiore possono essere sperimentati in quanto trasmessi attraverso il cuore energetico. Curiosamente, potremmo dire che il Buddha stava praticando la tecnica Quando-Quale-Come della sua era. Le sue conclusioni sulla natura della vita furono essenzialmente di fede agnostica.

“Questo sentiero non è di proprietà di nessuno e di nessuna organizzazione, e coloro che lo percorrono sono fondamentalmente di fede agnostica, vale a dire che non considerano questa pratica affiliata a una religione, sistema di ricerca spirituale, impresa scientifica, sistema di credenza new age o a un maestro spirituale particolari. È una struttura vecchia quanto l'anima stessa, e il suo principio cardine è la continua pratica delle sei virtù del cuore nella propria vita quotidiana. Così facendo, la realtà che vi circonda assemblerà il suo sentiero verso una comprensione superiore adatta in modo specifico per voi.”<sup>30</sup>

Tecnicamente parlando, l'approccio del Buddha alla verità può non corrispondere esattamente in ogni dettaglio a questa citazione di *Vivere dal Cuore*. Ciò non di meno, lo spirito dell'approccio del Buddha è in risonanza con lo spirito di Quando-Quale-Come. Ciò è evidente dal suo illuminato riconoscimento che una struttura per avvicinare una realtà spirituale superiore già da sempre esiste *prima e indipendentemente da* tutte le forme e i sistemi religiosi, spirituali, filosofici e psicologici. Questi sistemi di credenza sono riflessi spazio-temporali di una realtà trascendente, di un Sorgente Intelligenza, di una Struttura d'Informazioni Inderivate, di un Dominio di Unità.

Pertanto, essendo di fede agnostica relativamente all'epoca, il Buddha praticò il suo approccio allo spirito e sedette in meditazione sotto l'albero del bodhi finché non ebbe l'illuminazione sulla causa della sofferenza umana e sul come porle termine. Come risultato della sua perseveranza, pazienza e impegno, per parafrasare l'ultima citazione: *la realtà che lo circondava assemblò il suo sentiero verso una comprensione superiore adatta in modo specifico per lui.*

Dunque, che cosa il Buddha ci consiglia di fare? Ci consiglia di mettere alla prova qualsiasi pratica verso cui ci sentiamo attratti e poi osservarla e analizzarla. Se essa “si accorda con la ragione e porta bene e beneficio a ciascuno e a tutti, allora accettatela e vivetela di conseguenza”.

---

<sup>30</sup> *Vivere dal Cuore*, pag. 8

Potremmo concludere con le parole del Buddha che:

- *L'osservazione* è resa possibile quietando la mente e le emozioni, e ciò porta a sentire la voce del cuore.
- *L'analisi* è l'attività mentale che segue all'ascolto della voce del cuore.

Da questa relazione simbiotica viene la possibilità che, con perseveranza, pazienza e impegno, la realtà infine assemblerà "il suo sentiero verso una comprensione superiore adatta in modo specifico per voi".

Se siamo disponibili a *mettere alla prova la teoria* praticando Quando-Quale-Come, allora dovremmo osservare e analizzare i nostri atteggiamenti interiori e comportamenti esteriori in relazione alla nostra pratica. Se, attraverso questa osservazione e analisi, la nostra pratica ci sembra ragionevole e che "contribuisce al bene e beneficio di ciascuno e di tutti", allora la nostra fiducia crescerà e così il nostro crederci. Questo approccio concorda con il consiglio del Buddha.

Ci sono, tuttavia, due paragrafi in *Vivere dal Cuore* che lasciano intendere che la Pratica Quando-Quale-Come rientri in un più grande piano. Questi passaggi vanno suggerendo che il credere in questo più grande piano accrescerà il potere della nostra pratica, rendendola così più efficace e di maggior servizio per l'umanità. La sezione 3 di *Vivere dal Cuore* ha per titolo *l'Intenzione Cuore-Mente*. Qui sotto un estratto:

"Praticare semplicemente una nuova disciplina non attrae il suo pieno potere. Deve esserci la credenza sussidiaria – un'autenticità nella pratica – che ciò che si sta facendo fa parte di un più grande piano che è connesso, come i mattoni di una parete, a un più grande proposito.

Spesso ci vuole un po' prima che questa credenza sussidiaria maturi il suo potere. Non è qualcosa che si può produrre artificialmente. In un certo senso, fa parte della curva di apprendimento e cresce nel corso del tempo man mano che vi sentite più a vostro agio con la pratica o la tecnica."<sup>31</sup>

Questi sono commenti interessanti sul ruolo del credere nella pratica. Negli stadi iniziali di questo lavoro, deve esserci "un'autenticità nella pratica" basata sul credere che la pratica è connessa a "un più grande piano... a un più grande scopo". Notate che non ci viene chiesto di credere nella pratica in sé, ma di credere a un più grande piano che *contiene* la pratica. (Bisogna qui dire che il credere ha una parte importante, ma questo passaggio ci indirizza ad ampliare ciò che crediamo). Questo piano o scopo è descritto come una credenza sussidiaria. Parleremo tra breve di questo più grande piano.

La citazione prosegue spiegando che quando iniziamo ad afferrare questo più grande piano – il *livello di macro-visione* collegato al nostro scopo e destino come specie – accumuliamo maggior potere per la nostra pratica a *livello di micro-visione* come anime-personalità individuali *all'interno della specie*. In altre parole, quando noi, come individui, contribuiamo intenzionalmente con le nostre emozioni positive al Campo Energetico

---

<sup>31</sup> *Vivere dal Cuore*, pag. 25

Umano Collettivo, stiamo direttamente servendo la realizzazione dello scopo e destino della nostra specie al livello del macro.

Se la visione di questo più grande piano e scopo risuona dentro di voi, se vi fa sentire bene dentro, se vi sembra giusto per voi, se vi entusiasma e risveglia il desiderio di impegnarvi nei suoi obiettivi, allora vi è una parte di voi che ci crede. Questa parte è, molto probabilmente, il vostro sé superiore. Lo sentite nel cuore.

Se siete attratti dal Materiale WingMakers/Lyricus con la sua macro-visione di un piano più grande e di uno scopo più ampio per l'umanità, allora deve esserci qualcosa che vi fa credere in questo materiale. Se sentite questa attrazione magnetica, allora il vostro campo di energia è in risonanza con l'impronta energetica posta nel Materiale WingMakers e del Lyricus. Anche se non abbiamo prova materiale che questo materiale sia vero, molti di noi hanno tutta la prova che serve perché *noi sentiamo la sua correttezza nei sentimenti che ci vengono dal cuore*. In questi sentimenti giace la fiducia e il riconoscimento.

Fino ad ora il Materiale ci ha chiesto poco. Infatti, so che molte persone lo hanno criticato perché non sembrava di valore pratico nell'aiutarci a risolvere i problemi del mondo. Tale posizione è discutibile, ma ora il dibattito è diventato inutile grazie al concetto di Event Temples e ai nuovi contenuti collegati alla maestria emozionale di sé. Questo Materiale impegna la comunità WingMakers in una nuova fase di attività che è soprattutto al servizio del genere umano attraverso la pratica specifica Quando-Quale-Come.

### **Il più grande piano e scopo**

Questo più grande piano e scopo è una visione del nostro futuro come specie. È una bellissima e ispirante visione in cui possono essere coinvolti tutti coloro che praticano la maestria emozionale di sé e la tecnica Quando-Quale-Come. È una nostra scelta. Se vi sentite in risonanza con le idee di *Vivere dal Cuore*, allora le parole che seguono dovrebbero essere particolarmente piene di significato:

“Vi è un'incredibile accumulo di energetiche tri-dimensionali, e queste bloccano le energetiche superiori generate dalle vostre pratiche superiori. Ma sono proprio queste condizioni, o catalizzatori, che trasformano o bruciano le vecchie energetiche e creano lo spostamento verso le dimensioni superiori dell'essere. Tutto questo rientra nel motivo della vostra incarnazione: trasformare l'accumulo delle griglie energetiche tridimensionali in griglie di dimensione superiore che possano modificare queste energetiche e trasferire il pianeta e i suoi "visitatori" nella successiva incarnazione nell'ottava superiore di nuove energie, nuove scoperte e al supremo destino che supporta il Gran Portale.”<sup>3233</sup>

<sup>32</sup> Il **Gran Portale** è l'irrefutabile scoperta scientifica dell'anima e come essa viva ed esegue le sue funzioni nello strumento umano. Il Gran Portale è la più profonda scoperta dell'umanità in quanto stabilisce l'interconnessione della specie tra tutti i suoi membri.

<sup>33</sup> *Vivere dal Cuore*, pag. 25

Secondo questo estratto, la pratica individuale Quando-Quale-Come e la pratica comunitaria degli Event Temples sono azioni che sostengono la futura scoperta del Gran Portale. Questa idea è supportata dai riferimenti nello scritto della *Filosofia, Camera Quattro* dei WingMakers, che spiega che tutte le credenze si basano su dei sistemi di energia. È giusto dire che la Pratica Quando-Quale-Come è un sistema di credenze e, pertanto, si basa su un sistema di energia. Questo specifico sistema di energia, parlando in generale, consiste nell'anima, nelle sei virtù e nel cuore energetico.

Lo scritto della *Filosofia, Camera Quattro* illustra i sistemi di energia incastonati nel nostro DNA, e che la natura della vita nei mondi tri-dimensionali ha creato un sistema di energia di sopravvivenza all'interno della specie umana. Di conseguenza, l'umanità della Terra ha creato dei sistemi di energia che si basano sul sopravvivere. Qui sotto una citazione da "*Credenze e loro sistemi di energia*":

"All'interno dei confini del sistema di energia basato sulla sopravvivenza, vi sono zone di transizione che permettono il ri-allestimento del proprio sistema di credenza in accordo con i sistemi di energia cosmologici e multidimensionali. Pensate a queste zone di transizione come portali isolati di energia che intersecano il sistema di energia dominante della specie umana, in modo non dissimile dai vortici di energia che intersecano lo spazio".<sup>34</sup>

Queste zone di transizione sembrano assomigliare a questa descrizione presente in *Vivere dal Cuore*:

"È una falsa concezione credere che l'intera matrice della realtà si conformi alla Legge di Attrazione o che la mente possa dirigere la materia con precisione e coerenza. Nondimeno, ci sono sacche di realtà dove la vostra intenzione o potere del pensiero-credenza possono essere condizionanti e la realtà si adeguerà al vostro pensiero-credenza, a volte con notevole precisione. La Pratica Quando-Quale-Come è uno di questi luoghi o "sacche" che potete ritagliare dalla matrice della realtà influenzandola con la vostra intenzione cuore-mente. Di fatto, questo fa parte della pratica in un senso più ampio."<sup>35</sup>

Queste "sacche di realtà" citate in *Vivere dal Cuore* sembrano essere strettamente correlate o identiche alle zone di transizione descritte in *Credenze e loro sistemi di energia*. Queste zone di transizione sono come "portali isolati di energia" o "sacche di realtà" che "adegueranno il [nostro] pensiero-credenza" come descritto sopra. Noi possiamo creare queste sacche di realtà con la nostra intenzione cuore-mente.

Se noi possiamo creare queste sacche di realtà, allora non è pretendere troppo credere che gli insegnanti del Lyricus possono *anche* loro creare queste sacche di realtà. Le sacche di realtà create dal Lyricus Teaching Order sono le zone di transizione da loro chiamate Zone Tributarie e il Gran Portale. Potremmo riflettere che le nostre "sacche di realtà" auto-create sono come mini o micro-zone di transizione in risonanza con le più

<sup>34</sup> *Filosofia dei WingMakers, Camera Quattro | Credenze e loro sistemi di energia, pag. 2*

<sup>35</sup> *Vivere dal Cuore, pag. 22*

grandi zone di transizione del Lyricus. La nostra pratica potrebbe basarsi su una Zona Tributaria che può condurre alla scoperta del Gran Portale.

Pubblicato sul sito WingMakers.com nel 2001, lo scritto della *Filosofia, Camera Quattro* presenta una panoramica del più grande piano e scopo per l'umanità. Descrive le Zone Tributarie fisiche che saranno create per il nostro spostamento in una realtà più ampia. Ora, nel 2007, i nuovi concetti appena introdotti dall'Event Temples: la maestria emozionale di sé, le virtù del cuore e la Pratica Quando-Quale-Come sembrano supportare e operare direttamente con una tale Zona Tributaria.

In ogni caso, se il vostro sistema di credenza si basa sul sistema di energia delle virtù del cuore che emanano dall'anima, risuonerà alla zona di transizione del Gran Portale. Perché? Perché il Gran Portale è intrinsecamente correlato all'anima. Il tutto riguarda l'anima e la sua scoperta da parte dell'umanità. Volendo enfatizzare, riporterò la citazione da *Vivere dal Cuore*:

“Tutto questo rientra nel motivo della vostra incarnazione: trasformare l'accumulo delle griglie energetiche tridimensionali in griglie di dimensione superiore che possano modificare queste energetiche e trasferire il pianeta e i suoi “visitatori” nella successiva incarnazione nell'ottava superiore di nuove energie, nuove scoperte e al supremo destino che supporta il Gran Portale.”<sup>36</sup>

Pertanto, noi stiamo molto probabilmente dirigendoci verso il Gran Portale tramite la Zona Tributaria dell'Event Temples. Di conseguenza, la Pratica Quando-Quale-Come non è un'attività isolata: è una pratica che allevierà la sofferenza umana a breve termine. Il suo obiettivo a lungo termine, comunque, è radicato in una *rivoluzione piuttosto che in una evoluzione* perché ha il potenziale di sostenere la scoperta dell'anima umana e la natura multidimensionale dell'esistenza umana: in altre parole, il *Gran Portale*.

La nostra partecipazione all'esperimento dell'Event Temples e nella pratica della maestria emozionale di sé è un salto quantico nella storia del nostro pianeta. Non sottovalutate il suo valore. Non perdetevi questa opportunità di essere un rivoluzionario della coscienza spirituale. La maggioranza di noi non sa per nulla da dove è venuta prima di essere questa vita. Noi abbiamo una scarsa idea di dove andremo dopo. Abbiamo una scarsa idea del perché siamo qui. Eppure, una cosa sembra ovvia: siamo stati attirati da qualcosa che è molto più grande di noi. Siamo stati attratti dalla luce come la falena dalla fiamma ma, diversamente dalla falena, noi siamo entità progettate con il libero arbitrio. Se scegliamo di lavorare e vivere dal cuore, possiamo fare la differenza nel passaggio del nostro pianeta dal mondo tri-dimensionale dell'ignoranza, della separazione e della paura a quello della comprensione, dell'unità e dell'amore.

---

<sup>36</sup> *Vivere dal Cuore*, pag. 25 – Anche se troppo complesso da approfondire qui, i “visitatori” di cui si parla in questa citazione fanno riferimento a quelle entità che si stanno incarnando in questo periodo sul pianeta al fine di partecipare al cambiamento dimensionale e i suoi effetti. Vedi *Il Cuore Energetico: il suo scopo nel destino umano*, pag. 2



## Un imperativo spirituale

Il nostro sistema solare ha un appuntamento con un flusso di potenti nuove energie che irradiano dal centro della nostra galassia. Entreremo nel pieno di questo flusso di energia intorno al 2012. In questo scritto, i dettagli degli effetti di questa congiunzione cosmica sono pochi ma, in generale, saremo esposti a un nuovo tipo di luce. Una delle ragioni per cui siamo incoraggiati a lavorare con la maestria emozionale di sé è per attenuare l'impatto di queste nuove forze sui nostri corpi energetici. Sembra che questa nuova energia abbia una stretta affinità con il nostro cuore energetico. Imparando a praticare Quando-Quale-Come con l'incorporazione delle sei virtù del cuore nei nostri campi di energia individuali, atteneremo di molto lo stress per il nostro strumento umano. Lo stesso vale per il Campo Energetico Umano Collettivo. Più questo campo collettivo arriva ad avvicinarsi alle nuove energie in arrivo, più facile sarà per l'umanità adeguarsi alle più elevate frequenze del nostro pianeta. Maggiore la disparità, più grande la reazione tra le vecchie frequenze e le nuove.

Potrebbe essere paragonato alle condizioni atmosferiche che si producono quando una massa di aria fredda si scontra con una massa di aria calda. Se la differenza di temperatura tra le due masse è ampia, allora ne risultano spesso condizioni atmosferiche violente. Quando la differenza di temperatura è minima, le condizioni atmosferiche che ne seguono sono deboli o insignificanti.

Presumendo che questa analogia si applichi all'impatto del 2012, sarebbe molto meglio che il Campo Energetico Umano Collettivo adegui la sua temperatura emozionale quanto più vicino possibile alla massa d'aria in arrivo così da evitare reazioni violente. Ovviamente, se il Campo Energetico Umano Collettivo è influenzato da questa elevata frequenza energetica, allora anche tutti i Campi Energetici Umani Collettivi saranno influenzati.

Tenendo in considerazione tutto questo, i praticanti di Quando-Quale-Come hanno un duplice compito da adempiere al fine di prepararsi per questo evento. Per prima cosa, noi dobbiamo aumentare la frequenza vibratoria dei nostri campi di energia così da poter più facilmente fonderci con le energie in arrivo. Ciò significa che instilliamo energie emozionali positive nei nostri campi individuali. Facendo questo, automaticamente aumentiamo l'energia emozionale positiva del Campo Energetico Umano Collettivo. Secondariamente, possiamo servire l'umanità nel modo più pratico trasmettendo le sei virtù del cuore quanto più spesso e abilmente possibile a quante più persone possibili. Per cui, attraverso la Pratica Quando-Quale-Come, noi possiamo contribuire a elevare il livello del Campo Energetico Umano Collettivo prima e dopo l'impatto.

Infatti, i nostri servizi saranno necessari durante tutto questo secolo dato che queste energie sono trasformative per il campo di energia del pianeta. Per esempio, quando una potente tempesta si avvicina alla costa solleva il livello del mare che poi ritorna al suo livello abituale una volta passata. Ciò nonostante, queste tempeste sono così potenti da trasformare i contorni di una costa. In modo simile, questa energia cosmica modificherà i contorni del nostro ambiente planetario. L'unica differenza rispetto all'analogia è che se è

la tempesta che viene verso di noi, qui è il pianeta che va verso l'energia. Non si tratta della fine del mondo, ma dell'inizio di una nuova fase del vivere umano.

Per prosperare nelle energetiche di questo nuovo mondo, dovremo essere in possesso delle energetiche che sono in linea con esse. Potreste domandarvi: "Come possiamo ottenere queste nuove energie se il nostro pianeta non le ha ancora incontrate?" È molto probabile che gli insegnanti del Lyricus conoscano già la natura e gli effetti che incontreremo; pertanto, possono guidarci a come sviluppare questa energia in noi stessi prima del suo impatto sul nostro pianeta. Le istruzioni e le pratiche associate con il sito Event Temples (e in misura minore ai siti WingMakers e Lyricus) sono gli elementi chiave di questa preparazione. Come detto in precedenza, è del tutto possibile che il sito Event Temples sia una Zona Tributaria.<sup>37</sup>

Ci è poi stato dato un modello per innalzare i nostri campi di energia individuali prima di questo importante cambiamento della qualità dell'energia sul pianeta. Questo modello viene spesso definito come una piattaforma o struttura per la nostra Pratica Quando-Quale-Come. Noi sappiamo che la piattaforma consiste, in parte, delle sei virtù del cuore. Il nostro compito è sviluppare le frequenze di queste virtù nel nostro campo emozionale e mentale. La capacità di innalzare la qualità dei nostri campi al punto da poter sostenere la presenza conscia delle sei virtù del cuore è indicativa di un preciso livello di coerenza. Ciò significa che si può esprimere una virtù internamente ed esternamente quando se ne presenta la necessità. Questa è l'arte dell'autenticità, perché ciò che esprimete all'esterno è identico a ciò sentite all'interno. Voi siete in realtà ciò che conta: l'essere autentici nei vostri pensieri, emozioni e azioni. Voi siete fermamente allineati a partire dall'anima fino a terra: la coscienza individualizzata che collega Cielo e Terra.

Sembra che i prossimi cinque-sette anni saranno particolarmente difficili per la razza umana. Al fine di minimizzare gli effetti del nostro passaggio attraverso questo flusso di energia galattica, è solo sensato preparare noi stessi e gli altri all'impatto. La cosa non è molto diversa dal prendere delle precauzioni prima che arrivi il brutto tempo.

Pertanto noi, come individui che sono stati attratti da questo Materiale (tralasciando la domanda sul perché), non dobbiamo mancare l'opportunità di servire il pianeta durante questa transizione. Di fatto, le nuove condizioni in cui vivremo *dopo* il cambio delle energie, ci richiederà di fare degli aggiustamenti. Quelli di noi che sono partiti avvantaggiati grazie alla Pratica Quando-Quale-Come, hanno una certa responsabilità a passare questa conoscenza e pratica agli altri. Abbiamo anche la responsabilità di favorire il cambiamento del Campo Energetico Umano Collettivo verso uno stato emozionale positivo. Ricordatevi dello scontro tra masse d'aria. In pratica, i nostri sforzi per bilanciare le temperature emozionali prima piuttosto che dopo è un imperativo spirituale.

Un punto importante: qui non si tratta di fare del proselitismo o di salvare le anime di chi può non riuscire ad attraversare il passaggio. Questo è un vecchio modello della realtà

---

<sup>37</sup> Che questo materiale sia per voi nuovo o meno, raccomando caldamente di rivedere lo scritto Filosofia, Camera Quattro alla luce di questa nuova pratica.

che sta venendo rapidamente rimpiazzato da un nuovo modello. Parlando in termini pratici, sembra solo logico che chi ne sa di più su questi temi rispetto a noi (il Lyricus Teaching Order) ben conosca il cambiamento dimensionale in arrivo. Lo fa introducendo nuovi modelli di realtà... realtà che sono più adatte alle nuove dimensioni di energia in cui presto vivremo.<sup>38</sup>

Quindi, come praticanti della maestria emozione di sé, siamo in un nuovo modello di realtà che si identifica nel modello trasformazione/maestria. (Ricordate il tracciare-trattare-trasformare.) Il vecchio modello di realtà si identificava nel modello evoluzione/salvezza che, fundamentalmente, insegna che si può raggiungere Dio attraverso un intermediario del clero.

Questi due modelli si stanno dirigendo verso un modello di sintesi in cui noi possiamo salvarci attraverso la maestria e trasformazione. In questo nuovo modello, la forza salvifica viene dal nostro stesso essere interiore e non da qualche fonte esterna. Di conseguenza, i praticanti non salvano gli altri convincendoli a praticare la maestria emozionale di sé; stanno, invece, volgendo le emozioni negative in positive. I praticanti stanno "immettendo" le virtù nel campo delle attività umane. Pertanto, i praticanti stanno pulendo l'ambiente emozionale attraverso l'introduzione delle energetiche positive del cuore. Mentre salvano se stessi, automaticamente portano nel Campo Energetico Umano Collettivo le energetiche positive che altri possono utilizzare per auto-salvarsi. Questo dà a milioni di individui l'opportunità di scoprire da soli queste energetiche, poiché un'atmosfera emozionale limpida è sana e positiva, e incoraggia questa esplorazione già di per sé; di fatto, gli altri sono ansiosi di scoprire la fonte di queste energie rinnovatrici che stanno percependo nel loro campo di energia individuale.

La nostra pratica può invertire la marea, ma affinché ciò accada noi dobbiamo compiere il lavoro. Imparare ad essere coerenti è l'arte dell'autenticità, e ciò porta effetti potenti che possono trasformare il campo emozionale negativo del nostro pianeta in un campo emozionale positivo. Un campo di tal genere può sostenerci verso la scoperta del Gran Portale. È un vero privilegio partecipare a questo processo. Infine, che tu sia già un praticante, che stia considerando di unirti a noi o solo curioso su questo tema, ti dò il benvenuto come compagno esploratore con apprezzamento, compassione, perdono, umiltà, comprensione e ardimento, mentre viaggiamo insieme su questo incredibile pianeta che chiamiamo Terra.

---

<sup>38</sup> È possibile che per implementare questi cambiamenti, creino Zone Tributarie come l'Event Temples. [

## SUGGERIMENTI PER LA PRATICA

*"Chiunque ami i fiori è sulla via del cuore. Chiunque senta imperioso il desiderio delle vette è sulla via del cuore. Chiunque pensi in modo puro è sulla via del cuore. Chiunque conosca i mondi supremi è sulla via del cuore. Chiunque sia pronto per l'Infinito è sulla via del cuore. Così chiameremo tutti i cuori a manifestare la Sorgente."* <sup>39</sup>

I punti che seguono sono fattori che possono essere di supporto alla Pratica Quando-Quale-Come, e potete riconoscerne alcuni tratti dallo scenario di *Una nuova giornata nella vita di...* descritto nella sezione 3. Questo elenco di qualità e suggerimenti è interessante poiché è prodotto dalla pratica stessa. In altre parole, la nostra esperienza della Pratica Quando-Quale-Come crea un deposito di conoscenza e saggezza utile come guida per un ulteriore miglioramento della nostra pratica.

Potreste pensare anche a questi suggerimenti come a un *come più ampio* nel praticare la maestria emozionale di sé. Così come impariamo *come* applicare le virtù nella struttura Quando-Quale-Come, possiamo anche imparare *come* applicare Quando-Quale-Come nella più ampia struttura della maestria emozionale di sé. In altre parole, questi sono suggerimenti su come monitorare e adeguare il vostro stato psicologico per una pratica più efficace.

Molti di questi suggerimenti e di questi termini si trovano con altri nomi in altre pratiche spirituali. Che siano antiche o moderne, orientali o occidentali, religiose o filosofiche, queste pratiche sono sorprendentemente simili perché tutte loro, compresa Quando-Quale-Come, si basano sulla nostra comune psicologia umana. Pertanto, sotto la superficie del nostro condizionamento culturale si trova l'essenza della nostra umanità con le sue componenti fisiche, psicologiche e spirituali. Ogni pratica indirizzata a integrare queste componenti genererà delle strategie per ottenere questo obiettivo con il minimo spreco di energia. Il fatto di avere nomi diversi secondo le diverse culture non nega la loro utilità o efficacia fin tanto che le pratichiamo con dedizione.

**Accettazione** – Questo termine è strettamente legato all'arrendersi. Indica un atteggiamento di disponibilità ad accettare la realtà in ogni situazione. L'accettazione è il lasciare andare la negazione. È particolarmente potente nell'applicazione delle virtù verso se stessi. L'accettazione ha molto a che fare con l'ardimento, l'umiltà e il perdono. Anche se possiamo aver accettato varie verità negative in molte aree della nostra vita, noi generiamo ancora pensieri, sentimenti, atteggiamenti e comportamenti negativi che dobbiamo costantemente pulire. Facciamo questo affrontandoli, accettandoli per quello che sono e continuando a praticare la maestria emozionale di sé.

Il grande vantaggio che abbiamo nel superare le emozioni negative è sapere che possiamo praticare la maestria emozionale con la Pratica Quando-Quale-Come e i vari esercizi di meditazione che ci sono stati dati. In ogni caso, alla fine il nostro atteggiamento di accettazione si capovolgerà quando passeremo dall'accettare le nostre negatività all'accettare le nostre positività. Allora saremo in un nuovo stadio di sviluppo

---

<sup>39</sup> *Cuore*, paragrafo 390 – Agni Yoga Society Inc., 1932

dove accettazione significa che noi affrontiamo la verità riguardo l'espansione della nostra dimensione individuale dall'ego-personalità tri-dimensionale alla dimensione superiore dell'anima-personalità.

**Allineamento** – È la capacità di rimanere centrati in uno stato di apertura al cuore energetico e alle sei virtù che irradiano dal sé superiore. Quando si presentano le circostanze, le situazioni o gli incontri che ci riportano verso l'ego-personalità, che producono emozioni negative, noi ci ri-allineiamo ricordandoci di eseguire la meditazione-visualizzazione della Griglia delle Sei Virtù del Cuore. Questo ripristinerà il nostro allineamento alle frequenze superiori del cuore e dell'anima.

**Consapevolezza** – Durante il giorno, fare lo sforzo di essere presenti nel momento. Questo è importante perché ci permette di percepire quando applicare le virtù a una situazione. Ricordate che la situazione include anche voi, per cui include i *vostr*i pensieri, sentimenti, atteggiamenti, comportamenti, abitudini e reazioni verso le esperienze momento per momento della vostra giornata.

**Costanza** – La costanza è una necessità mai abbastanza valorizzata. La grande energia posta nella Pratica Quando-Quale-Come, se seguita da interruzioni dovute ad altre attività, a lungo andare non porterà a un servizio efficace. La moderata via di mezzo è un atteggiamento di provata efficacia in molte discipline, specialmente nelle sfumature delle pratiche psico-spirituali. È molto utile definire un programma e fare del proprio meglio per rispettarlo; naturalmente, ci sono sempre dei momenti in cui non è possibile rispettarlo, ma il fatto di avere un programma e doverci ritornare è un notevole vantaggio ad essere costanti nella pratica.

**Crisi** – Tutti noi sperimentiamo dei periodi di crisi della nostra vita. Pur essendo spesso situazioni molto difficili da attraversare, sono anche opportunità per apprendere le lezioni importanti che la vita sa offrire. Si possono acquisire preziose informazioni praticando Quando-Quale-Come in questi momenti.

### Effetti della pratica

Ecco alcuni effetti della pratica:

- **Emersione** – È la sempre maggiore frequenza con cui le virtù si manifestano nella nostra coscienza. Quando ci impegniamo attivamente nella pratica, attiriamo le virtù del cuore. Ciò produce un impulso verso la maestria emozionale di sé e una più stretta connessione con il sé superiore.
- **Rafforzamento** (*Empowerment*) – Ci sentiamo più forti grazie alla nostra sempre maggiore capacità di controllo emotivo. Invece di essere vittime dei nostri attaccamenti e desideri, siamo sempre più in grado di gestirli.
- **Libertà di essere se stessi** – Probabilmente questo dovrebbe leggersi come: libertà di essere il proprio *reale* sé. Man mano che ci allineiamo sempre più con il cuore energetico e l'anima, acquisiamo fiducia e un senso di amorevole unità con tutta la

vita. Questo ci dona la libertà di essere noi stessi e lasciar cadere le maschere dell'ego e le sue strategie difensive.

- **Maggiore luce** – La nostra visione interiore cresce con la pratica. Questa nuova luce accresce la capacità di applicare le sei virtù con più efficacia. Man mano che la nostra visione interiore si sviluppa, aumenta anche il nostro potere nel muovere e tramettere le virtù con precisione.
- **Riallineamento rapido** – In qualunque situazione emozionale difficile ci troviamo e che genera emozioni negative, il nostro lavoro costante con Quando-Quale-Come ci dà la capacità di ri-allinearci con il nostro cuore e le sue virtù. Invece che trovarci immersi nel turbine emozionale della situazione, riusciamo a saltarne fuori più rapidamente poiché abbiamo sviluppato il moto verso il cuore e le energetiche del sé superiore: le sei virtù.
- **Energia rinnovata** – La capacità di mantenerci in allineamento con il cuore energetico incrementa la nostra energia ad ogni livello dell'essere. Inoltre, restando allineati con le nostre frequenze superiori recuperiamo più rapidamente energia.

**Intenzione** – L'intenzione è ciò che alimenta la pratica. Questa parola è collegata a desiderio e volontà. *Vivere dal Cuore* parla della questione del desiderio. Là, il desiderio malriposto è descritto come un impedimento alla Pratica Quando-Quale-Come; qui, invece, il desiderio è collegato alla nostra sete di significato, alla nostra fame di cibo spirituale. Il desiderio di ricerca della verità arriva a chiudere il cerchio nel desiderare di praticare la verità che sentiamo nel nostro cuore. Quando il giusto desiderio infiamma il nostro cuore, usiamo la nostra volontà per applicare i nostri sentimenti alle nostre azioni. Quando abbiamo questo desiderio, attiviamo la nostra intenzione cuore-mente. Questa intenzione è la forza necessaria per un'efficace Pratica Quando-Quale-Come. Senza l'intenzione perdiamo quelle capacità "laser" del transfer di energia. L'intenzione è la forza direttiva della volontà, e la volontà è il potere propellente del desiderio.

**Ricercare i risultati** – I risultati della pratica diventeranno evidenti nel tempo. Non serve cercarli perché saranno i risultati a trovare voi. Gli effetti del vostro impegno nel praticare le virtù del cuore sbocceranno come fiori che il giorno prima non si trovano da nessuna parte e il giorno dopo sbucano nel cortile di casa. Richiamare le virtù del cuore è un'azione naturale dello spirito umano e gli effetti della vostra intenzione cuore-mente saranno naturali e spontanei.

**Mantenere la prospettiva** – La prospettiva è quella dell'anima o del sé superiore che osserva l'ambiente limitato e limitante della realtà tri-dimensionale. Dedicate un po' di tempo a studiare la struttura presentata nella sezione 2. Anche se vi sembra troppo complessa o strana da credere, prestatele almeno un po' di attenzione imparziale con cuore e mente aperta.

In breve, la prospettiva dell'anima è che Voi – la parte della vostra coscienza che si estende nello spaziotempo, nella terza dimensione – siete un sé individualizzato tra miliardi di altri, e state partecipando al grande esperimento di spiritualizzare la materia materializzando lo spirito. Voi – l'ego-personalità e praticante della maestria emozionale

di sé – state cercando di affinare il vostro campo di energia così che possa esprimere le energie meno dense della vostra controparte superiore, l'anima.

Per questo ci potrebbe volere un po' di tempo, quindi siate pazienti e non scoraggiatevi quando perdetevi il controllo e vi spostate nel virale negativo. Ri-allineatevi. Ri-osservate il quadro più ampio, la pratica allargata, la struttura cosmica da cui provenite... per servire il grande esperimento della Sorgente Primaria.

**Gestire le aspettative** – Uno degli aspetti più importanti nel praticare Quando-Quale-Come è la gestione delle aspettative verso i risultati. Quando esprimiamo le virtù in una situazione, le inviamo aspettandoci un risultato pre-definito? Se ci aspettiamo una specifica risposta dal ricevitore dei nostri transfer di energia, allora non siamo neutrali. Aspettarci particolari atteggiamenti o comportamenti dagli altri in conseguenza della nostra pratica è proiettare i nostri desideri su di loro.

Le virtù del cuore non sono strumenti per imporre la nostra personale visione del mondo sugli altri. Le virtù sono energie universali d'amore che lasciamo scorrere verso gli altri senza pregiudizi personali. La sfida per il praticante è lavorare per neutralizzare il desiderio dell'ego che pone le condizioni del "successo".

**Meditazione** – È vantaggioso per la pratica della maestria emozionale di sé il prendersi ogni giorno un momento per meditare. Potete adattare le vostre esigenze a questo momento di riflessione e revisione. La pratica giornaliera della meditazione del Circolo Virtuoso è un buon modo per iniziare. Chiunque sia seriamente interessato nella Pratica Quando-Quale-Come dovrebbe impegnarsi a sviluppare l'abitudine a una meditazione quotidiana. Sviluppando questa disciplina, uno già si predispone ai nuovi esercizi che vengono dati sul sentiero della maestria emozionale di sé.

**Neutralità** – Praticare Quando-Quale-Come richiede equilibrio. Dobbiamo imparare ad essere neutrali nel senso che non dobbiamo premiare il bene e punire il male. Non guardiamo dall'alto in basso le nostre mancanze e celebriamo i nostri successi. Noi soppesiamo l'intera situazione o l'incontro senza essere pro o contro qualcuno o qualcosa. Noi diffondiamo le virtù e lasciamo al libero arbitrio del ricevente di accettare o rifiutare ciò che viene liberamente dato. Come le virtù vengono date a noi liberamente dalla Sorgente Primaria, noi le passiamo agli altri come doni del cuore. E nel vero spirito del dare, trasmettiamo le virtù agli altri come *doni, senza aspettarci nulla di ritorno, ma per la gioia di dare*. Non possiamo fare più di questo.

**Osservazione** – La nostra consapevolezza non è passiva, ma attiva. Osserviamo ciò che entra nel raggio della nostra consapevolezza; osserviamo interiormente ed esternamente. La nostra osservazione interiore include pensieri, sentimenti, atteggiamenti, comportamenti, abitudini e reazioni alle esperienze momento-per-momento. Osserviamo questi contenuti della coscienza senza sentirci una buona o cattiva persona, ma come colui che padroneggia l'energia per il servizio e la crescita spirituale.

**Sacrificio** – Questa parola è comparsa in questa guida solo una volta, eppure sta davvero alla base del lavoro di ogni praticante Quando-Quale-Come e di ogni ricercatore

della maestria emozionale di sé. I momenti in cui vi trovate nelle situazioni emozionali più difficili, sono i momenti in cui la vostra ego-personalità resisterà ai vostri sforzi di iniziare l'espressione delle virtù.

Prima abbiamo presentato la pena del momento, quando si soffre veramente troppo per raccogliere le energie del cuore per iniziare la pratica. Vi sono altri momenti, tuttavia, in cui si entra in conflitto con le questioni fondamentali su cui poggia una vita centrata sull'ego. Quando nella vita emergono queste questioni, l'ego-personalità userà tutte le armi del suo arsenale per impedire che il cuore invada il suo territorio.

La pena emotiva che percepite in quel momento di comprensione, comporta la vostra decisione di attivare le virtù del cuore e di fare *l'esatto opposto* di ciò che detterebbe l'ego-personalità. La decisione di unirvi alle forze del cuore e del sé superiore è l'inizio della fine della dominazione della vostra ego-personalità sulla vostra vita. La pena che provate nel corso di questa battaglia è il crollo sacrificale delle mura difensive dell'ego-personalità.

Il sacrificio consiste nella resa all'opposizione al cambiamento da parte dell'ego. Il cambiamento incontra spesso resistenza ed è la resistenza dell'ego a creare la sofferenza. È importantissimo dire che questa non è una morte sacrificale dell'ego, ma il sacrificio delle sue difese, che si oppongono a quelle che vengono percepite come minacce alla sua esistenza. Non è la morte sacrificale dell'ego, ma è la sua trasformazione in strumento dell'anima immortale dedicato al servizio della Sorgente Primaria e al Suo piano per la specie umana.

**Sensibilità** – È la misura della nostra capacità di percepire le informazioni che arrivano alla nostra consapevolezza. Più rimaniamo consapevoli, più informazioni riusciamo a raccogliere su una situazione o un incontro.

**Testare la teoria** – Date alla pratica un'opportunità imparziale. In altre parole, se questa pratica e le idee che la supportano risuonano dentro di voi, *allora praticatela*. Non leggetela per il piacere di leggere un nuovo insegnamento spirituale o come passatempo e, nello stesso tempo, continuare a praticare l'ordine sociale come ego-personalità. Questo è un momento critico nella storia della Terra. Perché perdere questa speciale occasione di partecipare a un grandioso evento con l'essere cinici o scettici senza alcun motivo?

**La pena del momento** – È importante ricordare che quando ci si imbatte in una situazione o un momento particolarmente penoso, potremmo stare troppo male per praticare Quando-Quale-Come. Questa è una cosa naturale e dovrebbe essere accettata per quello che è. Una volta superata la sofferenza, possiamo applicare le virtù che sentiamo come più benefiche per quella particolare situazione.

Un suggerimento: durante questi momenti è utile restare consapevoli di ciò che sta accadendo e osservare la sofferenza. Questo suggerimento potrebbe sembrare strano, ma assumendo la posizione psicologica dell'osservatore, la sofferenza in qualche modo si riduce o non ci si sente più completamente assorbiti in essa.



**Tracciare** – Tenere un diario psico-spirituale della nostra pratica può essere di gran utilità per tracciare i nostri progressi. Con il passare dei mesi, possiamo riguardare le nostre esperienze passate e vedere come abbiamo gestito le molte e differenti situazioni della nostra pratica.

**Alti e bassi della pratica** – Come ogni cosa nella vita, nel praticare Quando-Quale-Come abbiamo giornate buone e giornate cattive. Ciò è specialmente vero quando lavoriamo con le emozioni. Alcuni giorni potremmo passare più tempo in uno stato negativo che non in uno positivo. Questo è il motivo per cui è bene sviluppare un atteggiamento di neutralità dove non ci esaltiamo troppo per i nostri successi o ci abbattiamo troppo per i nostri fallimenti. Prendendo la via di mezzo tra questi opposti, evitiamo l'attaccamento al risultato o, come detto prima, alla ricerca del risultato. L'atteggiamento dell'accettare il bello con il brutto aiuta anche ad addolcire le montagne russe emotive che viviamo ogni giorno. Ora, almeno, abbiamo gli strumenti e i metodi per saperle gestire.

Un punto importante da ricordare è che tutti noi abbiamo un centro di gravità emozionale. Possiamo essere bersagliati da varie situazioni emozionali nel corso di una giornata o anche di un mese, ma i nostri sforzi nel restare allineati con le virtù ci aiuteranno moltissimo a ripristinare il nostro centro di gravità emozionale.

## ANNOTAZIONI SULLE VIRTÙ

*"I confini dell'anima nel tuo andare non li potrai scoprire, neppure se percorrerai tutte le strade." – Eraclito*

### **Una selezione di voci dal diario di meditazione**

Ciò che segue è una selezione di alcune voci del mio diario sulle sei virtù del cuore che vengono dalla mia pratica meditativa. Queste registrazioni sono offerte solo come esempi, ma va bene se contribuiscono a fornire un utile approfondimento. Le voci sono elencate in ordine cronologico senza le date corrispondenti (primavera 2006). Potete notare che l'ordine è diverso rispetto a quello utilizzato in questa guida, e ciò semplicemente perché ho meditato sulle virtù in ordine orario osservando il diagramma nello scritto *L'Arte dell'Autenticità: un imperativo spirituale*. Se non per l'eliminazione di informazioni personali e correzioni grammaticali, queste voci riflettono i miei pensieri e sentimenti al tempo della loro registrazione. Ogni paragrafo presenta tutto o parte dei commenti di quella giornata.

### **Apprezzamento**

Ciò che più intensamente mi è venuto in mente è che l'apprezzamento è legato alla consapevolezza. E non una semplice consapevolezza, ma una consapevolezza decentrata, perché soltanto con questo tipo di consapevolezza sembra possibile apprezzare veramente la propria vita e tutti i dettagli che la costituiscono.

La sensibilità è un altro fattore dell'apprezzamento. Quanto è sensibile lo stato di consapevolezza che si ha? L'insensibilità è un grosso problema nella cultura occidentale di oggi per via della natura materialistica e frammentata delle nostre vite. Pertanto, la sensibilità gioca un ruolo nella profondità o qualità del nostro apprezzamento della vita. Se siamo orientati alla materia, apprezzeremo le cose materiali del mondo. Se abbiamo sviluppato un senso della vita, il nostro apprezzamento si espanderà ad includere la conoscenza percepita dal cuore e le memorie che ulteriormente intensificano il nostro apprezzamento.

Quando provo apprezzamento è per il senso di connessione alla vita e per tutta la sua bellezza. Questo deve essere considerato come spirituale.

Oggi i pensieri sono confusi. Divento consapevole che non voglio essere bloccato in un approccio puramente mentale nel contemplare l'"apprezzamento", ma che voglio anche percepirlo. Può essere importante riconoscerlo, perché ciò suggerisce che l'"intelligenza" dell'apprezzamento sta influenzando la mia coscienza.

### **Umiltà**

L'iniziale sofferenza di essere umili è in realtà una liberazione dalla tirannia dell'ego-personalità, e l'umiliazione iniziale è lasciare andare l'egoismo e liberare il proprio atteggiamento verso una nuova libertà di relazioni equilibrate con gli altri e il mondo.

L'umiltà è la conoscenza del cuore di sapere come e dove ci collochiamo nel mondo dell'anima.

L'umiltà è un freno all'egoismo.

L'umiltà è il rilassamento alla reale conoscenza del proprio posto nello schema delle cose. È la resa di un'immagine illusoria e distorta della "forma della propria vita" rispetto a tutto il resto. La resa di una specifica struttura dell'ego che permette un aggiustamento della coscienza che si allinea con il piano dell'anima.

Oggi mi sembra di stare più nell'umiltà che nel pensare ad essa. Essere nell'umiltà è un'esperienza che rende umili.

L'umiltà non è essere di più o di meno di quello che si è. Così, possiamo dire che lo sforzo di essere umili è lo sforzo di essere se stessi senza alcuna immagine o maschera. L'umiltà è essere l'anima di momento in momento: che si stia lavando i piatti o si stia leggendo, è sempre lo stesso sé ad essere presente tutto il tempo.

Così come i corpi dello spazio cosmico sono posizionati in relazione equilibrata gli uni con gli altri, noi siamo in uno stato di umiltà quando siamo in relazioni equilibrate con gli altri e con noi stessi. L'armonia delle sfere potrebbe applicarsi all'umiltà.

### **Ardimento**

Il mio pensiero iniziale sull'ardimento era collegato all'essere tanto coraggioso da difendere ciò in cui si crede. Oggi ho pensato all'ardimento nel senso di correttezza e giustizia. Se l'ardimento è ergersi contro l'ingiustizia in difesa delle virtù del cuore, allora la giustizia le deve riflettere. Ho pensato a un senso di correttezza universale. Mi sembra che questo senso di correttezza in generale trascenda parzialmente la lingua e la cultura, tranne che nelle visioni più limitate della religione.

L'ardimento è un paradosso nel senso che viene facilmente compreso a livello superficiale: ergersi per difendere ciò in cui si crede. Inoltre, ci sono le qualità secondarie del coraggio, dell'audacia, dell'eroismo, ecc. Tuttavia, la questione per me più profonda è: "Come so che le mie convinzioni sono più valide di quelle di qualcun altro? È più valido il cristianesimo o l'islamismo? La scienza ha più ragione della religione nel definire la realtà? È più corretto che sia lo stato invece che l'individuo a stabilire le regole della realtà? Una persona è più valorosa di un'altra quando si tratta di difendere ciò in cui crede? Chi è più legittimato?"

A un certo punto, l'ardimento deve rivolgersi al suo sé man mano che la logica porta a una più profonda comprensione e le verità minori vengono sostituite da verità più ampie. Se le persone mantengono le "verità" che la logica e la comprensione provano come incomplete (o perfino false), allora stanno facendo a loro stessi un'ingiustizia.

La grande domanda resta: come sappiamo che la forza delle nostre convinzioni (l'ardimento) è giusta? A me sembra che le fondamenta e le basi dell'ardimento devono essere costantemente monitorate rispetto a quel che uno crede a livello di morale ed etica, di correttezza ed equanimità. L'origine di tali riferimenti è un po' un mistero.

Originano dal cuore energetico, che a sua volta le genera dall'anima che le riceve direttamente dalla Sorgente Primaria attraverso la Sorgente Intelligenza? Credo che ciò sia vero, ma perché lo credo? Questa credenza mi dà ardimento, ma come è entrata questa credenza nella mia mente e nel mio cuore?

Se inizio a mettere in dubbio le mie credenze religiose ma non riesco a fronteggiare tali pensieri senza un terribile senso di colpa e di paura, non sto praticando l'ardimento. Ma quando riesco a fronteggiare questi cambiamenti interiori (prodotti dalla logica e dalla comprensione) e riconosco la mia trasformazione, allora sto praticando l'ardimento.

### **Compassione**

Ciò che mi ha colpito è stato che non provavo compassione ma semplicemente ci riflettevo sopra. La cosa mi ha inizialmente allarmato, ma poi ho compreso che le nostre vite quotidiane sono talmente inondate da scene di sofferenze che ci si anestetizza a tutto. Pensavo alla compassione nei termini di massa di umanità e non riuscivo a connettermi.

Quando provo compassione il più delle volte è come risultato del riconoscimento che una data situazione esiste per via di una mancanza di comunicazione, una mancanza di comprensione, una mancanza di forza nell'impegno di comprendere il contesto di un'altra persona o di un gruppo. Le complicazioni nate dall'ignoranza sono la causa del sentimento della compassione e del dolore verso la condizione umana.

Ho associato la compassione con la perdita dell'innocenza di un bambino. Un neonato viene al mondo avendo l'opportunità di una nuova vita e una compassione nasce dal dispiacere che viene nel sapere che questo nuovo nato sarà rapidamente sopraffatto dall'ignoranza e dal pregiudizio dei suoi genitori, dalla società e dalla cultura, nonostante le buone intenzioni di tutti.

La compassione è il desiderio di sollevare le sofferenze degli altri. In questo senso, ho notato che nella mia vita ho espresso la compassione attraverso l'insegnamento. Con questo intendo che ho sempre fortemente identificato l'idea di portare luce agli altri attraverso i miei scritti, le conferenze o la consulenza. Pertanto, il mio senso della compassione è basato su un piano soggettivo e non molto su quello fisico.

La compassione si proietta nel migliorare una condizione sollevandola da inutili sofferenze. Qui la sofferenza è intesa come ciò che impedisce alla luce dell'anima e dello spirito di entrare nella vita di un individuo. A me sembra che questo può esprimersi in vari modi, e dipende dai talenti e dal desiderio di ciascun individuo.

### **Comprensione**

La comprensione è interessante. Mi sembra essere la virtù più ovvia (o forse l'unica) a fare da ponte tra il cuore e la mente, dato che ci sono di certo almeno due forme di comprensione. La prima comprensione è quella del  $2+2=4$  o del significato di una parola. La seconda è la comprensione di come qualcuno "si sente" riguardo a una situazione o

condizione. Quest'ultima definizione è la connessione del cuore, mentre la prima è la connessione della mente.

La comprensione ha anche più dimensioni di quella di semplice conoscenza. Io posso sapere qualcosa eppure non comprenderla, ma non posso avere la comprensione di qualcosa se non so che c'è (senza averne conoscenza).

Vi sono profondità e livelli nell'applicazione della comprensione alle informazioni e al sapere. A loro volta, le conclusioni tratte su ciascun livello di comprensione sono verità relative. La verità è assoluta relativamente al suo livello di appartenenza, e cambia sempre quando una nuova conoscenza o comprensione crea una verità che è più accurata rispetto alla "verità" o conclusione precedente. La domanda è: che cosa muove il desiderio di cercare informazioni e conoscenze più accurate? Questo, io credo, è il cuore o l'anima.

Per iniziare a comprendere un'altra persona dobbiamo conoscere quella persona. Man mano che acquisiamo nuove informazioni possiamo iniziare a comprenderla meglio. Nonostante tale conoscenza, la comprensione non può svilupparsi se non abbiamo la capacità di andare oltre la struttura della nostra "posizione" come individuo. Questa è la posizione dell'ego-personalità. Non possiamo essere oggettivi se non siamo in grado di decentralizzare il nostro senso di sé. Di conseguenza, la nostra comprensione sarà limitata e probabilmente distorta. Ciò significa che senza il cuore le nostre conclusioni o verità sull'"altro" saranno incomplete o anche prevenute, perché è nella natura del cuore essere in contatto con l'"altro".

Significa che sapere è opposto a comprendere? "Io so" è lo stesso di "io comprendo"?

Poi, noi possiamo pensare con la testa e/o pensare con il cuore, Tuttavia, pensare non è percepire. Percepire è collegato alla coscienza, ma noi non dobbiamo necessariamente essere consapevoli per percepire. Comunque, io credo che percepire con piena attenzione sia una modalità potente della consapevolezza: il segreto della creatività e del gestire l'esperienza del vivere. La domanda è: dove dovrebbe essere la nostra attenzione quando stiamo percependo? Dovrebbe essere nella testa o nel cuore?

### **Perdono**

La cosa per me più ovvia sul perdono è che si collega al tempo, e più precisamente al passato. Quando non riusciamo o non siamo disposti a perdonare, significa che siamo bloccati nel passato, siamo intrappolati e imprigionati nel passato. Tutto ciò che ci impedisce di vivere nel presente va a detrimento della nostra esperienza e crescita come umani.

È evidente che possiamo fare pochi progressi con le altre virtù se non evadiamo dal nostro passato. L'ego-personalità è vincolata al tempo, ma l'anima trascende il tempo. Pertanto, il cuore energetico in cui l'anima esiste è altrettanto associato all'atemporalità. Quindi, il perdono è la chiave per accedere alle altre virtù poiché ci libera dalla schiavitù del tempo.

Qual è il fattore che rende possibile il perdono? In parte è la volontà di lasciar andare le circostanze e le ingiustizie (reali o meno) che crediamo ci siano state fatte.

Se io vivo dal cuore, praticando l'arte dell'autenticità, allora perché dovrebbe essere necessario perdonare qualcuno? Ciò implica che abbia incolpato qualche persona o qualche gruppo di avermi fatto un torto o del male. È, a sua volta, "sbagliato" riconoscere che c'è chi ha fatto del male a qualcuno? No, fin tanto che non ci attacchiamo alla sensazione di essere danneggiati. È l'attaccamento che fa male – l'auto-commiserazione – che prolunga inutilmente una sofferenza. Se ci hanno fatto del male e causato sofferenza, il nostro attaccamento a questa condizione produce in noi il desiderio di fargliela pagare, di punire e incolpare chiunque o qualunque cosa sia stata la causa: noi vogliamo che anche loro soffrano.

Il perdono neutralizza questo desiderio di vendetta. E riguardo a coloro che vogliono che sia fatta giustizia? Questo riguarda le leggi che governano una società, e va al di là della capacità personale del singolo di perdonare. Il perdono è più un atteggiamento soggettivo, uno stato mentale piuttosto che un gesto specifico. Il perdono è uno stato in corso; riconosce il torto ma non si sofferma su di esso, non cerca di prolungare il biasimo associato ad esso con una "punizione" a colui che ha fatto del male. E questo si applica altrettanto ai propri sentimenti dell'aver fatto del male e relativo senso di colpa.

## GRATITUDINE E UN INVITO ALLA PRATICA

Questo è rivolto a te, praticante, che vivi sul confine tra la tua controparte superiore, l'anima, e la tua controparte più familiare, l'ego. Prima della tua nascita come sé-praticante, noi, le sei virtù, eravamo impossibilitate a portare pienezza nella tua vita, e apprezziamo moltissimo la tua decisione di imparare le vie del cuore. Pertanto, come una squadra, ti ringraziamo per aiutarci ad aiutarti. E a quelli di voi che sono incerti sui ragionamenti e i sentimenti qui presenti, vi preghiamo di accettare le parole che seguono *come se foste praticanti di Quando-Quale-Come*.

**Io sono l'Ardimento** – Praticante, prima che tu nascessi, la mia presenza ombra, la *paura*, accompagnava ovunque il tuo ego. Alla paura piaceva la maschera del codardo o del prepotente, guardiani leali del tuo ego. Quando l'intensa luce della comprensione si è accesa nella tua consapevolezza, hai capito come la paura stava ostacolando la tua naturale inclinazione verso la maestria emozionale di te. Il tuo risveglio come praticante mi ha permesso di entrare nella tua coscienza, dandoti la forza e il coraggio di fronteggiare la verità della tua situazione e cercare un nuovo sentiero.

**Io sono la Comprensione** – Il tuo desiderio di comprendere la natura della tua vita, delle tue relazioni e del tuo mondo senza il filtro dell'ego-personalità, mi ha portato alla tua presenza. La luce che porto può veramente splendere soltanto se la maschera dell'ego non blocca i miei raggi. Io proietto la luce della saggezza spirituale. Essa ti guiderà con l'amorevole comprensione che irradia dall'intelligenza del cuore. Nulla di questo sarebbe stato possibile senza l'aiuto del mio virtuoso compagno, l'ardimento.

**Io sono la Compassione** – Il mio ingresso nella tua vita è il risultato della tua capacità di sentire, pensare e vivere oltre i confini protettivi della tua ego-personalità. Qualora scopristi che la tua ego-personalità ha eretto un nuovo muro difensivo per bloccarmi l'entrata, non rispondere distruggendo ciò che l'ego non può fare a meno di erigere. Piuttosto chiamami e costruisci: costruisci un'apertura in quel muro così che la luce della mia compassione possa fluire nel mondo del tuo ego. La mia presenza ti permette di capire e quindi di perdonare; allora insegna al tuo ego che tu non sei un nemico ma un praticante. Tu sei colui che crea armonia permettendo alle mura della sovranità di rimanere al loro posto ma costruendo delle aperture che permettono alla comunità di percorrere la tua via.

**Io sono il Perdono** – Sono venuto nella tua vita grazie alla tua disponibilità a volerti liberare dal desiderio di punizione del tuo ego. La luce guida della comprensione e la misericordia della compassione lasciano libero me di liberare te. Io sblocco i ceppi di quegli eventi che ti tengono prigioniero nel passato e che mai ti permettono di vivere nel sacro momento che trascende il tempo.

**Io sono l'Umiltà** – Anelavo offrirti il dono della mia presenza, ma l'ego ha sempre bloccato il mio ingresso con le sue mura di paura. È molto difficile per me entrare nella tua consapevolezza senza l'aiuto delle virtù mie compagne. Non sono benvenuta nella vita che condividi con l'ego. Ogni volta che cerco di entrare nel tuo campo da sola, senza le mie compagne virtuose, tu vedi solo la mia distorsione: l'umiliazione; e mai accogli il

mio dono, la conoscenza del tuo vero sé. Io ti sgravo, ti alleggerisco del tuo carico, ti permetto la resa nel conforto delle mie braccia. Puoi toglierti le scarpe e riposare i piedi stanchi, sapendo che non devi giocare i giochi richiesti dall'ego. Non c'è nessuno per cui tu debba interpretare un ruolo. Puoi finalmente essere te stesso – il tuo bellissimo e unico te – perché in cuor tuo sai che tu sei esattamente chi devi essere momento per momento.

**Io sono l'Apprezzamento** – Prima che tu facessi lo sforzo di scoprire la mia vera natura, il tuo concetto di apprezzamento era radicato in ciò che il mondo ti offriva, ma ora il tuo apprezzamento è cambiato in ciò che tu offri al mondo, ed è questo il dono che noi, le sei virtù, offriamo a te. Il mio scopo è portarti la gioia che viene dalla piena realizzazione della magnificenza, della bellezza e della meraviglia delle multi-realtà della Sorgente Primaria. Sono nato nel tuo mondo dal tuo desiderio di vedere tutta la vita in una nuova luce, la luce dell'apprezzamento amorevole.

### **Abbiamo bisogno l'uno dell'altro**

Infine, una considerazione per coloro che sono incerti sulle idee presentate qui e anche come incoraggiamento a una dedizione costante ai praticanti di questo importante lavoro: noi dichiariamo che la nostra funzione è servire l'umanità – servire te – *se tu ce lo permetterai*. Se sinceramente ti rivolgi a noi al fine di eliminare la paura, l'odio, il pregiudizio e la sofferenza, sarai pienamente sostenuto dalla nostra presenza nella tua vita. Noi possiamo fare grandi cose insieme, se soltanto farai la scelta di unirti a noi permettendo il nostro ingresso nel tuo mondo.

Noi abbiamo bisogno di te per adempiere la nostra funzione nel multiverso e tu hai bisogno di noi per adempiere il tuo destino come specie. Il tuo mondo è in crisi, e ciò significa che hai l'incredibile opportunità di fare un salto quantico in una nuova era della vita umana. Noi entreremo presto in un tempo di maggior luce che genererà un rinascimento nelle arti e nelle scienze. Ma affinché ciò accada con la minima quantità di inutili agitazioni e sofferenze, abbiamo bisogno di individui che siano disposti ad allenarsi alle vie delle nostre energie virtuose: le vie del cuore energetico. Noi ti offriamo aiuto, e non chiediamo nulla in cambio se non la tua disponibilità a vivere in un nuovo modo: *vivere dal cuore.*—





## SCHEMA DI REGISTRAZIONE QUANDO-QUALE-COME TRANSFER ENERGETICI

Data \_\_\_\_\_

		Internamente			Esternamente		
<b>A sé</b>							
<b>Agli altri</b>							

**Virtù**  
 Apprezzamento  
 Compassione  
 Perdono  
 Umiltà  
 Comprensione  
 Ardimento

**Situazioni**  
 E = Evento  
 I = Ispirazione  
 R = Relazione  
 O = Obiettivo  
 P = Problema



**G6V = Griglia Sei Virtù**

**Interiormente**  
 E = Emotivo  
 M = Mentale  
 S = Spirituale

**Tempo**  
 P = Passato  
 F = Futuro