

## VIVERE DAL CUORE

*di James – 2007*

## INDICE

<b>Indice</b>	<b>2</b>
<b>Introduzione</b>	<b>1</b>
<b>SEZIONE 1: le sei virtù del cuore</b>	<b>2</b>
– L'artisticità di espressione	3
– Il sentiero agnostico	5
– Tre sottili desideri	6
Il desiderio di gratificazione immediata	6
Il desiderio di controllo	7
Il desiderio della cosa successiva	9
<b>SEZIONE 2: la pratica “quando-quale-come”</b>	<b>11</b>
– Le sei virtù del cuore come tronco principale	12
– Che cosa ci guadagno?	14
– Meditazione della griglia delle sei virtù del cuore	16
– Tecnica del circolo virtuoso	17
<b>SEZIONE 3: l'intenzione cuore-mente</b>	<b>19</b>
<b>SEZIONE 4: la nostra interconnessione</b>	<b>23</b>
– Coerenza emozionale	24
– Il Campo Energetico Umano Collettivo	25
– Informare il Campo Energetico Umano Collettivo	27
– Rilevare il Campo Energetico Umano Collettivo	28
<b>SEZIONE 5: gli Event Temples e il loro proposito</b>	<b>31</b>
<b>SEZIONE 6: la pratica sull'esperienza</b>	<b>33</b>
<b>Conclusione</b>	<b>35</b>
<b>Appendice A</b>	<b>39</b>
– Definizioni delle Sei Virtù del Cuore	39
<b>Appendice B</b>	<b>43</b>
– Altre definizioni della figura B (il quadrante energetico)	43

Testo originale: <https://www.wingmakers.com/6-heart-virtues/living-from-the-heart/>

*Traduzione: Paola*

## INTRODUZIONE

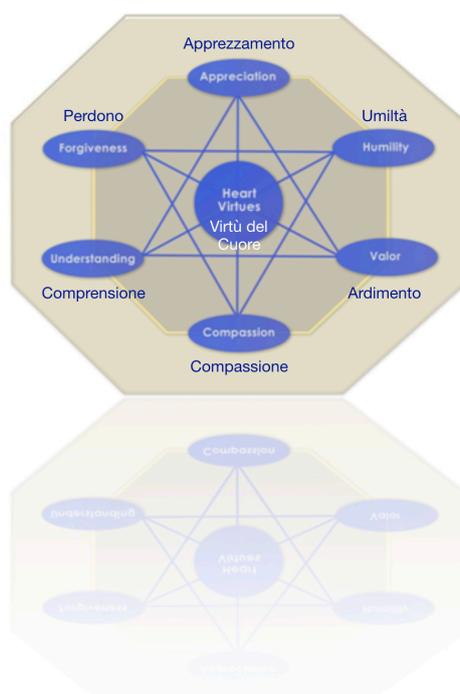
Se si dovesse tracciare l'andamento degli ultimi 2000 anni dell'evoluzione di tecnologia, scienza, medicina e di buona parte di ogni altra categoria delle imprese umane, si vedrebbe il trend schizzare verso l'alto come un razzo, specialmente nel corso degli ultimi 100 anni. Solo nelle categorie che riguardano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

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

Eppure, quando ci si pensa, la nostra capacità di vivere dal cuore e coordinare le nostre emozioni è una componente chiave per vivere meglio; e non solo per noi stessi, ma per la nostra cerchia familiare, gli amici, la comunità e l'intero pianeta. Vivere dal cuore ci permette di adattarci più facilmente alle impegnative curvature che invariabilmente modellano il nostro viaggio nella vita. Ci permette di operare fondandoci su una relativa stabilità invece che sulle sabbie costantemente mobili delle vicende della vita, che ci prosciugano della nostra innata vitalità spirituale.

## SEZIONE 1: LE SEI VIRTÙ DEL CUORE

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



A prescindere dal valore che assegniamo al nostro intelletto o potere mentale, questi non è che una forma di intelligenza che, pur avendo indubbiamente un posto importante nel nostro mondo, non è l'intelligenza primaria del nostro Sé. La nostra intelligenza primaria è potenziata (*empowered*) dalla nostra maestria emozionale e dalla capacità di condurre la nostra vita dalla piattaforma delle sei virtù del cuore che, a loro volta, ci uniscono ai luminosi reami della nostra intuizione, cioè alla nostra connessione coerente con il campo universale d'informazione a cui i fisici si riferiscono come al vuoto quantico.

Nel Lyricus Teaching Order c'è un detto: "Ciò che uno esprime dal suo cuore è oro rispetto all'acciaio della mente." L'oro, in questo caso, è la capacità di esprimere le sei virtù del cuore in fila, separatamente o raggruppate, nelle varie situazioni che la

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

vita presenta. Si tratta di imparare a modificare le vostre azioni sulla base di queste sei virtù e di osservare come ri-calibrano il vostro sistema di valori, ri-vitalizzano la vostra energia e creatività e ri-pristinano il vostro equilibrio e la stabilità emotiva.

Facendo così, non solo applicate le vostre energie emozionali al fine di creare e mantenere uno stato coerente personale, ma create anche un campo coerente intorno a voi; un campo che entra in contatto e si interseca con altri secondo il principio dell'entanglement, della risonanza, della coerenza e della non-località quantistica. Le energie del nostro campo emozionale sono reali e sono interconnesse a un vasto assemblaggio di intenzione e di informazione dall'estensione quasi illimitata.

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

Il tutto si riduce a questo: noi ci avviciniamo alla nostra divinità attraverso il cuore e non la testa. L'intelletto può abbracciare una grande quantità di informazioni e di conoscenza. Possiamo studiare tutte le parole dei nostri profeti e studiosi, ma se non esprimiamo le sei virtù del cuore ci siamo soltanto riempiti la testa di parole, concetti e prosopopea intellettuale. I nostri comportamenti rimangono impastoiati agli istinti più bassi, e se da una parte possiamo scrivere e parlare di profonde comprensioni, dall'altra le nostre energie emozionali restano agitate, incerte su come esprimersi di momento in momento, non guidate dalla voce intelligente del nostro cuore.

## **- L'ARTISTICITÀ DI ESPRESSIONE**

Vi è un'intrinseca artisticità nell'espressione delle sei virtù del cuore, ma prima che l'artisticità possa esprimersi le virtù devono essere ancorate nell'autenticità. Le virtù non possono essere prodotte da costrutti mentali o semplicemente da sole parole. La qualità di autenticità è conseguente a un senso di connessione di cuore e mente a una struttura più profonda al cui interno opera ciascuna di queste virtù. Per la maggior parte delle persone, questa connessione ha bisogno di tempo per svilupparsi e maturare. Essa ha inizio, comunque, quando si comprende che una struttura esiste, e poi contemplando e sentendo ciò che essa è, come funziona e perché è importante applicarla nella propria vita.

Questa comprensione funge da fundamenta dell'artisticità, che si collega al come e quando maneggiare le sei virtù o un loro sottoinsieme alle diverse situazioni della vita.

Potete guardare le sei virtù (apprezzamento, compassione, perdono, umiltà, comprensione e ardimento) come note musicali. Se toccate tutte le note contemporaneamente si produce un accordo, e questo accordo è l'amore divino: la più alta vibrazione contenuta nel campo quantico che un umano possa ricevere e trasmettere.

Ciascuna di queste sei virtù può essere attivata con incredibile velocità e virtuosismo quando la persona che esprime le virtù opera da una piattaforma di alta coerenza e senso di neutralità. In questo stato uno può orientarsi nella vita cercando la saggezza in ogni nuova difficoltà, la scintilla creativa in ciò che è mondano, la percezione intuitiva dietro a ogni angolo, e i ritmi più profondi nelle apparenti calamità della vita quotidiana.

Come si può raggiungere e mantenere questo stato di coerenza sta in gran parte alla propria artisticità e, per un certo grado, alla propria vigilanza nell'applicare le sei virtù del cuore. 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. Poi, si possono mettere in pratica le sei virtù e imparare come comprenderle più profondamente: non a livello intellettuale ma a livello di applicazione pratica. In altre parole, come si possono applicare le virtù dell'umiltà, della comprensione e del perdono alla persona che vi ha appena soffiato il posto auto al centro commerciale?

È a questo livello – il livello pratico dove tutti noi viviamo – che dobbiamo praticare l'artisticità delle sei virtù al fine di non perdere la capacità di auto-rafforzarci (*self-empower*). È in questo auto-rafforzamento (*self-empowerment*) che emergiamo come esseri spirituali di fronte alle difficoltà del mondo fisico. Questa forma di potere (*empowerment*) è diversa dal dire la verità al potere, o dall'inebriarsi di auto-considerazione con l'elisir dell'invincibilità. È il potere di risolvere il problema dei turbamenti della vita quotidiana radicati nelle emozioni con l'incandescenza dell'intelligenza del cuore, e sapere come e quando attingere a questa intelligenza.

In un continuo crescendo nel padroneggiare queste virtù ed esprimerle nella vita, noi affiniamo la nostra comprensione. Non si tratta delle improvvise rivelazioni di cui parlano i testi dell'antichità o della consapevolezza allucinogena del mondo moderno; si tratta, piuttosto, del forte riconoscimento che noi facciamo parte di un campo vibratorio che ci contiene energeticamente, registra le nostre modalità, genera la nostra realtà olografica e ci re-inventa come nuovi sulla linea del tempo che va e viene dall'eternità.

## - IL SENTIERO AGNOSTICO

Coloro che stabiliscono la maestria emozionale di sé come loro sentiero, avranno bisogno di tracciare, trattare e trasformare il proprio comportamento man mano che proseguono nel loro viaggio, poiché questo *non* comporta una gratificazione immediata. In verità, questo viaggio è focalizzato al collegamento con la propria guida superiore (ricezione e ascolto) e a esprimere questa saggezza nel campo in cui si vive, ci si muove e si ha il proprio essere (trasmissione ed espressione).

Permettetemi di essere chiaro sui termini di 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.
- *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.

Nel mondo abbondano libri e programmi di auto-aiuto su ciò che uno deve credere, fare, pensare e sentire. Sono tradotti dalle menti e dai cuori di alcuni dei vostri più grandi pensatori ed esseri spiritualizzati. Noi non abbiamo bisogno di altre informazioni su come comportarci o cosa credere. Abbiamo semplicemente bisogno di maggiore disciplina nella nostra vita emozionale e di strumenti e tecniche per conseguirla. In altre parole, abbiamo bisogno di una struttura pratica.

Il cuore energetico, l'equivalente quantico del cuore fisico, è il portale della coscienza dell'anima nell'intersezione con la Forza Progettante<sup>2</sup>. Risiede nel chakra del cuore ed

è la sapienza (*knowingness*) dell'anima o spirito superiore dell'individuo. Le sei virtù del cuore emanano da questa roccaforte del corpo energetico, ed è questo centro d'energia che noi dobbiamo nutrire e attivare consapevolmente dentro di noi.

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,

---

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

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.

La pazienza paga. Non cercate scorciatoie in materia di cuore o anima perché lo spaziotempo non è la forza che aziona o controlla le virtù del cuore. Sono l'anima e lo spirito superiore racchiusi nella Forza Progettante che permettono la piena espressione e lo sviluppo di queste virtù in ogni reame: sottile, grossolano o altro. In nessuna densità le virtù del cuore vengono soffocate o emarginate se l'individuo le esercita con regolarità, osserva le loro energie, contempla le loro manifestazioni e nutre la loro espressione. Anche nelle densità più oscure il cuore batte sincero il suo palpito di connettività alla natura divina presente in tutti noi. È la forza connettivante che ci lega come spiriti umani.

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

Con il passare del tempo esprimere le virtù del cuore dissolverà questi blocchi di energia e troverete più facile ancorare e sostenere il vostro sé superiore nei mondi più bassi della materia e dello spaziotempo. Facendo così, le armonie e i ritmi più profondi della vita si manifestano più facilmente, sostenendo il lavoro che noi tutti siamo venuti ad eseguire in questo tempo.

## **- TRE SOTTILI DESIDERI**

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

### **IL DESIDERIO DI GRATIFICAZIONE IMMEDIATA**

C'è una frase di William Gibson: "Il futuro è già accaduto; solo che non è distribuito molto bene." Questo sentimento sembra appropriato in un mondo dove le scorciatoie sono acclamate dagli esperti in ogni campo d'impresa. Accelerazione è lo slogan del giorno, e il fine di questa accelerazione è fare tutto più in fretta e minor tempo; essere

più produttivi; essere un impiegato migliore; essere uno studente migliore; essere *tutto* meglio, e farlo o acquisirlo più in fretta e più facilmente.

Quello che manca a questo approccio è la destinazione o, altrimenti detto, "dove vi porta questa accelerazione": a un'automobile più lussuosa, una casa più grande, all'illuminazione, un inesauribile conto in banca, una posizione più prestigiosa nella vita, una migliore salute o, semplicemente, a uno stile di vita relativamente comodo? Qualunque sia la destinazione, il concetto di gratificazione immediata incombe come un catalizzatore di questo raggiungimento. Ma che cosa succede se la destinazione è la maestria emozionale di sé? In questo caso, quali sono gli indicatori per l'accelerazione? Quali sono le scorciatoie e come sappiamo se stiamo accelerando, decelerando o stiamo segnando il passo, andando velocemente da nessuna parte?

La gratificazione immediata presume una cosa fondamentale: che per ogni sforzo umano ci sono l'ascensore o le scale, ed è meglio scegliere l'ascensore. Arrivare a destinazione o raggiungere in fretta la propria meta, è più importante che valutare quale destinazione o meta sia meglio. È precisamente questa necessità di sbrigarsi a raggiungere la meta che spinge spesso a prendere una mal calcolata deviazione invece di valutare quale destinazione o quali mete sono più essenziali per il raggiungimento del proprio obiettivo.

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

## IL DESIDERIO DI CONTROLLO

Il secondo sottile desiderio che spesso ci fa porta fuori rotta è il nostro insaziabile desiderio di *controllo*. Il desiderio di controllare la propria vita è posto dentro di noi fin da piccoli e poi coltivato nel corso della nostra integrazione sociale. Ci viene insegnato a controllare le nostre emozioni, specialmente ai maschietti. Una volta arrivati all'età adulta ci insegnano che controllare il nostro ambiente equivale ad avere successo come contribuente sociale per quella macchina da soldi che chiamiamo economia del libero mercato.

Molte persone vedono nel controllo lo strumento principale del successo in tutti i campi della vita, compreso l'ambito spirituale dell'illuminazione. Il controllo, comunque, alla fine non dà soddisfazione perché si è sempre impastoiati nella lotta contro avversari che vogliono avere altrettanto controllo. È una competizione senza fine. È un prodotto del costruito tri-dimensionale che ci siano vincitori e vinti, e che sia meglio essere un vincitore.

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

Ciò significa che quelli che cercano di controllare e gestire nei minimi particolari la loro vita troveranno più difficile mantenere il loro equilibrio emotivo. Quando l'equilibrio emotivo andrà disordinatamente con alti e bassi, sentiranno il battito del mondo accelerare e lo stress, come una cascata, si rovescerà su di loro.

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

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

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

Appellatevi a questa saggezza, non all'idea astratta di Dio o a dei "poteri superiori". Appellatevi alla vostra saggezza delle sei virtù del cuore e imparate a come passare ad esprimerle quando le difficoltà della vita bussano alla vostra porta. Facendo così, insegnerete ad altri intorno a voi attraverso questa espressione e intento. Facendo così, modificherete il campo elettromagnetico che vi circonda, il coefficiente di luce del vostro campo energetico. Inoltre, ciò attrarrà condizioni simili e vi darà migliore salute emozionale, lucidità mentale e benessere fisico.

## IL DESIDERIO DELLA COSA SUCCESSIVA

Il terzo sottile desiderio è il bisogno della cosa successiva. Di solito si considera la cosa successiva più potente della cosa del momento. Spesso gli individui vogliono passare all'idea, al sentiero spirituale o alla modalità di guarigione successiva prima di aver raggiunto la conoscenza basilare del proprio stato interiore. Sperimentano a livello superficiale senza tener conto dei valori e dei significati più profondi che esistono in loro stessi.

Per esempio, prendiamo l'argomento in questione: la maestria emozionale di sé. Pochi obietterebbero che questa sia una capacità importante da possedere, a prescindere da come sia definita nei termini delle sue componenti psicologiche o spirituali. Del resto non è cosa facile padroneggiare le proprie emozioni o anche raggiungere una ragionevole comprensione della loro natura sottile. Le emozioni sono molto multidimensionali e operano dai livelli energetici invisibili fino ai livelli pratici delle relazioni, del rendimento sul lavoro e del benessere personale. Per questo motivo, le emozioni sono una complessa rete di scambio d'energia con coloro che incrociamo sul sentiero, sia di persona che in modo virtuale per corrispondenza, al telefono, nello scambio di messaggi, chat o email, e ciò richiede perseveranza e vigilanza nella nostra pratica. Non basta farlo di tanto in tanto.

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

Per quanto la cosa successiva possa essere pubblicizzata come la più potente delle verità mai scoperte dall'umanità sul suo cammino, sarà molto più probabile che impallidirà se paragonata alla vostra stessa saggezza del cuore... se sapete come attivarla, come accedervi ed esprimerla. Ci sono migliaia di sistemi che promettono l'illuminazione e molti di essi sono validi, ma il bisogno della cosa successiva ha spesso l'indesiderato effetto collaterale di allontanarvi proprio dall'istruttore con cui dovete soprattutto interfacciarvi: la vostra intelligenza del cuore e la forza emozionale ed energetica contenuta in essa.

L'aumento e l'accelerazione della complessità della vita ha anche accresciuto la complessità della vita spirituale individuale. Molte cosiddette pratiche spirituali vi

chiedono di respirare secondo modi e ritmi specifici. Altre vi chiedono di mangiare determinate combinazioni di cibi e bevande. Altre prescrivono in gran dettaglio meditazioni e posture, e altre ancora affermano che certi colori e frequenze sonore attivano la vostra anima.

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

Ognuno di questi tre sottili desideri sono componenti di una generale disfunzione sociale basata su un sistema di credenza superato in cui l'ambizione dell'ego prevale sulla saggezza dell'espressione del cuore. È a questo che il prossimo cambiamento di coscienza, predetto da tempo, attiene veramente. La saggezza del cuore prevarrà e diverrà l'alfiere dell'umanità, introducendo un nuovo ordine di coerenza e allineamento alle frequenze superiori della nostra natura e fonte divina.

## SEZIONE 2: LA PRATICA “QUANDO-QUALE-COME”

Esprimere le virtù del cuore è una *pratica* non un trattato filosofico, un'astratta ricerca metafisica o un procedimento scientifico che porta a una qualche “prova” verificabile. Richiede di comprenderne la struttura e iniziare a esercitarla nella propria vita quotidiana. Questa pratica si applica meglio avendo un atteggiamento sperimentale che opera senza giudicare troppo la propria esecuzione della pratica quando-quale-come. La pratica consiste in:

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

Non c'è alcun manuale di istruzioni per quando-quale applicarle e come esprimerle. Vi sono fin troppe variabili per definire delle linee guida precise, e questo è esattamente il motivo per cui un elevato stato di coerenza interiore è la piattaforma ideale su cui operare, poiché permette alla vostra intuizione di guidarvi a praticarle in ogni preciso momento di ogni particolare situazione.

È in questa pratica che troverete le istruzioni pratiche di come sperimentare la vita nel momento e come intessere le sei virtù del cuore in un'espressione che magnetizzi il vostro bio-campo alla coscienza superiore della vostra personalità totale. Questa attrazione magnetica è ciò che permette al vostro istruttore più intimo (la vostra anima) di rivelarsi nei reami della dualità. 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. Molto è stato scritto sul potere della mente, sull'influenza dell'intenzione, sulle leggi dell'attrazione e l'intreccio di questi elementi per raggiungere il successo nel mondo materiale. Di certo, io non sono qui a versare acqua sul fuoco dell'ardente ambizione di realizzare il desiderio del vostro cuore, ma è una distinzione importante comprendere che *vivere dal cuore* non è collegato all'ambizione o all'affermazione. È un innato desiderio del cuore attrarre l'anima sul sedile di guida della personalità, sapendo che questo sblocca lo schema dell'individuo ad esprimere le qualità di luce depositate dentro di sé.

Ciò non significa che l'individuo improvvisamente inizierà ad esprimere la saggezza come l'umanità è solita fare con libri, conferenze, siti web, musica, arte, ecc.. Per la maggior parte di noi l'espressione delle qualità di luce depositate al nostro interno è contenuta nei dettagli più minuti dell'espressione del cuore nei momenti più fugaci della vita. È come se lasciassimo una scia di luce e di scintille divine mentre viviamo la nostra vita, ed è questa attività – e non lo scrivere, diffondere e acquisire conoscenza –

ciò che in questo tempo è soprattutto necessario. Ed è questo che viene solennemente liberato e diffuso dal vostro cuore.

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

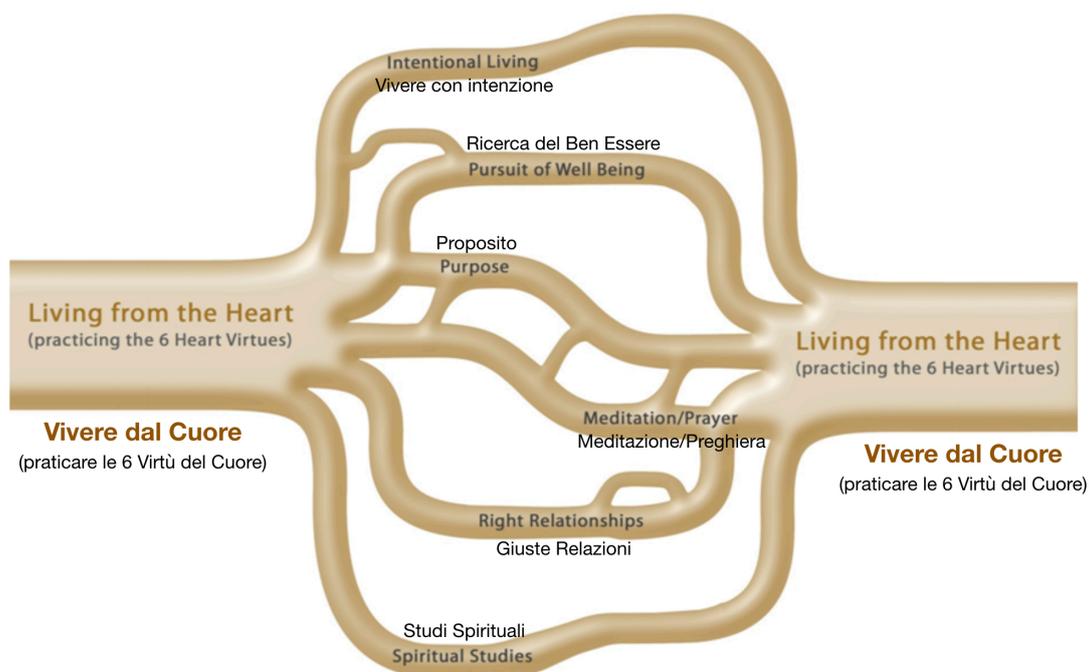
Avranno vaghi barlumi di comprensione quando toccheranno i lembi di questa realtà più grandiosa, ma ciò non soddisferà domande come "e adesso cosa facciamo?", domande che sorgono quando si scoprono i lembi di questo vasto e misterioso puzzle chiamato coscienza. Le risposte alle domande "e adesso cosa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

### **- LE SEI VIRTÙ DEL CUORE COME TRONCO PRINCIPALE**

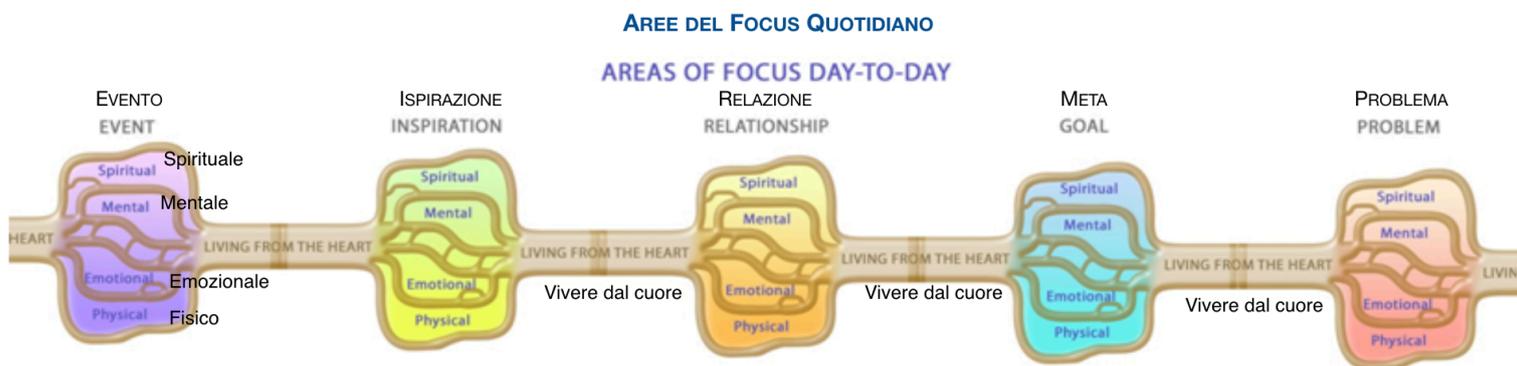
Uno dei più importanti principi guida della pratica quando-quale-come, è che il tronco principale (il focus centrale) della propria esperienza di vita sia *vivere dal cuore*. Il nucleo intorno a cui gravita il nostro scopo più elevato è come una radiazione magnetica, che attrae nella nostra vita lo scopo per cui ci siamo incarnati. Per esempio, se i vostri studi spirituali originano dal tronco principale della pratica quando-quale-come (*vivere dal cuore*), si crea un campo magnetico che attrae gli studi spirituali che sono allineati all'essenza fondamentale della vostra pratica. Quindi, quando vi dedicate ai vostri studi spirituali, questi a loro volta si intessono con il tronco principale in termini di rilevanza e utilità per *vivere dal cuore*. Si auto-rinforzano ed entrano in risonanza con il tronco principale e, nella misura in cui non lo sono, i vostri poteri di discriminazione si attivano per risolvere questa mancanza di risonanza.

Molte persone hanno differenti tronchi principali come *espressione del loro proposito o perseguimento del ben essere*. Non sono cattive scelte, ma è importante comprendere che creano nella propria vita un differente centro di gravità o campo di risonanza che, a sua volta, attrae un diverso sistema di diramazioni energetiche. Le diramazioni che si sviluppano dal tronco principale collegate al *vivere dal cuore* evolvono allineandosi ed entrando in risonanza con il tronco principale. L'apprendimento acquisito nel seguire una di queste diramazioni, ritornerà al tronco principale supportandolo e

nutrendolo. Come tutti i tronchi principali, si auto-rafforza sia che la sua natura sia egoistica oppure altruistica.



Quando nella vostra vita quotidiana vi trovate davanti a un avvenimento, a un problema o una meta – o forse avete un’ispirazione o una nuova relazione – potete applicare a questa situazione la pratica quando-quale-come e orchestrare da questa prospettiva ciò che vi viene incontro. Ricordate che in ogni incontro ci sono dimensioni differenti di energia: fisica, emotiva, mentale e spirituale. Quando ci si pensa, è di una complessità quasi sconcertante, tuttavia la pratica, come si è detto prima, non è giudicata per la sua perfetta espressione o per suo dettagliato virtuosismo, ma è eseguita e guidata dall’intento.



Le aree in cui ci focalizziamo nella vita quotidiana si muovono tra eventi, ispirazioni, relazioni, mete e problemi e, all'interno di ognuno di questi incontri abbiamo molteplici campi da gioco dal punto di vista energetico (per esempio: fisico, emotivo, mentale e spirituale). 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.

### **- CHE COSA CI GUADAGNO?**

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

La maestria emozionale di sé è un riflesso della vostra maturità come esseri spirituali nei mondi di tempospazio. In altre parole, l'energia emozionale nel vostro centro del cuore è il veicolo con cui esprimete il vostro sé superiore nelle dimensioni di tempospazio, fornite l'ancoraggio di queste energie sulla Terra e la distribuzione di queste energie con gli esseri che vivono su di essa, sia umani che animali. Quindi, il motivo per cui è di vitale importanza ottenere la maestria emozionale di sé, è che essa permette al vostro proposito più elevato e alla presenza dell'anima di rivelarsi nella vostra vita attuale.

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. Il corpo e la mente diventano più una forza attiva per il vostro spirito di operare nei mondi del tempospazio, producendo un minore smorzamento e intralcio alla vostra anima o spirito interiore. In parole semplici, voi vivete come anima, che è il vostro proposito distillato nella sua più pura essenza.

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

La pratica quando-quale-come è trasformatrice, e rinforza un nuovo modo d'essere che vi fa distaccare dai modi abituali di pensare e fare che la società moderna ha stabilito con molta efficacia. Vi sposta da un sentimento di separazione alla sensibilità dell'interconnessione: il credere che la coscienza del *noi* è più viva e ricca di

significato della coscienza del *me*, ed è nello stato originario dell'essere che cose veramente grandi possono essere magnetizzate e attratte nella coscienza dell'umanità intesa come intero.

Ora, passando alla seconda domanda: "Che cosa guadagnerò ad applicare la pratica quando-qualè-come?" Quando inizierete ad applicare la pratica sentirete che ciò che succede nel mondo esterno – sia personale che non-personale – non definisce o modella il vostro stato interiore, a meno che non siate voi a permetterlo. In altre parole, otterrete un senso di stabilità e controllo. Questo è un elemento evidente di progresso che si mostra fin dall'inizio della pratica.

Emerge una sensazione di maggior capacità (*empowerment*) che evolve man mano che scoprite la vostra artisticità e aumenta la vostra competenza nella pratica, e questo, per la maggioranza delle persone, richiede 3-6 mesi di pratica costante. Nasce il riconoscimento che i modelli bene incisi della mente e dell'ego-personalità non dettano il modo in cui interagite in un incontro o un evento, e che le vostre facoltà intuitive si stanno risvegliando alla sottile espressione delle sei virtù del cuore.

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

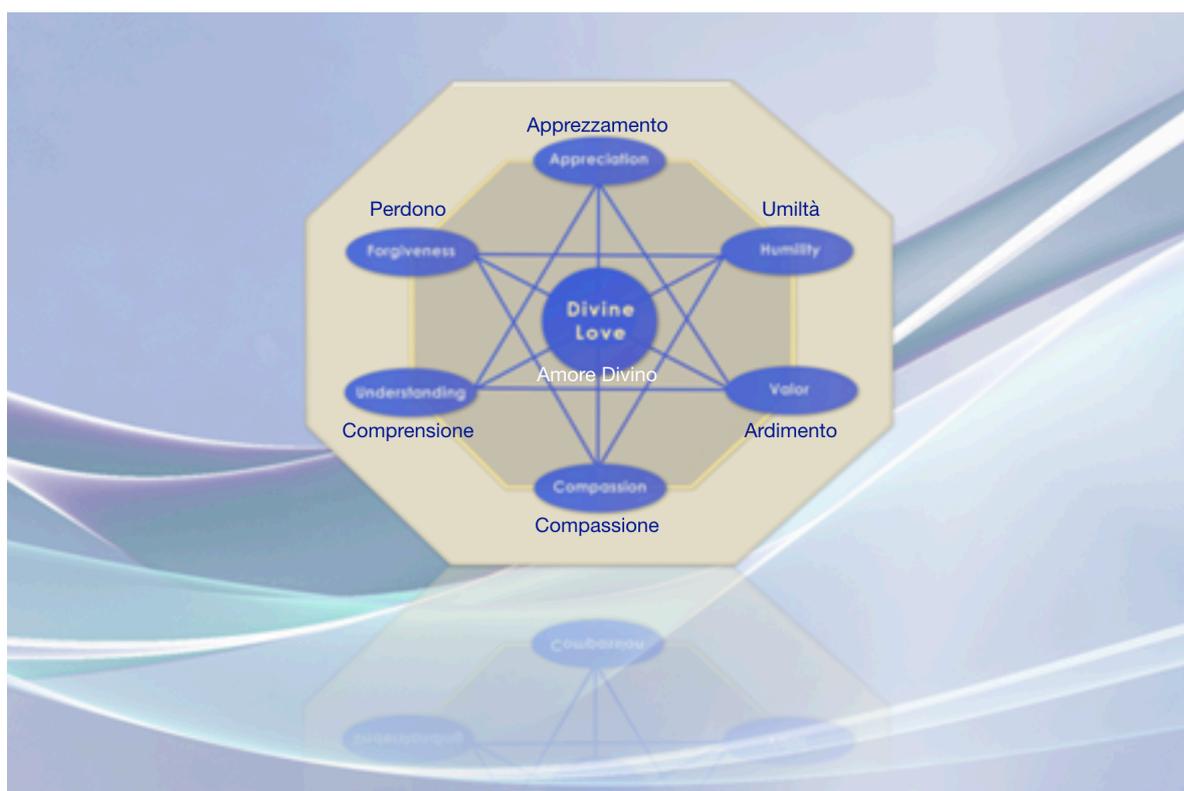
Ricordate che la visione intuitiva origina dall'intelligenza del vostro cuore che ascende dal vostro sé superiore, ed è questa profonda connessione che vi permette di utilizzare le 63 combinazioni di espressione con l'artisticità e la competenza che la pratica richiede al fine di progredire nella maestria emozionale di sé. In altre parole, dovete fidarvi della vostra natura intuitiva e, nel farlo, capirete istintivamente come applicare le sei virtù del cuore nei vari incontri della vostra vita.

Prendete nota che l'arco temporale per raggiungere il livello iniziale della maestria di sé è di 3-6 mesi. Non è di certo molto tempo, ma nel nostro mondo attuale di gratificazione immediata e ambizioni dettate dalla mente, può sembrare un tempo piuttosto lungo. Il dovere del praticante è perseverare e non focalizzarsi sui risultati o sull'analisi soggettiva della propria esecuzione della pratica. Durante questa fase del processo, la mente e l'ego-personalità sono più che pronti a proiettare la loro analisi e il loro giudizio, ma questo giudizio viene assegnato senza autenticamente comprendere i processi più profondi che guidano il praticante nella sua pratica.

## - MEDITAZIONE DELLA GRIGLIA DELLE SEI VIRTÙ DEL CUORE

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

Operare dall'interno di questa griglia è una forma di meditazione, ma non come normalmente pensiamo alla meditazione, come uno stato interiore di consapevolezza rilassata. Si tratta più di uno stato esteriore di consapevolezza attiva e di espressione che origina dalla stabilità di vivere nel "cerchio centrale" dell'amore divino, sapendo che si è circondati dalle capacità della pratica quando-quale-come. Questa pratica vi permette di sorgere dal vostro centro verso ogni direzione per infondere in un incontro l'energia emozionale appropriata. Questa energia che guarisce, riequilibra e rivitalizza, viene dal vostro cuore e si diffonde in ogni circostanza o condizione umana.



Questa è una meditazione attiva che si pratica durante la giornata e richiede una certa capacità di visualizzazione quando passate da un incontro all'altro. La visualizzazione da mantenere è l'immagine della griglia delle sei virtù del cuore che vi circonda come un ologramma energetico estendendosi per 3-5 metri dal vostro corpo

in ogni direzione. Praticando questa visualizzazione, arriverà il momento in cui inizierete a vederla come un'estensione del vostro corpo energetico, non immaginandola più come griglia separata ma come una struttura reale del corpo energetico. Ciò sostituisce l'astrazione perdurante del sistema dei chakra di colori, frequenze e caratteristiche ad esso associate.

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

La meditazione della griglia delle sei virtù del cuore è un mezzo per ancorare la struttura nella vostra vita quotidiana. È un modo per insediare i suoi principi nei vostri comportamenti attraverso il processo immaginativo della mente e la componente di fede del cuore che operano insieme allineati all'intenzione formatrice di vivere dal cuore.

## - TECNICA DEL CIRCOLO VIRTUOSO

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

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

Una delle fonti di energia che supportano la pratica quando-quale-come è la tecnica del circolo virtuoso. Questa richiede di investire 10-20 minuti del proprio tempo, con la frequenza che sentite, per eseguire un semplice influsso energetico. È un facile esercizio di respirazione in uno stato tranquillo e vigile della mente e del corpo, in cui si ripetono ad alta voce le sei virtù in questo ordine:

- Apprezzamento
- Compassione
- Perdono

- Umiltà
- Comprensione
- Ardimento

Quando le pronunciate, permettete a ciascun nome di echeggiare o riverberare dentro di voi come se il vostro stato interiore fosse un grande canyon. Mentre ripetete queste parole in questo ordine sequenziale – apprezzamento, compassione, perdono, umiltà, comprensione, ardimento – pensate al loro significato energetico; *sentitele* e lasciate che questa sensazione vi riempia, espandendosi in ogni cellula del corpo. Eseguendo spesso questa tecnica, inizierete a vedere come le sei virtù del cuore s'intrecciano insieme restando distinte eppure interconnesse come un mosaico. Ogni parola veicola energeticamente una frequenza che va sempre più radicandosi nella vostra coscienza corpo-mente man mano che eseguite questo esercizio.

Come in ogni circolo che si ripete, vi è un punto di slancio che lo rinnova e lo mantiene in movimento nell'attraversare la forza di gravità delle distrazioni che tutti noi incontriamo nella nostra vita quotidiana. Il circolo virtuoso si mantiene con questo semplice esercizio, e così raccomando, specialmente all'inizio del vostro viaggio nell'applicazione della pratica quando-qualche-come, di utilizzare questa tecnica come metodo per generare il circolo virtuoso.

Nel corso del tempo, sarete guidati dal vostro sé più profondo a trasferire questa tecnica dalla contemplazione interiore e assimilazione energetica alla sua espressione, ovvero inviare esternamente i codici energetici di ogni parola. All'inizio, questo solitamente assume la forma dell'irradiare l'energia di ogni parola verso i nostri cari, gli amici e la famiglia, gli spiriti guida, e coloro con cui si ha una particolare connessione. Questa espressione può anche essere diretta a degli eventi, e alle persone e/o agli animali che ne sono coinvolti.

Per chi di voi è intrappolato in un circolo vizioso di disordine emozionale, questa tecnica è particolarmente utile per uscire dalle "sabbie mobili" del circolo vizioso. Mi rendo conto che, proseguendo nella tecnica, questo sembra molto semplice e che, quindi, vi potreste chiedere come potrebbe avere un effetto profondo; tuttavia, la ripetizione delle parole è potente in se stessa per la profondità e i molti livelli di significato contenuti in ogni parola. Prima di iniziare la tecnica, leggete l'appendice di questo documento dove sono elencate alcune definizioni introduttive per ognuna delle sei virtù del cuore.

### SEZIONE 3: L'INTENZIONE CUORE-MENTE

Parte di questa pratica si inserisce in quella a cui alcuni potrebbero riferirsi come alla Legge di Attrazione, potere del pensiero o impressione dell'intenzione. Questi concetti si collegano a come i pensieri focalizzati, uniti all'aspettativa di ciò in cui si crede, possano influenzare la nostra esperienza della realtà. C'è del vero in questi concetti, ma questi *non* sono i "driver" della realtà. La realtà è una cosa molto più complessa della conseguenza di un'intenzione focalizzata, di una visualizzazione mentale o di una preghiera. Parte della realtà è una conseguenza del vostro schema individuale; parte della vostra esperienza si collega al vostro sé superiore che allestisce le esperienze per voi; parte è una conseguenza delle vostre azioni passate; parte di essa è un riflesso dei vostri pensieri e delle vostre emozioni e la loro attrazione energetica; e parte è data dal desiderio del vostro sé superiore di sperimentare nuovi campi di energia. Soltanto uno di questi elementi è influenzato dall'intenzione o Legge di Attrazione, e di certo lo schema fondamentale della Forza Progettante, come co-creato dal vostro sé superiore e dalla Sorgente Primaria<sup>3</sup>, non è soggetto alle intenzioni o alle suppliche petizioni del vostro ego-personalità, per quanto eloquenti e accorate.

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-qualè-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.

L'intenzione cuore-mente imprime nell'ambiente delle energie sottili che filtrano attraverso gli strati interiori o livelli quantici della personalità e si imprime – alla velocità della luce – sul sé superiore. Questa impressione è più forte nell'individuo, tuttavia "penetra" anche nell'ambiente più ampio e perfino in quelli con cui si condivide l'ambiente. L'"ambiente", in questa definizione, non è lo spazio fisico ma, piuttosto, l'ecologia emozionale a livello quantico che collega le persone indipendentemente da considerazioni spazio-temporali.

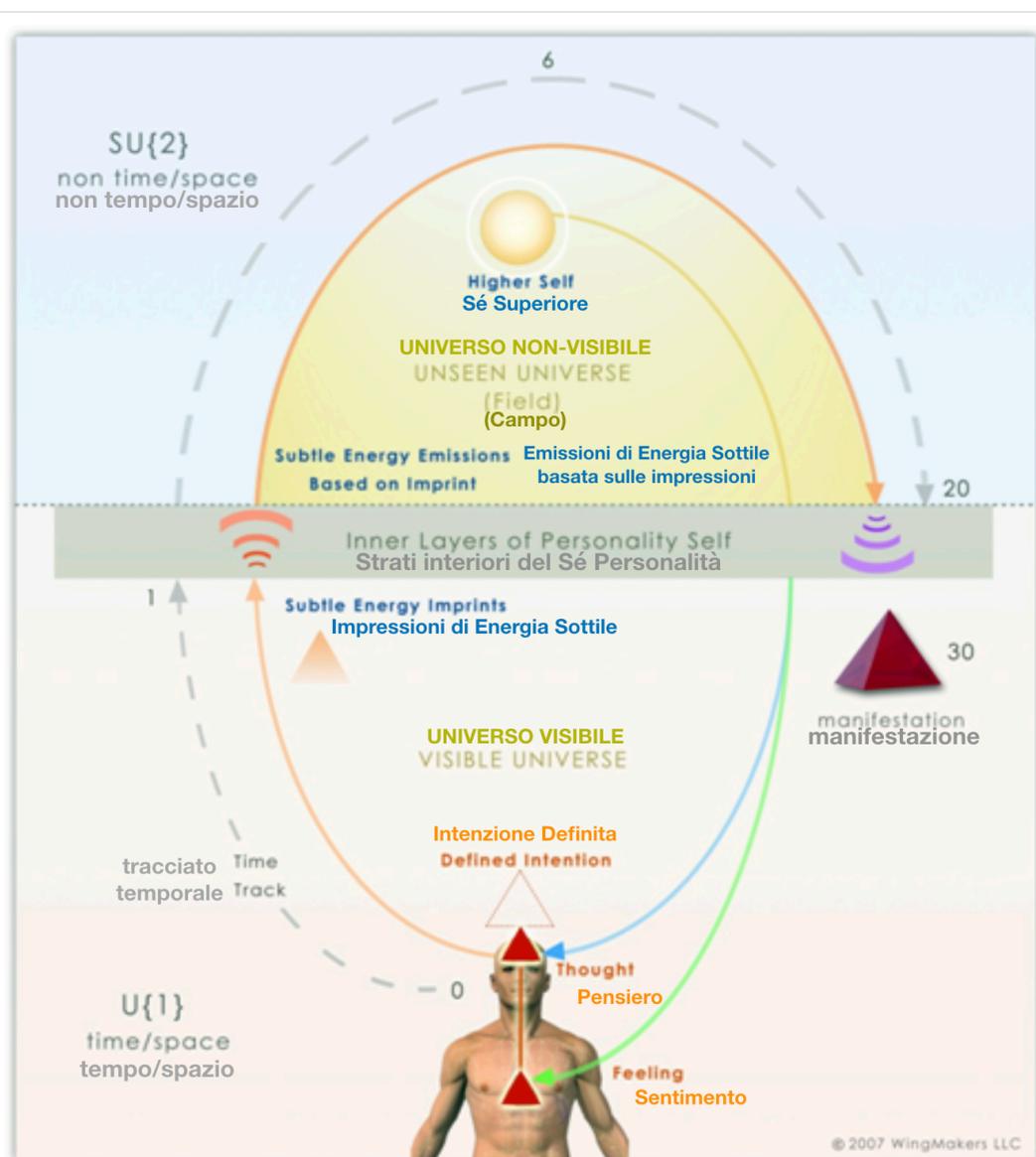
Questo specifico tipo di ecologia emozionale viene generato dal cuore-mente che opera in sincronia e allineamento, focalizzato su un'intenzione molto specifica per operare all'interno della pratica quando-qualè-come. Ciò può estendersi a distanze e tempi inimmaginabili perché opera nel non-tempo e nel non-spazio. Il dominio del

---

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

Vivere dal Cuore  
James Mahu – 2007

cuore abbraccia questa ecologia ed è in grado di emettere delle impressioni sottili verso chiunque sia collegato in tale ecologia. In questo caso, la distanza è un fattore irrilevante perché stiamo parlando di energia fotonica e non magnetica o elettrica; pertanto, qualcuno connesso a voi in un altro continente è, in senso molto letterale, più intimo del battito del cuore.



L'intenzione cuore-mente opera in modo simile a come illustrato nel diagramma qui sopra. L'U{1} tempo/spazio è il nostro normale ambiente mentre il SU{2} è un campo più altamente ordinato e coerente che opera al di fuori del nostro tempo/spazio. Per ora non lo approfondirò, perché si tratta di un argomento composto da molti livelli. Al

momento mi focalizzerò sul modo in cui il cuore e la mente insieme inviano impressioni energetiche invisibili agli strati interiori del sé personalità. Potete vedere queste impressioni che filtrano dentro di voi come gli strati di sedimento filtrano attraverso l'acqua di un lago o di un fiume per depositarsi sul fondo.

Queste impressioni sono prodotte dalla vostra intenzione cuore-mente sia coscientemente che inconsciamente. L'energia dell'intenzione è la confluenza delle "scritture" coscienti del cuore e della mente uniti ai moti più profondi che sono depositati nello schema dell'individuo. I centri intuitivi della personalità che hanno sede nel cuore energetico sono maggiormente sintonizzati sullo schema e sul proposito più profondo dell'anima; mentre la mente, che opera attraverso l'ego-personalità, è invece maggiormente sintonizzata sulle intenzioni cuore-mente create nei – e come risultato dei – mondi di tempospazio.

Si potrebbe dire, davvero letteralmente, che ci sono due "libri" che definiscono il vostro proposito: uno è scritto dal sé superiore ed è, di fatto, co-creato con la Sorgente Primaria; l'altro è scritto dal vostro cuore-mente in base ai bisogni percepiti dall'ego-personalità nei mondi di tempospazio. Il libro che la maggior parte delle persone legge, almeno parzialmente, è il secondo. In alcune persone vi è il vago riconoscimento dell'esistenza di un altro libro, ma raramente lo scoprono.

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

Quando queste invisibili impressioni di energia si accumulano sugli strati interiori della personalità, cominciano a produrre un'impressione che si muove tra i mondi di tempospazio e le dimensioni dell'anima nell'individuo. Il sé superiore o anima, valuta queste impressioni e determina il loro stato di allineamento con lo schema e le richieste di apprendimento proprie del sé superiore. Se sono allineate, allora si aggiungono all'accumulo energetico che, atomo dopo atomo, si assembla manifestandosi nel dominio di tempospazio.

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

profondi saranno descritti in un successivo documento, o forse li scoprirete voi stessi lavorando con questo materiale.

Alcuni di voi troveranno ostacoli alla manifestazione che non dipendono da vostre presunte azioni, pensieri e parole, e questo, per un certo verso, è vero. Gli schemi superiori della Sorgente Primaria e del vostro sé superiore eclissano le manifestazioni del vostro ego-personalità. Si tratta anche di bruciare energetiche vecchie di secoli che si sono accumulate e che agiscono da respingente alla manifestazione. Sappiate semplicemente che se trovate resistenza ai vostri sogni, speranze e preghiere, non sempre è dovuto ai vostri comportamenti, o perché la Legge di Attrazione non risponde ai vostri talenti. 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>4</sup>.

Il grado con cui applichiamo la nostra intenzione cuore-mente è di solito correlato al grado con cui sinceramente accettiamo il nostro potere divino di co-creatori di nuove realtà. Se temiamo la nostra divinità, la nostra applicazione dell'intenzione viene generalmente attenuata, anche se la pratichiamo con diligenza. 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 piano più grande che è connesso, come i mattoni di una parete, a un più vasto 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>4</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.

## SEZIONE 4: LA NOSTRA INTERCONNESSIONE

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

—Albert Einstein

---

Se accettiamo la visione che i cieli non sono un luogo ma uno stato di coscienza, possiamo porre la nostra enfasi sulla realizzazione – sull'espandere la nostra coscienza – invece che nella ricerca dei cieli. Facendo il lavoro interiore e imparando a esprimere nella nostra vita le sei virtù del cuore a beneficio di tutti, sentiamo crescere il senso dell'interconnessione che abbiamo l'uno con l'altro, e discerniamo l'interezza e l'unità in ciò che prima appariva come separazione e isolamento.

L'abitudine a guardare esternamente con gli occhi della separazione cambia applicando la pratica quando-quale-come, poiché la sua forza intrinseca allinea l'individuo al senso del servizio verso l'umanità; non perché l'umanità sia cattiva o soffra miseramente, ma perché ravviva la naturale percezione della nostra connaturata e reciproca interconnessione che abbiamo e sentiamo nel nostro cuore.

Una delle perenni verità scoperte dagli psicologi è che il miglior determinante della felicità è il grado con cui una persona stringe relazioni significative. Le relazioni veramente significative si fondano su una maturità emozionale che impregna di *autenticità* la relazione, aiutando altri a procedere attraverso la densità delle situazioni quotidiane con maggiore facilità e comprensione. Ciò va oltre la fiducia. Ci si può fidare di qualcuno perché è onesto, ma questo non significa necessariamente che la relazione sia significativa o autentica nel suo servizio verso un bene maggiore.

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

## - COERENZA EMOZIONALE

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

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

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

Questi differenti aspetti della luce sono delle buone metafore per far capire come ciò si applica alle emozioni. Le emozioni, quando incoerenti, irraggiano in tutte le direzioni come energia creando un'impressione nello spazio, o campo dei nostri sensi. A volte, quando le emozioni sono dolci e leggere, questa impressione è splendida come un tramonto sfavillante; ma altre volte, quando sono presenti rabbia e depressione, è più simile a una furiosa tempesta. Se la vostra energia emozionale si allinea nella coerenza, può trasformarsi in una funzionalità superiore come nel laser; ciò copre un'estensione che va ben oltre il raggio dei vostri sensi, e può davvero toccare i confini estremi del nostro mondo o addentrarsi profondamente nei reami interiori dell'anima.

La chiave di volta della pratica quando-quale-come è la coerenza, e questo perché l'espressione delle sei virtù del cuore produce coerenza e la connessa capacità di irraggiare la vostra energia emozionale verso determinati bersagli in ogni spazio e tempo. È il raggio d'azione dell'anima – *al cuore alla mente al cuore all'emanazione* – e, in questo circolo, l'energia emozionale diventa l'ingrediente connettivo che integra l'individuo nella comunità del genere umano e, ancor più in generale, a tutte le forme di vita.

Sta crescendo la consapevolezza che gli umani fanno parte di una vasta ecologia di energia che include il Sole e i pianeti del nostro sistema solare, e forse anche oltre. Il nostro Sole genera nello spazio un'atmosfera che interagisce con il campo geomagnetico della Terra producendo una profonda influenza sul nostro clima,

Vivere dal Cuore  
James Mahu – 2007

l'umore, l'equilibrio chimico, e persino i sensi sottili della nostra intuizione e delle nostre doti psichiche. Non è azzardato dire che il Sole – distante circa 150 milioni di chilometri – influenza i nostri centri primari, il cuore e il cervello, in modi incredibilmente intensi.

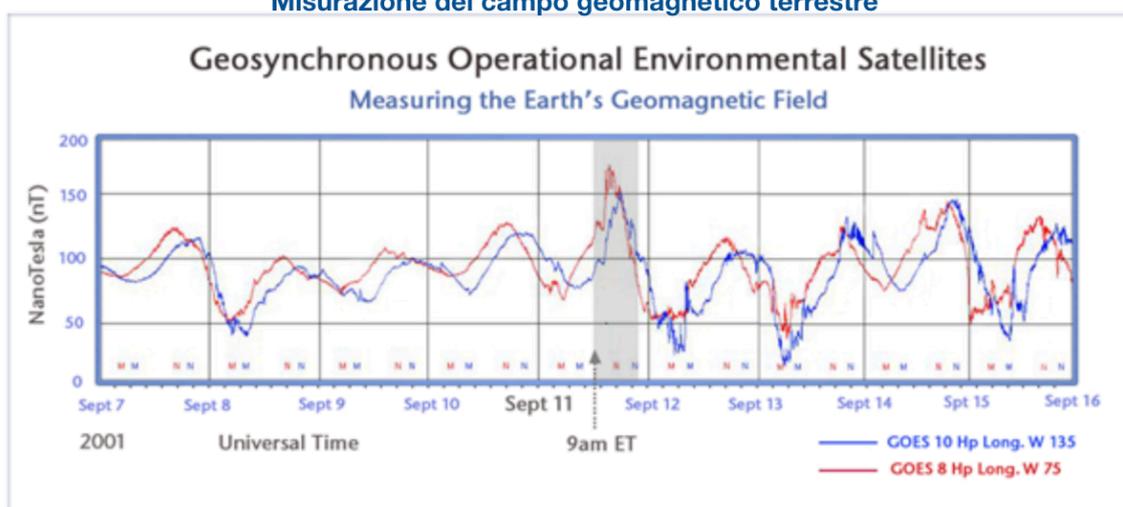
## - IL CAMPO ENERGETICO UMANO COLLETTIVO

[*Collective Human Energetic Field =CHEF*]

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

A prova di questa interazione citerò un solo esempio. Il NOAA (National Oceanic & Atmospheric Administration), al fine di studiare ed essere pronto a importanti anomalie atmosferiche come gli uragani, ha parecchi satelliti geostazionari che monitorano le varie variabili atmosferiche, incluse le fluttuazioni geomagnetiche della Terra. Nel 2001, due satelliti, il GOES 8 e il GOES 10, in orbita geostazionaria sui lati opposti della Terra, hanno offerto un'interessante visione di come le energetiche umane collettive possono influenzare il campo geomagnetico della Terra<sup>5</sup>.

### GOES–Satelliti Geostazionari Meteorologici Misurazione del campo geomagnetico terrestre



<sup>5</sup> Dati reperibili negli archivi del NOAA disponibili nel loro sito internet.

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

Non sto cercando di proporre una teoria scientifica ma, se volete, seguitemi in questo ragionamento. Gli umani emanano un campo elettromagnetico, e il cuore è la sua fonte più potente ed irradia verso l'esterno un flusso costante a forma di toroide fino a 2,50-4,50 metri dal corpo. Questo modello energetico cambia costantemente la sua forma a seconda dei nostri diversi pensieri e differenti sentimenti. I sentimenti del cuore hanno un effetto più grande sulla configurazione-firma del nostro campo elettromagnetico.

Quando accade un evento drammatico come quello dell'11 settembre 2001, il campo elettromagnetico umano collettivo viene influenzato più profondamente del solito perché impatta su una maggiore percentuale di popolazione a livello *emozionale*. Per aiutarvi a visualizzare la cosa, immaginate che l'intero pianeta sia circondato da una nebbia di luce che rappresenta il Campo Energetico Umano Collettivo (CEUC) [*Collective Human Energetic Field, CHEF*]. È una questione di rapporti: più noi come individui aggiungiamo ingredienti di stress, paura e insicurezza, più il Campo Energetico Umano Collettivo diventa incoerente e instabile, cosa che a sua volta viene immediatamente avvertita dalla Terra e processata nel suo stesso campo geomagnetico.

In altre parole, i pianeti e le stelle ci influenzano e noi, a nostra volta, influenziamo loro. È questa l'interconnessione della coscienza a livello di energia o di campi di energia intrecciati che entrano in risonanza, in entanglement e si informano. È come una sinfonia di onde di luce e suono emanata dal CEUC che interagisce con la sinfonia di onde di luce e suono emanata dal Campo Geomagnetico Terrestre (*Earth's Geomagnetic Field, EGF*). I due campi danzano insieme in un reciproco scambio energetico, ed è per questo motivo che ciò che accade nel Campo Energetico Umano Collettivo può facilitare o impedire la capacità della Terra di cambiare ed evolvere con grazia.

Permettetemi di esprimere questo punto in modo più concreto. Abbiamo visto l'idea-virus del riscaldamento globale diffusa dai media nelle nostre scuole e nelle stanze del governo, dell'economia e persino della religione. Il mondo sembra pronto a fare cambiamenti che siano nel maggior interesse del nostro pianeta, simbolico del ruolo dell'umanità di custode della Terra. L'umanità è diventata consapevole di come la sua insensibilità ecologica abbia creato delle condizioni disastrose per il pianeta; condizioni che, se lasciate incontrollate, potrebbero creare enormi catastrofi in modificazioni climatiche, geologiche e sociali. Pertanto, noi abbiamo la motivazione e

la conoscenza, ma ci siamo accordati sui piani d'azione e il profondo impegno per poterli implementare?

Che cosa faciliterà la trasformazione da questa conoscenza e dati di fatto in un accordo sul piano dell'azione e dell'impegno per la loro implementazione? Se riusciamo a diventare sempre più consapevoli che l'umanità e la Terra danzano insieme negli ambiti razionali di un'espansione evolutiva, che esiste un'interconnessione e che questa interconnessione risponde e si rafforza a sua volta, forse allora gireremo la chiave. Quando considereremo il Campo Energetico Umano Collettivo fondamentale per il nostro ben essere e per la chiarezza della nostra connessione con la Terra, non soltanto gireremo la chiave, ma apriremo la porta e cammineremo nella dimensione successiva: insieme.

### **- INFORMARE IL CAMPO ENERGETICO UMANO COLLETTIVO**

Mi rendo conto che questi concetti sono molto vasti e profondi, tanto da sembrare quasi scollegati dalla nostra vita personale ma, se li esaminate con attenzione, vedrete come portino un nuovo significato alla vostra vita. Se considerate che voi emettete un campo di energia in tutta la vostra esistenza, a prescindere da ciò in cui credete consista la vostra esistenza in termini di spaziotempo, l'unica cosa di cui potete essere veramente responsabili è il campo-firma che irraggiate nel Campo Energetico Umano Collettivo (CEUC). Ogni umano, in realtà ogni forma di vita, contribuisce in tal modo all'intero, pur con intensità ed effetti differenti.

Questo è il motivo per cui è così importante comprendere le percezioni più profonde dell'interconnessione ed elevare la vostra consapevolezza di come voi personalmente vi connettete con la totalità della vita. Si tratta di assumersi la responsabilità delle energie emozionali e mentali che s'intessono all'interno del vostro campo elettromagnetico (energetico) portando il loro contributo con la loro presenza viva al CEUC e, per associazione, alla Terra stessa.

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

Come illustrato nel diagramma della pagina successiva, la *figura A* mostra che il Campo Energetico Umano Individuale (CEUI) (*Individual Human Energetic Field, I.H.E.F.*) informa e contribuisce al Campo Energetico Umano Collettivo (CEUC), e che nel CEUC sono comprese migliaia di sfaccettature (colori) ciascuno riflettente un punto dell'oggetto a forma di diamante illustrato nella *figura B*. Uso il termine *virale* in due distinte accezioni: sul lato sinistro del diamante, sul suo asse orizzontale (asse stabile) vi è un effetto virale negativo, sul lato destro vi è un effetto virale positivo. I termini

*negativo* e *positivo* si riferiscono al CEUI (CEUI) e alla natura qualitativa dei suoi contributi al CEUC. Il termine *virale* indica a quale grado un CEUI ha la capacità di influenzare i contributi di altri Campi Energetici Umani Individuali a *diventare più simili* a se stesso semplicemente attraverso l'esposizione al *CEUI virale*.

Per esempio, un solo CEUI Virale Positivo sarà più potente di 1000 CEUI benigni. Quindi, gli individui che operano in uno stato virale positivo o negativo stabile hanno un'influenza significativa e sproporzionale sul CEUC. La maggior parte delle persone opera sopra o vicino all'asse verticale (asse dinamica) dove fluttuano tra i poli negativo e positivo del CEUI, serpeggiando sul loro sentiero tra il positivo e il negativo. Facendo così, il contributo del loro CEUI tende a mancare di potenza, dato che i semplici numeri di questa fascia definiscono collettivamente i valori normativi.

### **- RILEVARE IL CAMPO ENERGETICO UMANO COLLETTIVO**

Qui la lezione chiave da comprendere è che proprio come il campo geomagnetico della Terra rileva il Campo Energetico Umano Collettivo (CEUC), altrettanto lo rileviamo noi come singoli individui, anche se possiamo non esserne coscienti o capire come sia possibile. Anche l'attrazione magnetica gioca un ruolo di rilievo. Quando il nostro Campo Energetico Umano Individuale (CEUI) evolve a uno stato virale positivo più stabile, noi rileviamo le influenze virali di quei contributi del CEUI che provengono dalle fonti virali positive più potenti e, di conseguenza, ne riceviamo l'influenza nei nostri comportamenti e atteggiamenti.

Per la maggior parte di noi, ciò avviene al di sotto del nostro "radar" cosciente. Se esaminate il diagramma della *figura B*<sup>6</sup> nella pagina successiva e valutate dove credete si posizioni il vostro Campo Energetico Umano Individuale in un certo giorno, considerate come potete evolverlo verso lo *Stato Più Desiderato* (triangolino verde). La pratica quando-quale-come è un acceleratore che vi farà muovere in quella direzione o vi aiuterà a rimanervi.

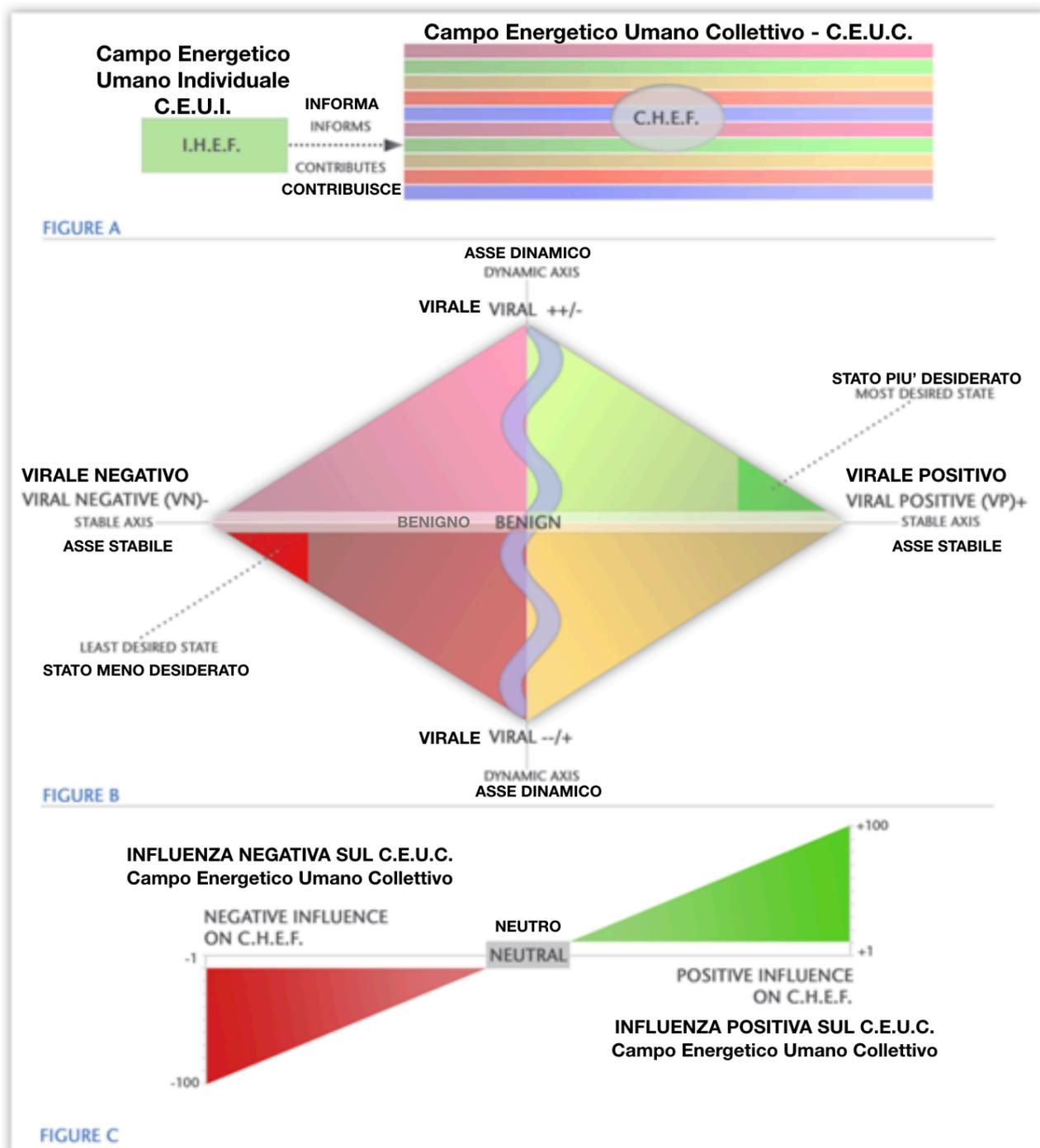
So che questo è un argomento complicato e, dal mio punto di vista, non è facile spiegarlo con parole o rigidi grafici bi-dimensionali. Se non vi sentite sicuri del significato più profondo di questa sezione sull'interconnessione, vorrei chiedervi di essere pazienti e di perseverare a voler capire. Questi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

Ricordate che l'interconnessione è accompagnata dall'interazione e dalla risonanza emozionale. Anche se alcuni potrebbero minimizzare l'importanza che l'interazione e la risonanza siano ancorate a virtù positive o negative, tra le due polarità c'è un'enorme differenza di conseguenze sia per voi come singolo individuo che per l'umanità nel suo insieme e la Terra stessa. A un certo livello non c'è positivo e

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

Vivere dal Cuore  
James Mahu - 2007

negativo, nel senso di bene e male, ma nelle dimensioni di tempospazio e nel costrutto prevalente di evoluzione e ascensione della coscienza, è una questione molto importante.



La pratica quando-quale-come è come un dispositivo automatico che vi aiuta ad orientarvi verso la posizione di virale positivo stabile, che permette al vostro proposito di irraggiare producendo veramente un impatto in questo mondo e in questo tempo. Vi è poco fascino intorno a questa pratica, perché non lascia tracce storiche in quanto a eredità materiali. Nel caso della pratica quando-quale-come e della posizione di virale positivo, questi lasciti sono per lo più invisibili, poiché non sono fatti di cose materiali bensì di *trasmissioni energetiche*. La loro forza è l'energia emozionale allineata con specifici comportamenti che si esprimono nelle nostre parole e azioni. Non potete intrappolarli in cose materiali salvo che, a scopo puramente artistico, vogliate trasmettere la loro umbratile essenza affinché altri li riconoscano.

Se desiderate acquisire la maestria emozionale di sé e contribuire al Campo Energetico Umano Collettivo così da accelerare il suo sviluppo in modo dolce e naturale, allora vivere dal cuore è un'eccellente via da percorrere. Ho suggerito molte volte che la pazienza ha il suo ruolo, poiché il sentiero non è facile e ha molti, moltissimi livelli di sfumature e di sottigliezze, ma se il vostro proposito vi sfugge o temete che ritardi all'infinito, questa via e le pratiche qui descritte vi guideranno ad affermarlo e a vivere una vita più ricca di significato.

## SEZIONE 5: GLI EVENT TEMPLES E IL LORO PROPOSITO

La pratica quando-quale-come è una pratica *fondamentale*, agnostica e ancorata nella perenne saggezza dei sapienti e della voce interiore delle guide spirituali di ogni tempo. La tecnica è il principio centrale e attivante su cui sono progettati gli Event Temples. Gli Event Temples sono la forza aggregante della comunità di praticanti della tecnica quando-quale-come al fine di inviare collettivamente la loro voce energetica alle orecchie di coloro che sono impegolati nelle densità di un mondo travolto dal cambiamento, dalla violazione dei diritti umani, dalla separazione, dall'avidità, e dai profondi e temuti cambiamenti della nuova realtà. Gli Event Temples hanno un proposito multidimensionale a cui è stato accennato in questo documento e che, in questa sezione, sarà descritto più in dettaglio.

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

1. Stiamo praticando le sei virtù del cuore con una modalità comune e impariamo come sincronizzare la capacità del nostro cuore a inviare le sue qualità energetiche con altri, creando un campo di risonanza e supporto per gli altri.
2. Vi è il contributo collettivo e individuale al Campo Energetico Umano Collettivo (CEUC) che aiuta ad aumentare la vitalità del virale positivo connesso.
3. Ogni volta che partecipate a un Event Temple state cristallizzando il vostro proposito come essere energetico nei mondi di temospazio. Ravvivate un obiettivo chiave per cui vi siete incarnati in uno strumento umano e risvegliate la portata energetica della vostra coscienza, rafforzando (*empowering*) il senso di connessione con tutta la vita.
4. Proprio come esiste un Campo Energetico Umano Collettivo per l'umanità, esiste anche un CEUC di gruppo che può evolvere con un andamento molto più veloce di quello della specie in generale. I partecipanti agli Event Temples creeranno il loro proprio CEUC e questo CEUC evolverà molto rapidamente agendo da facilitatore dell'energetica virale positiva.
5. Ogni partecipante agli Event Temples verrà fornito di un sistema di tracciamento gratuito on-line che gli permetterà di valutare nel tempo il proprio progresso nella tecnica quando-quale-come e delle sei virtù del cuore. Ciò favorirà un'accelerazione della curva di apprendimento per ogni individuo e un sistema di supporto a perseverare nel cammino.
6. Gli Event Temples saranno uno spazio di pratica per le trasmissioni energetiche di tipo individuale e collettivo. In questa pratica sentirete il supporto di una comunità cosciente e affinerete la vostra artisticità di espressione delle sei virtù

del cuore. Il sito Event Temples<sup>7</sup> sarà un luogo dove le persone possono condividere le proprie idee e i miglioramenti della tecnica con altre persone affini.

Il sito Event Temples è l'analogo dinamico e on-line del vivere dal cuore e questo documento è la prima pietra per gli Event Temples. Spesso, l'atto di assemblare le proprie domande in una forma ben strutturata aiuta di per sé a meglio comprendere le sfumature di questa pratica.

---

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

## SEZIONE 6: LA PRATICA SULL'ESPERIENZA

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

—Plotino

---

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

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

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

Ci sono mappe per la struttura dell'universo che possono attirare l'attenzione a essere apprese, anche se di rado si conformano a una sola prospettiva. Potete studiare centinaia, se non migliaia, di libri che descrivono l'anima, i mondi spirituali, la saggezza superiore, e certamente imparerete da questi sforzi, in quanto possono far parte del sentiero dell'illuminazione. Vorrei avvisare, tuttavia, di non leggere più di quanto mettiate in pratica le sei virtù del cuore. La mente enciclopedica è molto meno magnetica per il terreno spirituale di un cuore espressivo e aperto.

Una delle parole chiave della citazione di Plotino è "discutere", ma c'è poco o nessuno scopo a discutere della bellezza spirituale interiore se non viene espressa prima nel proprio comportamento, e poi attirata nella vostra sfera di esperienza per

conseguenza. Solo in alcuni rari, e molto spesso inesplicabili, casi funziona al contrario. Con il parlare dei reami spirituali interiori potreste accendere un interessamento verso l'aspetto esperienziale dell'equazione, e questo è bene, ma se l'interesse è già presente e desiderate solo parlarne o discuterne, raramente attirerete l'esperienza che cercate, e quasi mai il suo significato.

Negli insegnamenti del Lyricus vi è un costrutto che afferma che se l'aspirante desidera parlare di esperienze divine, allora non è consapevole del loro significato. È come quando un amico descrive un sogno che ha fatto e voi ne vedete chiaramente il significato, ma il vostro amico che l'ha sperimentato di prima mano è ignaro dei più profondi messaggi del sogno. Il significato manca perché il sogno è troppo astratto per lui. Ciò è simile per gli aspiranti della saggezza spirituale, che ricercano l'esperienza dei mondi spirituali prima che la pratica abbia ravvivato in loro la comprensione del significato.

E così torniamo al concetto di vivere dal cuore, perché qui c'è lo spazio per accrescere la vostra conoscenza e trovare la vostra artisticità nel maneggiare le sei virtù del cuore. Qui potete definire il magnetismo del vostro Campo Energetico Umano Individuale (CEUI). Occorre solo che voi re-indirizzate l'attenzione dalla discussione sui mondi spirituali interiori alla pratica quando-quale-come, sapendo che se questa viene esercitata, le esperienze troveranno la via per giungere a voi. E cosa ancor più importante, quando arriveranno, il loro più profondo significato vi sarà noto senza bisogno di interpretare o paragonare.

## CONCLUSIONE

Riconosco che alcuni di voi preferirebbero che io entrassi nei dettagli della pratica quando-quale-dove dando tutte le 63 combinazioni, e quali di esse siano appropriate per ogni situazione. Tuttavia, la pratica richiede che sia ogni individuo a fare queste valutazioni nel suo viaggio auto-luminoso. Quindi il sentiero, che per natura apprezza la vostra individualità, non è stereotipato.

Non importa chi siete, siete stati o volete essere, voi siete soprattutto e innanzitutto un essere spirituale composto di un campo energetico che esprime il grado della vostra maestria emozionale o la sua mancanza. In questo campo energetico possono essere in attesa talenti di guarigione, telepatia, potenti comprensioni intuitive, genio artistico o insegnamenti influenti, ma ciò che io sto suggerendo è che questi *talenti sono abilità secondarie* rispetto ai *doni primari dell'espressione* proveniente dal vostro sé spirituale più profondo. Questi doni sono precisamente ciò che le sei virtù del cuore e il vivere dal cuore sbloccano e liberano, non solo nel vostro Campo Energetico Umano Individuale (CEUI) ma anche nel Campo Energetico Umano Collettivo (CEUC), e questo costituisce il vostro proposito più alto nei mondi di tempospazio.

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

Leggiamo e sentiamo parlare molto della sostenibilità nel contesto dell'ecologia; anche alcune imprese hanno adottato questo termine sottintendendo che le loro strategie sono "verdi". Le persone stanno diventando sempre più sensibili all'impatto ambientale dell'impronta di carbonio (*carbon footprint*) e il concetto di impattare delicatamente l'ecosistema sta in generale guadagnando terreno nella popolazione della Terra.

Come questo documento suggerisce, noi abbiamo anche un'"impronta" emozionale o energetica che lasciamo nell'ecologia dello spirito umano e del pianeta in generale. È stato scritto moltissimo in vari testi religiosi e new age che la Terra subirà dei cambiamenti catastrofici, o forse anche un'apocalisse, dopo di che gioiremo del ritorno della Coscienza Cristica, l'Età dell'Oro dell'umanità regnerà e i giusti saranno elevati al cielo.

Se da una parte ci può essere un qualche grado di verità in queste visioni, io suggerisco che l'idea che "*sta per abbattersi una valanga*" evoca soltanto un interesse – talvolta un'ossessione – e si basa soprattutto sulla paura. Noi abbiamo bisogno di attivare la maestria sulle nostre emozioni in modo da diventare esseri auto-illuminati nelle dimensioni del tempospazio. Non serve a nulla interessarsi a una

valanga o a un imminente cambiamento dell'umanità; la nostra soddisfazione e il nostro significato provengono dalla nostra pratica delle sei virtù del cuore.

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

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

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

L'evoluzione umana mostra chiaramente che i salvatori vanno e vengono tra azioni primarie del genere umano che operano indifferenti al loro messaggio. Siamo tutti connessi, eppure facciamo la guerra. Siamo tutti connessi, eppure rubiamo. Siamo tutti connessi, eppure accumuliamo avidamente e consumiamo all'eccesso. Siamo tutti connessi, eppure voltiamo il capo di fronte alle sofferenze degli altri. L'insensibilità della nostra connessione è un velo che sta diventando decisamente sempre più trasparente, e questo è l'agente attivo del cambiamento, ma non succederà in un accecante lampo temporale o in un istante di comprensione. È, piuttosto, il risultato della pratica deliberata e costante delle sei virtù del cuore di una sempre più ampia base dell'umanità.

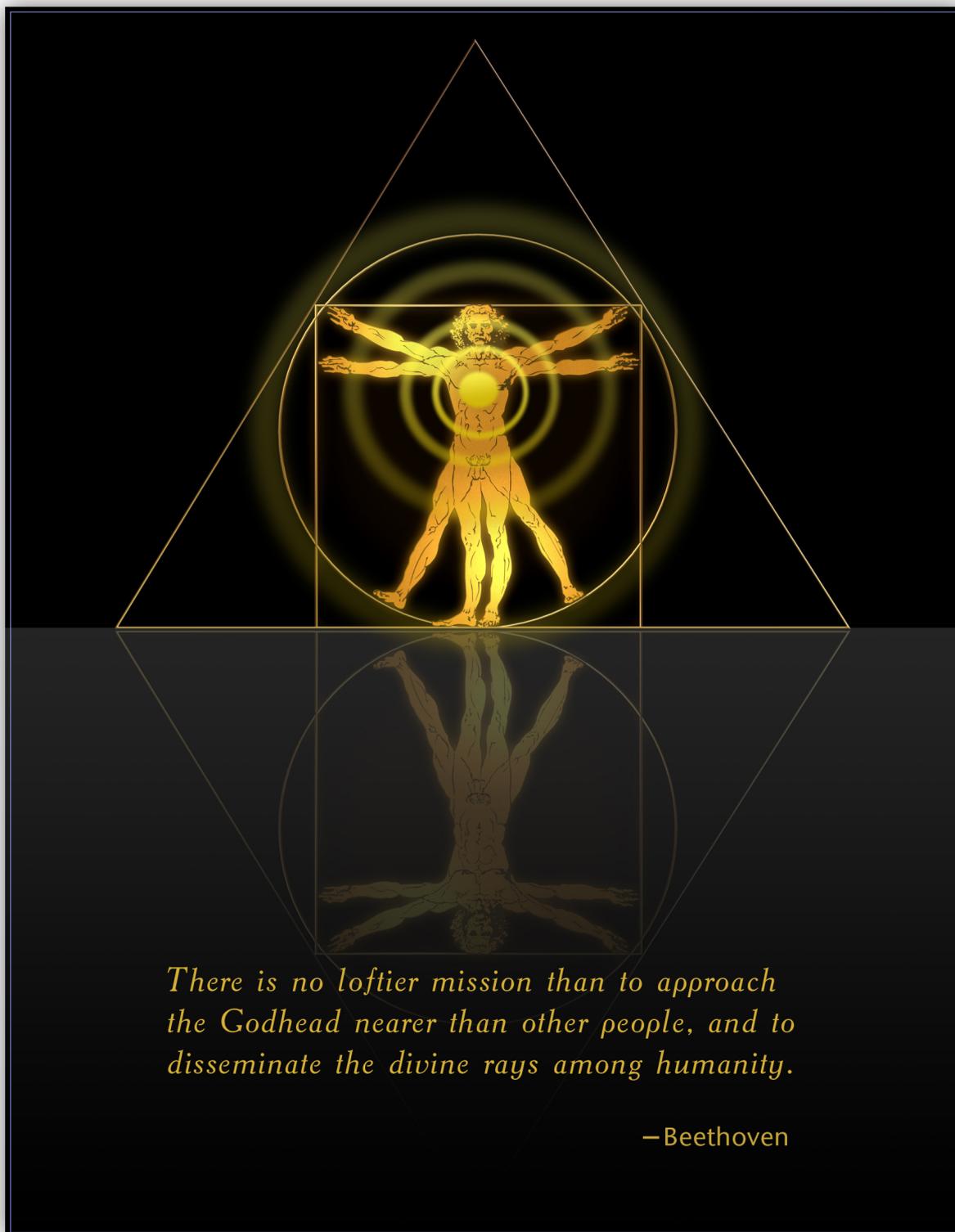
Noi stiamo collettivamente progettando questo, alcuni in modo più consapevole di altri, e questa è l'unica differenza degna di nota tra noi. Si sta costruendo un "tempio" in cui tutta l'umanità può entrare e dove tutti possono vedersi come realmente sono.

Questo tempio non è terreno e neppure celeste. Nessuno ne ha la proprietà e nessuno vi è escluso. All'interno di questo tempio noi non siamo esseri senza emozioni ma, al contrario, siamo energeticamente potenti di emozioni vibranti, espresse con attenzione e radicate nelle virtù del cuore. Questo è il tempio che siamo qui a costruire. Siate pazienti, perché è un'impresa per cui ci vorrà tempo. Eppure è certo che succederà, non perché saremo "salvati", ma perché un numero sufficiente di umani ha scelto di vivere dal loro cuore, di praticare le sei virtù del cuore e diventare consapevole del suo contributo energetico (Campo Energetico Umano Individuale, CEUI) alla totalità della vita.

Un ultimo commento, il viaggio è gratificante ma anche difficile, perché sarete sfidati a cambiare velocemente, ad aggiustare i vostri atteggiamenti, a rivedere il vostro punto di vista, i vostri errori e vulnerabilità. Le sei virtù del cuore intendono essere espresse non solo verso gli altri, ma anche verso il vostro sé umano. Tenetelo a mente man mano che avanzate. Tutte le virtù del cuore si applicano equamente sia agli altri che a voi stessi. Potete apprezzare la gentilezza di un estraneo e subito dopo perdonare il vostro giudizio su di lui. È precisamente a motivo delle nostre imperfezioni che le sei virtù del cuore hanno significato.

Dal mio mondo al vostro,

*James*



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

## APPENDICE A

### – DEFINIZIONI DELLE SEI VIRTÙ DEL CUORE

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

**Apprezzamento** – A livelli sottili, questa virtù si concentra sulla specifica consapevolezza che la Sorgente Primaria circonda tutti gli esseri nostri compagni come un campo di coscienza e che è questa coscienza a unificarci. Se noi siamo unificati, consegue che a livello più profondo operiamo come una coscienza collettiva e, da lì, condividiamo uno scopo comune che è percepibile come ricco, supremamente vitale eppure anche misterioso, dinamico e indeterminato. Questa consapevolezza, o anche credenza, sposta il nostro punto focale dai piccoli dettagli della nostra vita personale alla visione del nostro scopo come specie.

A livello più pratico, l'apprezzamento si esprime in piccoli gesti di gratitudine che sostengono la lealtà e i legami di relazione. I livelli più profondi dell'apprezzamento rendono sincere delle espressioni relativamente superficiali, poiché nascono dalla frequenze dell'anima invece che dalle motivazioni dell'ego o della mente.

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

La compassione, quindi, si estende sia agli esseri nostri compagni che al pianeta stesso, unitamente alla comprensione che ciascuno di noi fa parte del destino dell'altro, anche se solo per il tempo di una vita. Il pianeta e la persona danzano nelle correnti ascendenti della Sorgente Primaria in un processo collaborativo di, rigenerazione e rinnovamento. Tutti noi siamo parte delle misteriose aperture e della trascendenza energetica che sta avvenendo tra la Terra e l'Universo, e mentre la Terra trasforma le sue densità accumulate, così ciascuno di noi è sfidato a trasformare le proprie oppure a incastrarsi ulteriormente nelle proprie paure e tumulti emozionali.

**Perdono** – Il perdono opera dal costruito che ciascuno di noi sta facendo del suo meglio secondo le circostanze della sua esperienza di vita e il grado in cui la sua frequenza d'amore impregna il suo strumento umano. Quando una persona opera

dalle virtù del cuore e dal ricco tessuto delle sue frequenze autentiche, il perdono è uno stato naturale di accettazione.

Quando una palese ingiustizia entra nella nostra esperienza – a prescindere da quanto importante, o se pensiamo di esserne la causa o di subirne l'effetto – possiamo all'inizio reagire con intense emozioni di vittimismo o di irritazione, ma questo disordine o distorsione emozionale può essere prontamente ripulito sostituendo i sentimenti di vittimismo o irritazione con la comprensione e la compassione.

Il perdono è veramente l'espressione visibile della comprensione e della compassione libere dai pesanti sentimenti della dualità (per esempio, bene e male) che di solito fanno intervenire il giudizio. Il perdono è un'espressione neutra senza altro progetto o proposito se non quello di liberarsi dalle strette del tempo che, come sabbie mobili energetiche, vi avviluppano energeticamente in uno stato emozionale basato sul tempo.

**Umiltà** – L'espressione d'amore dell'anima è il proposito più importante mentre si è incarnati nei mondi di tempospazio. Essa fa circolare questa delicata e sublime frequenza d'amore nel corpo e nella mente umana senza condizioni o motivazioni. Non c'è da sorprendersi se trova un collaboratore più disponibile nel cuore che nella mente. L'umiltà è comprendere che il cuore, la mente e l'anima si miscelano nella grazia di un'Intelligenza Superiore o Forza Progettante, e che la loro stessa esistenza è sostenuta grazie a questa connessione di amore incondizionato.

Nel materiale religioso, filosofico e psicologico del nostro pianeta, si dà molta considerazione alla mente. *Come un uomo pensa, così egli è.* A livello più grossolano, molte persone credono che ciò che pensano produca i loro sentimenti che a loro volta creano la loro frequenza vibratoria, e che questa frequenza vibratoria attrae le loro esperienze di vita. Dunque, applicando questa logica, il metodo per attirare cose buone nella nostra vita è pensare correttamente, e che così facendo si evita di attirare il male o la sofferenza.

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

**Comprensione** – Il mondo della forma, proprio come i mondi senza-forma, è composto da strutture energetiche che sottostanno alle sue espressioni più dense. Nel vero senso del termine, ogni cosa nel multiverso è energia con una durata di vita energetica

incalcolabilmente lunga. L'energia si trasforma, cioè può modificarsi o cambiare in altri stati d'essere o, nel caso degli umani, di coscienza. La struttura umana energetica è spesso descritta come il sistema dei chakra, o corpo elettromagnetico, ma è più di queste componenti. La struttura energetica è una forma di luce che a sua volta è un tessuto dell'amore divino.

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

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

Tutti noi percepiamo questa dissociazione dal nostro vero sé e la super-identificazione con il corpo fisico e la mente (lo strumento umano); la differenza tra di noi, forse, consiste solo in qual grado. La comprensione è l'aspetto dell'intelligenza del cuore che riconosce che questa dissociazione dall'amore è una componente necessaria e pianificata di uno schema più ampio che sta manifestandosi sul pianeta. In altre parole, non è che l'umanità sia caduta dalla grazia o sia irrevocabilmente incline al peccato. Abbiamo semplicemente accettato, invece, il quadro della realtà dominante, e questa sua prevalenza non è casuale ma parte di un più vasto progetto.

Nel Lyricus vi è una ben nota frase che, pressapoco, dice: "L'eleganza del tempo è che rivela le strutture di spazio che hanno sigillato l'amore da sé". Le strutture di spazio, in questo caso, si riferiscono allo strumento umano. Soltanto il tempo può abbattere le rigide barriere o le sottili membrane che impediscono o abbassano la frequenza dell'amore nell'impiegare la sua saggezza nei comportamenti dell'individuo.

Se il tempo è la variabile di riferimento, è logico che tutti sono sulla loro strada verso questa realizzazione, e che raggiungerla è solo una questione di tempo. Quindi il tempo è il differenziale che ci tiene separati. In un certo senso, noi siamo ad ogni istante in tempi differenti l'uno dall'altro. Nessuno opera esattamente nello stesso tempo nel dischiudere la sua frequenza d'amore dal mondo della forma.

**Ardimento** – Benché l'ardimento sia in genere utilizzato in un contesto di guerra o campo di battaglia, è, quale elemento dell'amore, collegato all'azione di dire il vero al potere, in special modo quando viene commessa un'ingiustizia. È cosa comune nell'attuale ordinamento sociale fingere di ignorare le ingiustizie del nostro mondo. Una

minaccia importante che indebolisce l'espressione dell'ardimento è la chiusura nel proprio mondo personale, e un'altra è la paura delle conseguenze.

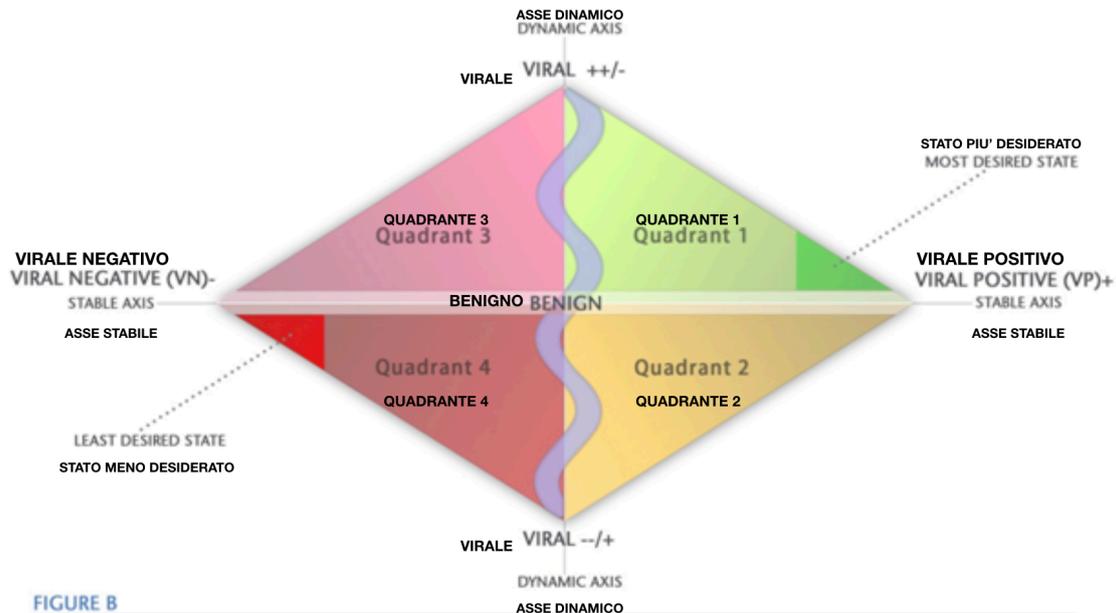
L'ardimento è l'aspetto del vostro amore che difende la sua presenza di fronte all'ingiustizia, per come è misurata nell'ordine sociale. Se voi non difendete le vostre virtù – o quelle di coloro che sono troppo deboli per difenderle da soli – vi separate da esse e perdete l'opportunità di essere una forza co-creatrice nel mondo della forma.

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

Questo fu un atto di ardimento perché non vi era associato del giudizio, era semplicemente un'ingiustizia che richiedeva di intervenire all'istante. In mio padre c'era compassione sia per la madre che per il bambino, e credo che la donna lo abbia riconosciuto. Questo è un esempio di come le virtù del cuore raramente appaiano isolatamente, ma si presentano in un'insieme che le intreccia per rinforzarle e potenziarle in una data situazione.

## APPENDICE B

### – ALTRE DEFINIZIONI DELLA FIGURA B (IL QUADRANTE ENERGETICO)



La figura B è un diagramma complesso che richiede la descrizione dettagliata che verrà data in questa sezione. Pensate a questo diagramma come a un quadrante energetico diviso da due assi. L'asse verticale (y) è l'asse delle emozioni dinamiche, mentre l'asse orizzontale (x) è l'asse delle emozioni stabili. Per esempio, se avete frequenti sbalzi d'umore che passano dalla rabbia all'amore, o dalla tristezza alla gioia, state cavalcando il "serpente" dell'asse verticale.

Quello di asse serpentino è un termine pertinente, perché coloro che vanno e vengono tra i poli virale positivo e virale negativo si muovono continuamente da un lato all'altro, e di rado godono di pace e contentezza. È molto più facile muoversi tra i quadranti 1 e 2, o anche tra i quadranti 3 e 4, di quanto lo sia tra i quadranti 1 e 3, o 2 e 4. Più difficile è il movimento tra i quadranti 4 e 1, perché sono così incompatibili da rendere i movimenti fisicamente dolorosi.

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

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

La maggioranza delle persone cavalca il serpente senza sapere che ci sono persone che deliberatamente cospirano per reprimere lo spirito umano, tentando di tenerci separati l'uno dall'altro e farci vivere delle vite che non soddisfano il nostro proposito spirituale. Questi sono coloro che vivono nello *Stato Meno Desiderato* e operano con un atteggiamento mentale attivo-intenzionale, focalizzato – anche parzialmente – sulla repressione dello spirito umano. Naturalmente, il colmo dell'ironia è che una buona maggioranza di coloro che operano nello *Stato Meno Desiderato* identificherebbe la propria missione come quella di salvare l'umanità o di proteggerla da se stessa. Questo fa pienamente parte dell'enigmaticità delle definizioni.

La persona Virale Positiva, vivendo nello *Stato Più Desiderato*, è una persona attiva-intenzionale nel senso che sprigiona un campo o una personalità affrancante capace di stimolare gli altri ad attivare ed esprimere il loro proposito spirituale. Non c'è alcuna senso di repressione o di reazione casuale; è un focus chiaro e coerente centrato ad aiutare gli altri a vivere la vita dal loro cuore esprimendo le virtù ad esso connesse.

Questo quadrante energetico è un modo per osservare il substrato emozionale in cui esprimiamo il nostro sé energetico. È attraverso questo portale che le emissioni (*output*) energetiche del nostro Campo Energetico Umano Individuale (CEUI) vengono ricevute dal Campo Energetico Umano Collettivo (CEUC) e la nostra impronta energetica si fonde con l'energia collettiva umana.

Se consideriamo il quadrante energetico come il nostro portale nel CEUC, allora diventa maggiormente evidente che noi abbiamo la responsabilità di stabilire la nostra posizione prevalente nel quadrante 1. Notate che ho parlato di posizione *prevalente*, non assoluta. Tutti attraversano le linee tra un quadrante e l'altro. È per noi uno stato naturale e desiderabile attraversare i confini e sperimentare differenti punti del quadrante. Tuttavia, possiamo scegliere in quali punti porre le nostre posizioni prevalenti o stabili, e da queste noi deriviamo la nostra identità e le nostre percezioni del mondo esterno.

Osservando il quadrante energetico, avete probabilmente tentato di posizionarvi al suo interno e, nel farlo, avete scoperto un punto che è temporaneo, attribuibile a oggi ma non necessariamente a domani o alla prossima settimana. Inoltre, forse avete assegnato un qualche grado di giudizio in merito al vostro "posto" sul quadrante,

come se fosse la vostra dimora o il luogo a cui appartenete. Molti di noi hanno avuto in passato delle esperienze che sembrano bloccarci in una particolare espressione energetica che percepiamo come congelata nel tempo. Ma questo non è vero.

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

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

Potete guardare il quadrante come un palcoscenico per tre differenti ruoli. Con il termine Virale Negativo non s'intende che voi siate un Satana incarnato, o un miserabile detenuto che deve marcire in prigione. La maggior parte della famiglia umana che vive in questo stato sono cittadini apparentemente responsabili, beneducati e attenti verso i loro rispettivi paesi, se non fosse che reprimono lo spirito umano e separano la famiglia umana in sessi, religioni, razze, preferenze, colori e frammenti di disgregazione. Potrebbero essere medici, catechisti, bibliotecari, poliziotti, madri o uomini d'affari. Non c'è occupazione o posizione sociale che li escluda. Ciò che li contraddistingue è che reprimono e separano intenzionalmente, c'è una causa dietro alle loro azioni e questa causa li àncora nello Stato Virale Negativo (SVN). In questo documento mi riferirò a queste persone come a *Persone SVN*.

Nella sezione intermedia ci sono coloro che cavalcano il serpente dell'altalena emozionale, imbrigliati nelle ondulazioni sociali assegnate dalle culture, dalle religioni, dalla politica e dai sistemi educativi dominanti. Dato che mi focalizzo sul campo energetico di una categoria di individui della famiglia umana, mi riferirò ad essi come alle *Persone che Cavalcano il Serpente* (CiS). Le Persone CiS sono, in termini energetici, la base dell'umanità; definiscono il modello generale di come le emozioni e le

frequenze energetiche delle interazioni umane diventano la norma. Per lo più si preoccupano della famiglia, del lavoro e di divertirsi, ma si diletano anche nello spirituale e sono a differenti stati di risveglio relativamente al loro campo energetico. Le Persone CiS sono nella modalità di ricerca, sempre alla ricerca di qualunque cosa sentono mancare nella loro vita. Sono deluse dall'apparente indifferenza del loro Dio, e questa condizione le fa sentire insicure, cosa che a sua volta le rende più reattive verso la vita.

Se state sempre reagendo all'ambiente esterno e agli incerti impulsi del vostro mondo interiore debolmente percepito, tenderete drammaticamente a emozioni che si muovono in modo altalenante da un estremo all'altro, e il vostro Campo Energetico Umano Individuale lo rifletterà. Le Persone CiS sentono fortemente che c'è di più da vivere e che uno scopo superiore attende di essere scoperto, se solo riuscissero a trovarlo. Ciò aumenta il loro senso di insicurezza e frustrazione che alimenta soltanto i loro impulsi reattivi in aggiunta allo stress crescente della vita quotidiana moderna.

Sul lato Virale Positivo del quadrante energetico, le persone che sono in questo gruppo che si avvicinano allo *Stato Più Desiderato*, diventano sempre più consapevoli del loro campo energetico, così come un neonato diventa progressivamente più consapevole del suo corpo fisico. Le Persone SVP (*Stato Virale Positivo*) non necessariamente sono persone "spirituali" nel senso di insegnati di una religione, e non lo sono necessariamente gli scienziati che ricercano i reami energetici. A meno che una persona, non importa quanto importante nella vita, non esprima anche attivamente le sei virtù del cuore e si adoperi perché anche altri facciano altrettanto, non entrerà mai nello *Stato Più Desiderato*, se non per un radioso momento come mezzo di attivazione, il richiamo della Forza Progettante alla sua anima.

Così come le Persone SVN sono ancorate al loro campo d'energia dalla repressione e dalla separazione, le Persone SVP sono ancorate al loro impegno verso la famiglia umana nello trascendere miopi rappresentazioni di drammi minori. Coloro che sono nello *Stato Più Desiderato* sono risolutamente impegnate nella causa della trasformazione umana dal pensiero materialistico alla consapevolezza del cuore energetico. Questa è la causa che le àncora.

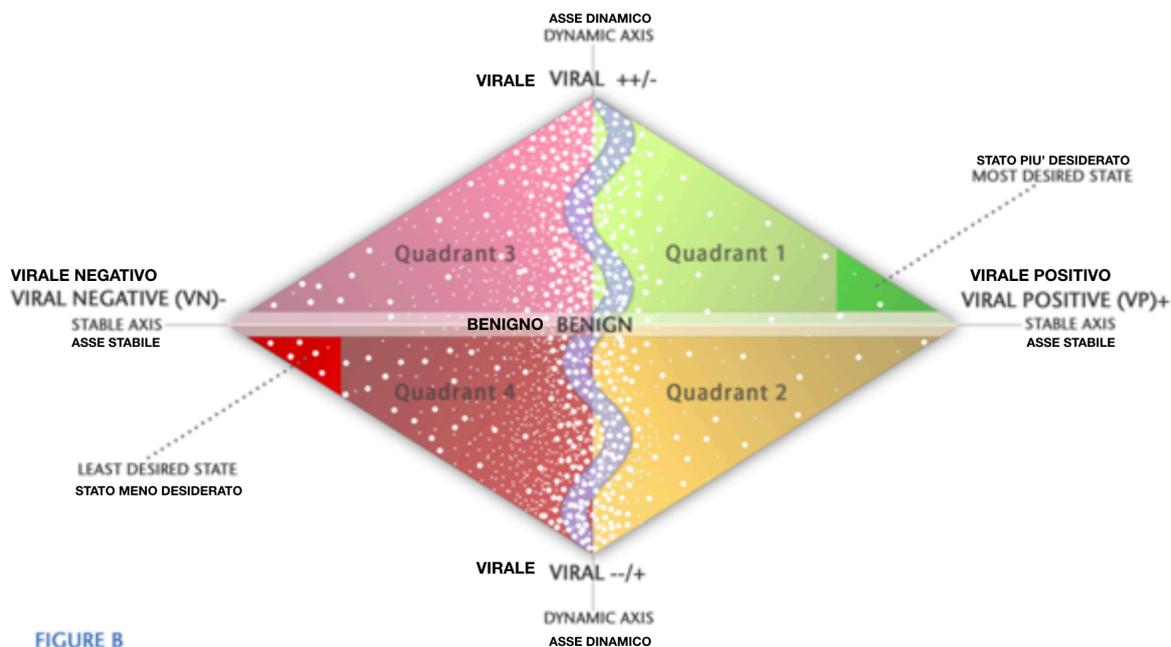
Una chiave per comprendere il quadrante energetico, è vedere le Persone SVN, CiS e SVP come membri della famiglia umana che stanno informando l'energia collettiva o CEUC. Da una prospettiva di totalità, non c'è giusto o sbagliato, bene o male. Ognuno di noi ha un ruolo da giocare in questo vasto insieme di energia. Tuttavia, la scelta è ancora *nostra* per come desideriamo operare con le più grandi energie in arrivo che impattano il nostro pianeta. Questa è una distinzione importante in questi tre gruppi principali di persone, perché soltanto le Persone SVP sono capaci di tramettere le energie in arrivo come un prisma trasparente sa trasmettere la luce bianca nei sette raggi.

Vivere dal Cuore  
James Mahu – 2007

Come è stato detto, un prisma nel buio è solo un pezzo di vetro. Così, anche, è il campo energetico umano: al buio è solo un ricevitore. Se è in uno stato SVN o CiS, allora è in uno stato di oscurità e le energie in arrivo dall'universo in senso generale (Forza Progettante) non possono *trasmettere* le frequenze energetiche che rafforzano e alimentano la famiglia umana alla trasformazione. Ora, per essere chiaro, sto dipingendo apposta un quadro in bianco e nero. A dire il vero, ci sono molte sfumature di grigio, ma il punto è che sia per ricevere che per *trasmettere* le energetiche superiori dell'universo – *avere un effetto positivo sull'obiettivo della trasformazione umana* – si deve scegliere il sentiero di diventare e rimanere una Persona SVP.

La pratica quando-quale-come è una scelta che dà immediatamente inizio al cambiamento del nostro CEUI e allinea la sua traiettoria allo Stato Virale Positivo. Lo *Stato Più Desiderato* (il triangolino verde nel quadrante 1) è il nucleo gravitazionale dei quadranti 1 e 2, ed è la posizione più potente all'interno del quadrante energetico quanto a influenza sul CEUC. In altre parole, se voi siete capaci di operare, a seguito della vostra applicazione deliberata e coscienziosa della pratica quando-quale-come, dall'interno dello *Stato Più Desiderato*, state contribuendo a una firma energetica viralmente-attiva che può influire su migliaia di altri altrettanto alla ricerca di un modo per diventare Virali Positivi, anche se forse non lo intendono coscientemente.

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



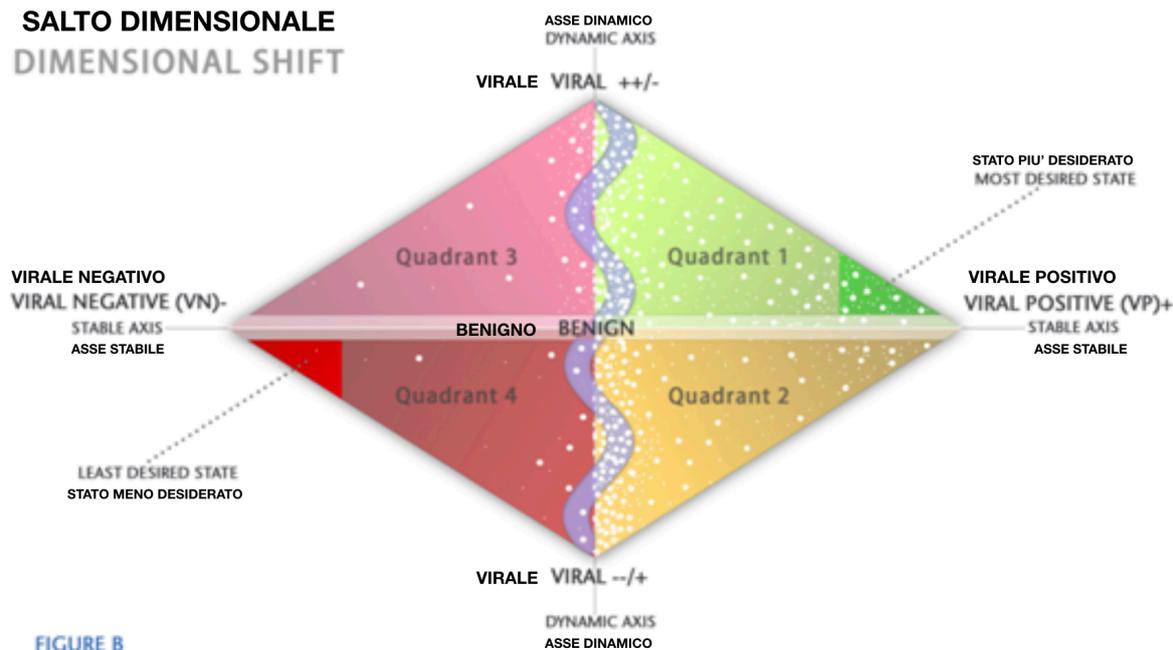
Vivere dal Cuore  
James Mahu – 2007

Immaginate che ogni puntino grande rappresenti 10.000 CEUI (*Campi Energetici Umani Individuali*) e che ciascun puntino piccolo ne rappresenti 1.000. Questo quadro rappresenterebbe la distribuzione di CEUI nel CEUC Diciamo che questo quadro sia un'istantanea del CEUC e che potremmo scattare delle immagini in tempi diversi per considerare come l'umanità sta procedendo in relazione al suo CEUC Queste istantanee esprimerebbero il modo in cui l'umanità sta evolvendo emozionalmente ed energeticamente.

Nell'esempio proposto, notate che la distribuzione di CEUI è più fitta lungo l'asse serpentino. Ciò indicherebbe che l'umanità, come totalità, sta fluttuando tra i quadranti operando con un comportamento più reattivo verso gli eventi della vita. Potete anche notare che c'è una maggiore distribuzione di CEUI nei quadranti 3 e 4, e ciò indica che il Virale Negativo – in particolare lo *Stato Meno Desiderato* – sta generando un'influenza più efficace.

Molto è stato scritto e detto sull'imminente salto dimensionale. Benché abbia molte sfaccettature, il cambiamento *reale* avviene energeticamente in tutta la famiglia umana. Ciò potrebbe assomigliare al quadro nella pagina successiva, se un numero sufficiente di persone apprendono come esprimere le sei virtù del cuore con una certa costanza. Di conseguenza i "puntini" nello *Stato Più Desiderato* aumenteranno e potrà esserci energeticamente uno spostamento dell'equilibrio della famiglia umana ampliata.

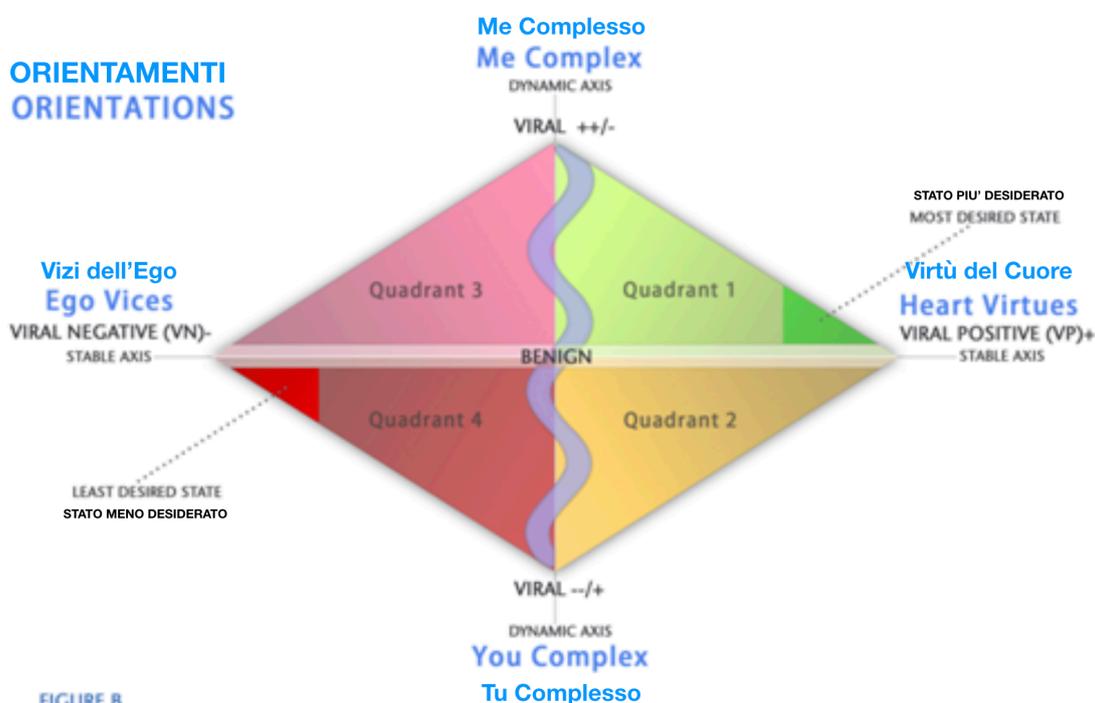
## SALTO DIMENSIONALE DIMENSIONAL SHIFT



Vivere dal Cuore  
James Mahu – 2007

Dal momento in cui prendete la decisione di *praticare* le sei virtù del cuore – di vivere dal vostro cuore – re-impostate la griglia della vostra firma energetica in risonanza con il quadrante 1 e lo *Stato Più Desiderato*. Voi fate parte del cambiamento di coscienza sulla Terra e, man mano che vi avvicinate allo *Stato Più Desiderato*, non solo fate parte del cambiamento, ma siete una *forza attivante* del cambiamento.

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



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

Normalmente, man mano che ci sviluppiamo in una vita, e anche attraverso la macro-lente di molte vite, viaggiamo nel quadrante dei *Vizi dell'Ego*, che ha un orientamento decisamente egoistico. Poi ci spostiamo nel *Tu Complesso*, dove la nostra attenzione si

volge alle mancanze del mondo esterno, che potrebbero includere la famiglia, gli amici, il lavoro o la società in generale. Successivamente, supponendo una traiettoria sequenziale, ci soffermeremmo nel *Me Complesso*, il quadrante dove per primo cominciamo a riconoscere che il nostro sé interiore è fondamentale per la nostra felicità e ben essere. Infine, entriamo nelle *Virtù del Cuore*, dove iniziamo a spostare l'attenzione dalla comprensione mentale della verità e dalla ricerca dell'illuminazione, alla pratica più attiva di esprimere le nostre virtù del cuore e le energetiche ad esse collegate.

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

Questo è solo un esempio di come ognuno di noi si muove in questi diversi quadranti e vive in essi, generalmente inconsapevole che essi modellano, in modo importante, il nostro contributo come CEUI e la significatività della nostra vita.

Il quadrante energetico è una struttura che vi aiuta a valutare la vostra posizione prevalente e il vostro contributo come Campo Energetico Umano Individuale. Potete fare una veloce verifica mentale per percepire la vostra posizione nel quadrante e, a volte, anche per valutare la famiglia umana nel suo insieme. Questo non è un esercizio di giudizio (*Tu Complesso*), ma una struttura che permette una verifica intuitiva del vostro progresso energetico.

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

Dalla separazione – con *la pratica* – viene a prevalere il senso di unità.

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

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